

Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

**CONSTRUYENDO SALUD DESDE LA
ESCUELA: ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS
PARA TODA LA VIDA**

Enrique de Prada Ortega

Tutelado por Roberto Reinoso Tapia

Curso 2024/2025

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	5
2.	JUSTIFICACIÓN.....	6
3.	OBJETIVOS.....	7
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1.	La alimentación saludable: concepto y características.....	8
4.2.	Objetivos de Desarrollo sostenible: La escuela como agente educadora.....	10
4.3.	Actuaciones básicas en primeros auxilios. Perspectiva desde las Ciencias de la Naturaleza. ¿Cómo actuar?.....	13
5.	PROPIUESTA DE INTERVENCIÓN.....	16
5.1.	Presentación y contextualización.....	16
5.2.	Tema y justificación.....	18
5.3.	Fundamentación curricular.....	19
5.4.	Metodología.....	22
5.5.	Propuesta de actividades.....	24
5.6.	Temporalización.....	40
5.7.	Evaluación.....	41
5.8.	DUA.....	42
6.	LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	44
7.	CONCLUSIONES.....	45
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	47
9.	ANEXOS.....	49

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo principal abordar la alimentación saludable desde una perspectiva educativa, resaltando su influencia directa en el desarrollo integral del alumnado y su importancia dentro del entorno escolar. La alimentación representa un pilar fundamental para la salud física y mental, y cobra especial relevancia en las etapas tempranas de la vida, ya que durante la infancia se consolidan muchos de los hábitos que acompañarán a la persona a lo largo de su vida.

A través de este proyecto, se pretende realizar un análisis sobre cómo una alimentación saludable puede influir de manera significativa en los estilos de vida del alumnado, así como en su rendimiento académico, fomentando a su vez el bienestar emocional y una convivencia escolar positiva. Del mismo modo, se subrayará el papel de la escuela como agente clave en la adquisición de estilos de vida saludables, destacando la responsabilidad compartida entre el profesorado, las familias y las instituciones. Es fundamental que exista un compromiso conjunto para lograr este objetivo.

La elaboración de este proyecto se centrará en el diseño de una situación de aprendizaje que incluirá programas, metodologías y estrategias didácticas orientadas a fomentar hábitos alimentarios saludables en el aula de Educación Primaria. Se hará especial énfasis en la necesidad de una educación nutricional vinculada con los contenidos de la educación para la salud.

Palabras clave: Alimentación saludable, desarrollo integral, salud física y mental, hábitos, rendimiento académico, responsabilidad, compromiso, situación de aprendizaje.

ABSTRACT

This Final Degree Project aims to address healthy eating from an educational perspective, highlighting its direct influence on the comprehensive development of students and its importance within the school environment. Nutrition represents a fundamental pillar for both physical and mental health, and it is especially relevant during early childhood, as many of the habits formed during this stage tend to accompany individuals throughout their lives.

This project seeks to analyze how healthy eating can significantly influence students' lifestyles and the impact it can have on academic performance, while also promoting emotional well-being and positive school coexistence. Likewise, the role of the school as a key agent in fostering healthy lifestyles will be emphasized, as well as the shared responsibility among teachers, families, and institutions. A strong commitment from all parties involved is essential to achieve this goal.

The development of this project will focus on designing a learning situation that includes programs, methodologies, and didactic strategies aimed at promoting healthy eating habits in primary education classrooms. Special emphasis will be placed on the need for nutritional education in connection with health education content.

Keywords: Healthy eating, comprehensive development, physical and mental health, habits, academic performance, responsibility, commitment, learning situation.

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado consiste en la elaboración de una propuesta didáctica abarcando principalmente las áreas de ciencias de la naturaleza y las ciencias sociales, aunque a menudo, mediante la elaboración de distintas actividades haremos hincapié en otras áreas. Gracias a abordar un problema tan amplio y que afecta a varios aspectos de la vida cotidiana de cualquier persona, nos permitirá trabajar a partir de la interdisciplinariedad y plasmar estos aprendizajes en un contexto real.

A lo largo de toda mi vida como estudiante y especialmente en estos últimos años de carrera, he podido observar el gran problema que supone tener unos malos hábitos saludables y como éstos afectan directamente a nuestro bienestar físico y mental. Siempre se han manifestado y relacionado los efectos negativos de los malos hábitos saludables con meramente la apariencia física pero este problema va más allá, ya que afecta de una forma incluso más negativa a nuestra salud mental que a otros aspectos.

El estudio ALADINO 2023 (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, AESAN, 2024), diseñado para gestionar políticas de prevención de la obesidad infantil, destaca que el 36,1% de población infantil de entre 6 a 9 años tiene exceso de peso, donde el 20,2% corresponde al sobrepeso y el 15,9% restante a la obesidad. Son porcentajes alarmantes ya que enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares o el aumento de riesgo de padecer cáncer en la edad adulta están relacionadas directamente con malos hábitos saludables.

Observando estos datos, como futuros docentes debemos comprometernos con la salud de nuestros alumnos y plantear medidas y alternativas que disminuyan estos números para así educar a los alumnos no solo en aspectos académicos, sino también en aspectos de la salud y de la vida diaria. Este propósito ha de partir desde una temprana edad y que las familias también tomen conciencia para una enseñanza más efectiva, pues si bien es muy importante la educación en la escuela, sino se refuerza en el contexto familiar resulta muy difícil adquirir estos hábitos.

2. JUSTIFICACIÓN

La elección del tema relacionado con la salud, los hábitos saludables y las consecuencias derivadas de su inadecuada práctica como eje central de mi Trabajo Fin de Grado, surge de una preocupación personal que he experimentado tanto a lo largo de mi etapa como estudiante, como en mis últimos años como alumno en prácticas. Esta inquietud se fundamenta en la escasa atención y promoción que, en general, se otorga a estos aspectos en las edades tempranas, así como en las repercusiones que ello puede tener en los distintos contextos sociales que el alumnado atraviesa durante su infancia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) define la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades», por lo que adquiere especial importancia la prevención y la detección de causas que puedan afectar a nuestra salud física, mental y social sin que las tengamos que padecer para actuar sobre ellas. Impulsar la mejora de la salud no solo va a tener efectos positivos a nivel individual sino también a la hora de establecer relaciones sociales y del cuidado del planeta, destacando los productos sostenibles para favorecer a un mundo más limpio y comprometido con el medio ambiente. Siguiendo la línea de los temas fundamentales que abordaremos en este Trabajo Fin de Grado, encontramos una relación directa con el área de Ciencias de la Naturaleza y de las Ciencias Sociales, reflejando la relevancia de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Para concluir, la justificación por la que se realiza este trabajo es para solventar y poner remedio a un gran problema social que tiene repercusiones negativas en cuanto al aspecto académico y de la salud y que desde la posición de futuros docentes debemos educar a las actuales y futuras generaciones para promocionar una educación efectiva, de calidad y comprometida con la sociedad.

3. OBJETIVOS

Como se ha mencionado anteriormente, el objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado es la elaboración de una propuesta de intervención en un aula de Educación Primaria, centrada en la asignatura de Ciencias Experimentales. Dicha propuesta se vincula principalmente con los contenidos del área de Ciencias de la Naturaleza, aunque también establece conexiones secundarias con otras áreas del currículo, especialmente en el desarrollo de las distintas actividades planteadas.

A partir de este objetivo principal, se plantearán una serie de objetivos específicos que permitan garantizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos objetivos son los siguientes:

- Elaborar una propuesta de intervención centrada en el área de las Ciencias de la Naturaleza que contenga propuestas metodológicas y didácticas orientadas a impulsar los hábitos saludables a edades tempranas
- Promover la puesta en práctica de hábitos saludables desde la escuela a través del juego y de actividades dinámicas para una mayor adquisición de contenidos
- Proponer mayor compromiso por parte de los docentes y las familias para lograr una educación nutricional concienciada con productos sostenibles y que fomenten el bienestar físico y mental
- Establecer una serie de herramientas de evaluación que determinen la comprensión de los contenidos abordados en la propuesta y reflejen si el aprendizaje ha resultado significativo

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el siguiente apartado expondremos la base teórica del proyecto, es decir, toda la información clave a partir de la cual se ha estructurado la propuesta, apoyándonos en datos, investigaciones y conceptos clave sobre la nutrición. Se abordará la alimentación desde una perspectiva general y posteriormente iremos definiendo conceptos más específicos como la importancia de esta en la infancia, las consecuencias de prácticas inadecuadas y otros aspectos relevantes que tienen gran influencia en la salud. También se hará referencia a los ODS debido al gran impacto y relación que tienen algunos de estos con la alimentación y la sostenibilidad.

4.1 La alimentación saludable: concepto y características

El concepto de alimentación saludable hace referencia a aquella que aporta a cada persona los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo en los diferentes momentos y etapas de la vida humana (infancia, adolescencia, edad adulta y vejez), donde en cada una de estas etapas se ingerirá una serie de cantidades y alimentos diferentes dependiendo de las necesidades y exigencias del cuerpo. Una alimentación saludable en la infancia es clave para un desarrollo integral ya que influye directamente en el crecimiento físico, el rendimiento académico y la consolidación de hábitos que permanecerán hasta la vida adulta. La escuela como entorno formativo tiene un papel crucial en la adquisición de conductas alimentarias saludables. De acuerdo con organismos como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2023), una dieta equilibrada debe contener frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, fuentes proteicas saludables y grasas insaturadas evitando el consumo habitual de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y snacks con bajo valor nutricional.

Desde la escuela, formar a los alumnos inculcándoles esta serie de prácticas diarias en cuanto a la alimentación y la capacidad para distinguir entre productos que son beneficiosos para la salud y aquellos que por lo contrario resultan perjudiciales ya es un gran paso. Conforme a esto, la alimentación sostenible también resulta fundamental a la hora de introducir estos contenidos.

La alimentación sostenible se entiende como aquella que, además de saludable, tiene en cuenta el impacto medioambiental, cultural y socioeconómico de la producción y el consumo de alimentos. Este enfoque busca reducir la huella de carbono y el desperdicio alimentario, promoviendo prácticas respetuosas con los recursos naturales y justas con los productores locales. En este sentido, introducir al alumnado en la importancia de optar por alimentos de temporada y proximidad es fundamental, así como sensibilizar sobre el impacto de sus decisiones de consumo en el planeta.

La alimentación sostenible cada vez adquiere mayor relevancia en nuestra sociedad, ya que el consumo excesivo de alimentos que están fuera de temporada, productos lejanos a nuestra localidad y otros factores hacen que dañemos de una forma significativa a nuestro ecosistema. La producción de alimentos deja una sensación desagradable y amarga en cuanto al cuidado de la naturaleza. La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022) considera que la industria alimentaria es responsable de producir al menos el 30 % del consumo energético mundial y se estima que genera cerca del 22 % de los gases responsables del calentamiento global. Profundizando, en el sector primario, la ganadería provoca el 14% de estas emisiones a nivel mundial según un informe de Greenpeace sobre sostenibilidad alimentaria (Greenpeace España, 2025). Por otra parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2023), señala que para el año 2050, se estima que la población mundial sea aproximadamente en torno a los 9.000 millones de seres humanos en el mundo y por lo que se va a necesitar producir un 60% más de los alimentos.

No solo tiene repercusión en la tierra esta práctica abusiva de producción, también los mares y océanos sufren un gran impacto, por lo que una dieta poco responsable será perjudicial para estos. La continua pesca marítima masiva para cumplir la demanda de pescado provoca el deterioro de la biodiversidad y los ecosistemas marinos.

Por último y más importante, la salud humana se está viendo cada vez más comprometida por los hábitos alimentarios que predominan en la actualidad. El modelo de consumo dominante caracterizado por una dieta con alto contenido en productos de origen animal, azúcares refinados y cereales procesados ha sido relacionado de forma directa con el incremento de enfermedades crónicas como la obesidad o la diabetes de tipo dos. Este trastorno, considerado por muchos expertos como una “epidemia moderna”, no surge de

forma aislada sino como consecuencia de un sistema alimentario que prioriza la cantidad sobre la **calidad nutricional**.

En un informe reciente, Greenpeace (Greenpeace España, 2025) advierte sobre los riesgos de mantener una alimentación deficiente en productos frescos y naturales. Señalan que una ingesta insuficiente de verduras, frutas y cereales integrales está relacionada con una de cada cinco muertes a nivel mundial, lo que convierte a la mala alimentación en uno de los factores de riesgo más importantes en el desarrollo enfermedades no transmisibles y en el aumento de la mortalidad prematura.

Estos datos alarmantes nos indican la necesidad de reflexionar sobre la urgencia de transformar nuestros hábitos alimenticios, no solo para proteger nuestra salud individual sino también para generar un gran impacto positivo en el entorno social y ambiental. Fomentar una dieta equilibrada rica en alimentos vegetales y con menor presencia de productos ultraprocesados podría representar un paso crucial hacia una sociedad más sana y sostenible, siendo la escuela un medio transmisor muy significativo para toda la sociedad.

4.2 Objetivos de Desarrollo sostenible: La escuela como agente educadora

Nunca se había prestado tanta atención a la sostenibilidad como en la actualidad, también influye que no existían datos precedentes sobre el impacto negativo que tiene en nuestro planeta la escasa atención que se prestaban a estos. La escuela, en conexión con los problemas sociales que existen, ha de ser una herramienta significativa para enseñar desde una temprana edad estos problemas y reducirlos para un mundo mejor. Si bien se ha definido el concepto de alimentación sostenible, hay que mencionar el concepto de desarrollo sostenible.

El desarrollo sostenible nos plantea cómo debemos actuar hoy para garantizar un futuro más próspero, es decir, se trata de atender las necesidades actuales sin comprometer la de las próximas generaciones. En este sentido la supervivencia de nuestras sociedades y del planeta dependen de avanzar hacia modelos más responsables y equilibrados. Este proceso puede compararse con un juego de equilibrio en el que tres factores deben mantenerse en sintonía: el crecimiento económico, la inclusión social y el cuidado del medio ambiente.

De este modo, se tienen que dar estos tres factores para que no se pierda estabilidad. La economía puede desarrollarse de forma muy rápida, pero si existe una desigualdad y una explotación abusiva de recursos naturales, el progreso se volverá insostenible y el futuro de las generaciones siguientes podría estar en peligro.

Por lo tanto, en un contexto de desarrollo sostenible todas las personas tienen acceso a empleo digno, atención médica adecuada y educación de calidad. Respecto a este último, la escuela va a desempeñar un papel crucial en la construcción de un mundo más justo y sostenible. La escuela, como institución educativa, no solo se encarga de impartir conocimientos, sino que su objetivo también ha de ser el de formar futuros ciudadanos que sean conscientes de los problemas y que sean capaces de afrontar los desafíos del presente.

Si bien la escuela debe estar comprometida con la enseñanza de estos ODS, nuestro proyecto irá centrado a desarrollar aquellos que objetivamente son más relevantes y trascendentales para un aula de educación primaria y relacionada a los contenidos del área de Ciencias de la Naturaleza (Figura 1):



Figura 1. ODS abordados en la presente propuesta

- *ODS 3: Salud y Bienestar*: el ODS número 3 busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas, lo que implica adaptar estilos de vida saludables como una dieta equilibrada, la práctica de ejercicio físico diario y evitar efectos que puedan ser perjudiciales para nuestra salud. Desde el área de Ciencias de la Naturaleza se estudian los efectos de la nutrición, la actividad física y el impacto de los contaminantes ambientales en la salud humana. La educación en este ámbito nos permite entender cómo los estilos de vida influyen en la prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes y otras enfermedades

cardiovasculares. Lo que se pretende con este objetivo es reducir de forma notoria la mortalidad infantil o los efectos negativos de malos hábitos.

- *ODS 4: Educación de Calidad:* Este ODS destaca por la importancia de una educación inclusiva y equitativa que garantice una educación para todos, ofreciendo las mismas oportunidades a cada uno de los alumnos, aunque presenten cualquier tipo de limitación. En este contexto de hábitos saludables, el papel que juega la educación es clave para así concienciar sobre la relevancia que tiene la salud y el bienestar. A partir del área de Ciencias de la Naturaleza, los estudiantes adquieran contenidos sobre múltiples temas, pero destacando la nutrición y la sostenibilidad, lo que hará que creen hábitos saludables a una edad temprana y que perduren a lo largo del tiempo. No solo se pretende la memorización de estos contenidos, también se fomenta que los alumnos mejoren su pensamiento crítico y la capacidad de considerar el impacto que conllevan las acciones humanas en el medio ambiente y en la salud pública.

Es importante mencionar que, aunque se hayan conseguido grandes avances establecidos por la ONU, aún se siguen precisando esfuerzos continuos para garantizar una educación de calidad. Para el año 2030 se prevé que aproximadamente trescientos millones de niños y jóvenes continúen sin adquirir conocimientos fundamentales en aritmética y alfabetización. Factores como la precariedad económica, los bajos resultados en aprendizaje y el abandono escolar siguen afectando a las distintas comunidades marginadas, resaltando la urgencia de reforzar las acciones globales hacia una educación equitativa e inclusiva. Por otra parte, se ha observado una gran deficiencia en competencias digitales debido al acceso limitado y costoso a tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) que hace que representen un obstáculo significativo para alcanzar una conectividad accesible y efectiva a nivel mundial.

- *ODS 13: Acción por el Clima:* Puede que a priori no se relacione el efecto que pueda tener la alimentación sobre el ecosistema, pero tiene una conexión directa con el tema que se está tratando. El cambio climático representa una amenaza directa para la salud y el bienestar de los seres humanos. El ODS número 13 tiene como finalidad adoptar medidas para combatir el cambio climático y sus efectos, lo que incluye entre estas, la reducción de emisiones de gases de efecto

invernadero y el fomento de prácticas sostenibles. El área de Ciencias de la Naturaleza estudia cómo el calentamiento global afecta a la calidad del aire, el acceso a recursos naturales y la seguridad alimentaria, por lo que la contaminación atmosférica y la degradación de los ecosistemas tiene un impacto muy importante en la salud humana, aumentando la incidencia de enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Fomentar hábitos saludables como el consumo responsable, la reducción del uso de plásticos y la movilidad sostenible contribuye a reducir los efectos del cambio climático.

- *ODS 14: Vida Submarina:* Por último y no menos importante incluiremos el ODS 14, el cual busca conservar y utilizar de manera sostenible los océanos, mares y recursos marinos. La contaminación del agua, la sobreexplotación pesquera y el cambio climático mencionado previamente, afectan a la biodiversidad marina y, en consecuencia, a la salud de los humanos. Desde el área de Ciencias de la Naturaleza se estudia la relación entre la contaminación de los océanos y la seguridad alimentaria, así como el impacto que conlleva la ingesta de microplásticos por parte de estas especies marinas y que posteriormente nosotros incorporamos a nuestro organismo. La sobreexplotación pesquera y la producción excesiva de alimentos de origen marítimo no solo perjudican nuestra salud, sino que también la biodiversidad del ecosistema. La promoción de hábitos saludables también implica la adopción de prácticas responsables en el consumo de productos marinos, evitando la pesca ilegal y el desperdicio de recursos naturales.

4.3 Actuaciones básicas en primeros auxilios. Perspectiva desde las Ciencias de la Naturaleza. ¿Cómo actuar?

Los primeros auxilios constituyen el conjunto de medidas o actuaciones inmediatas que se aplican a una persona que ha sufrido un accidente o ha contraído una enfermedad que le ha afectado inmediatamente y se ha de actuar antes de que lleguen los servicios médicos especializados. Este conjunto de medidas tiene en cuenta que no todo el mundo sabe aplicarlas o tiene la capacidad para saber reaccionar de forma adecuada. Es por este motivo y teniendo en cuenta la edad de nuestros alumnos, que la escuela debe fomentar la práctica de estos y la capacidad para saber cómo actuar ante posibles situaciones que se puedan dar tanto en el ámbito escolar como en el familiar. El objetivo principal es

preservar la vida, evitar el agravamiento de lesiones y facilitar la recuperación de la persona accidentada. Desde la perspectiva de las Ciencias de la Naturaleza, los primeros auxilios se fundamentan en el conocimiento de la fisiología humana, la biología y los principios de respuesta ante acontecimientos que precisen de rápida intervención para así poder intervenir eficazmente ante situaciones críticas desde una perspectiva general.

Como bien menciona Trujillo Berzal (2018), los primeros auxilios deben ser saberes básicos y deben tener un significado realista para que permitan a la gran mayoría de la población acceder a ellos. No solo es importante conocer estos saberes sino también saber aplicarlos. Es muy común tener falsas creencias sobre saber cómo actuar ante estas situaciones, actuando de forma imprudente y ocasionando efectos más perjudiciales que beneficiosos. Adoptar una actitud positiva y comprometida ante la necesidad de asistir a una persona en caso de accidente, es un primer paso fundamental para una correcta actuación en primeros auxilios. No obstante, este gesto debe complementarse con una preparación adecuada que garantice que la ayuda brindada vaya a resultar efectiva y realmente beneficiosa para la persona a la que se esté asistiendo. En este sentido la capacitación en primeros auxilios adquiere un valor crucial ya que proporciona las herramientas necesarias para intervenir con seguridad y eficiencia en situaciones de emergencia. Las capacidades que posee una persona para socorrer otra en el momento oportuno, no solo depende de su disposición para ayudar, sino también del conocimiento adquirido en esta materia. Debido a este motivo, es fundamental que el aprendizaje de primeros auxilios sea accesible y universal, permitiendo así que más personas puedan ofrecer adecuadamente su ayuda ante momentos críticos.

El contexto educativo desempeña un papel crucial en la transmisión de estos conocimientos y aunque la importancia de incluir primeros auxilios en el currículo escolar ha adquirido un reconocimiento mayor dentro del sector educativo, en muchas ocasiones, no se le da el valor ni el tiempo oportuno. Al igual que ocurre en otras áreas y respecto a otros contenidos, esta parte debería ser fundamental y obligatoria para el desarrollo integral de todos los estudiantes

La educación en primeros auxilios ha adquirido mayor importancia en los últimos años gracias a la labor de asociaciones especializadas en la salud y en primeros auxilios como la *American Heart Association* (AHA, 2001), que ha promovido la importancia de incluir esta formación en el sistema educativo, remarcando las ventajas de enseñar primeros

auxilios desde una perspectiva dinámica y motivadora y quéatraiga la atención de los alumnos para aprender. Para impartir esta serie de contenidos no solo tenemos que centrarnos en los alumnos, también tenemos que garantizar que el profesorado posea estos conocimientos y prácticas, de manera que puedan impartirlas de forma efectiva. Recientes estudios (Olmos Gómez et al., 2020) han corroborado que existe una escasa formación en cuanto a primeros auxilios entre los docentes y por lo consecuente, esto genera un obstáculo para la enseñanza, pues si los docentes encargados de impartir estos contenidos y de formar a los alumnos en primeros auxilios no se sienten preparados, esta materia nunca se podrá incorporar eficazmente en el aula.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se presenta una propuesta de intervención didáctica diseñada para un grupo de alumnos de 6º curso de Educación Primaria. Esta propuesta ha sido elaborada tomando como referencia uno de los centros en los que realicé mis prácticas, y se considera viable la implementación de las actividades que se detallan a continuación. La intervención se enmarca en el tercer ciclo de Educación Primaria, en un centro educativo situado en la localidad de Arroyo de la Encomienda (Sotoverde), perteneciente a la comunidad autónoma de Castilla y León.

5.1 Presentación y contextualización

El centro de Educación Infantil y Primaria (CEIP) Kantik@ Arroyo (<https://ceipkanticaarroyo.centros.educa.jcyl.es/>) es un colegio de titularidad pública, dependiente de la Junta de Castilla y León, que educa a alumnos de Educación Infantil y Primaria desde el curso 2007/2008.

Es un centro de línea tres (A, B y C), es decir, hay tres grupos de cada nivel a excepción del grupo de 2º de Primaria que son cuatro. Se encuentra en la localidad de Arroyo de la Encomienda, provincia de Valladolid, muy cerca de la capital. Dentro de Arroyo de la Encomienda, está situado en la parte conocida como Sotoverde.

El centro cuenta con 611 alumnos distribuidos entre Educación Primaria y Educación Infantil (curso 2024-2025), período en el que yo realice las prácticas. El centro tiene aulas y diferentes espacios distribuidos en dos plantas. Cuenta con: Aulas de Educación Infantil y Primaria (9 aulas de Educación Infantil y 19 aulas de Educación Primaria), aula de música, gimnasio, sala de psicomotricidad, biblioteca, aulas de apoyo, aulas de especialistas de pedagogía terapéutica y audición y lenguaje, aulas de apoyo CLAS (Comunicación, Lenguaje, Autonomía y Socialización), aulas de religión, sala de profesores y comedor escolar.

El centro Kantik@ dispone de un amplio equipo de profesionales que garantiza el correcto funcionamiento de sus actividades. Este personal abarca áreas como la docencia, la administración, la limpieza y otros servicios complementarios ofrecidos por el centro (Tabla 1). A continuación, se reflejan los datos de los aspectos previamente explicados:

Tabla 1. Descripción del centro Kantik@

N.º de Profesores Ed. Infantil	9 personas
N.º de Profesores Ed. Primaria	19 personas
N.º de Especialistas	4 personas (Audición y lenguaje, pedagogía) 3 personas (Educación Física) 10 personas (inglés bilingüe) 3 personas (música) 2 personas (religión) 2 personas (EI)
Apoyo CLAS	1 persona (pedagogía terapéutica) 1 persona (arte) 1 persona (fisioterapeuta)
Equipo de orientación (primaria)	1 persona (orientadora) 1 persona (trabajadora social)
Equipo de atención temprana (infantil)	1 persona (orientadora) 1 persona (trabajadora social)
Conserje	1 persona
Responsable de madrugadores	1 persona
Responsable del comedor	1 persona
Auxiliar técnico educativo	1 persona

Aula de referencia

Se trata de un aula bastante amplia, donde los alumnos están dispuestos por grupos/equipos y donde trabajan de forma cooperativa y efectiva. Dichos grupos/equipos se encuentran formados por los distintos compañeros de clase, pero, esta división no se lleva a cabo de forma aleatoria, sino que la tutora lo plantea en función de las necesidades que cada uno precisa (necesidades físicas, motrices, cognitivas o de cualquier otro aspecto, pero siempre que favoreciera al aprendizaje del grupo).

En cuanto a la organización del alumnado, es decir, cómo se distribuían los diferentes grupos en el aula, se realizó una separación de cuatro alumnos por grupo y se siguieron unas determinadas características para llevar a cabo estos equipos, ya que estos no eran permanentes, sino que iban variando a lo largo del tiempo. Aparte de los 24 alumnos, existía otro alumno que debido a sus limitaciones y las necesidades que precisaba se unía a un grupo determinado en las horas específicas que le correspondía, ya que la mayor parte del tiempo se encontraba en el aula CLAS.

Este grupo de sexto de primaria se caracterizó por su buen rendimiento académico y compromiso con las tareas escolares. Aunque algunos alumnos destacaron por su esfuerzo o capacidad intelectual, la tutora organizó equipos según las necesidades y habilidades de

cada estudiante. A pesar de algunas dificultades en las relaciones sociales, prevaleció un clima de empatía y apoyo entre los distintos compañeros.

En términos de desarrollo, la mayoría de los alumnos tuvo un nivel de acuerdo con su edad, aunque algunos presentaban dificultades debido a factores como el entorno familiar o problemas de salud. La mayoría de los alumnos fueron capaces de aprender de forma autónoma, pero como se ha mencionado anteriormente, ciertos alumnos precisaban de unos apoyos especiales para la comprensión de ciertos contenidos. Estas personas con necesidades educativas especiales no suponían un impedimento para el progreso del grupo, pues éstos recibían una atención especializada por parte de docentes de apoyo que acudían a la propia aula. Destacó el caso un alumno que padecía el síndrome de Landau-Kleffner, que, a pesar de las grandes limitaciones físicas y cognitivas, el alumno mostraba un gran compromiso por el aprendizaje y además sus compañeros una gran empatía para ayudarle en cualquier momento, símbolo de la unión que caracterizó este grupo.

5.2 Tema y justificación

La propuesta de intervención se ha desarrollado en torno al tema de la salud, con un enfoque centrado en aspectos estrechamente relacionados, como la alimentación saludable, el consumo y la producción de alimentos, y la formación en primeros auxilios. Esta elección se justifica por el impacto significativo y la relevancia que el bienestar individual y colectivo tienen en el contexto educativo y social actual. La principal finalidad de esta propuesta es que permita abordar la salud desde una perspectiva educativa, sostenible y preventiva y en línea con las necesidades de cada persona según su contexto.

Introducir estos aspectos dentro de una programación didáctica no solo beneficia al desarrollo individual de cada alumno, sino que también favorece al desarrollo de una sociedad más consciente, comprometida y preparada para enfrentar los desafíos del presente y del futuro.

La escuela, como institución educativa, no solo ha de transmitir conocimientos por transmitir, éstos han de tener una trascendencia y un interés. La elección de este tema se justifica por su valor educativo y su relevancia para el desarrollo integral del alumnado. Estos contenidos no solo promueven hábitos de vida saludables, sino que también

fomentan la conciencia crítica sobre el entorno en el consumo responsable y la importancia de actuar de forma adecuada en situaciones de emergencia.

5.3 Fundamentación curricular

A lo largo de este apartado se explicarán las leyes a partir de las cuales se ha llevado a cabo la elaboración de esta propuesta, atendiendo a los saberes básicos, objetivos de etapa, competencias clave y otros aspectos señalados en la LOMLOE (2020). A través de la actual ley se pretende mejorar la calidad y la equidad en la educación en España, atendiendo principalmente a aspectos como:

- La inclusión y la atención a la diversidad
- Desarrollo de competencias clave
- Evaluación continua y formativa
- Mayor adaptación al contexto

5.3.1 Marco normativo

Leyes que se han tenido en cuenta para la realización de la presente propuesta:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE, 2020) por el que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación. Señala los principios generales que rige el sistema educativo español, destacando la equidad, la inclusión y la calidad en la enseñanza
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo por el cual se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria en España
- Decreto 38/2022, de 29 de septiembre. Regula la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en Castilla y León. Se trata de un documento esencial para establecer los objetivos, competencias, contenidos, criterios de evaluación y organización de la etapa educativa en la respectiva comunidad
- Orden EDU/865/2009, de 16 de abril, por la que se regula la evaluación del alumnado con necesidades educativas especiales escolarizando en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, en la Comunidad de Castilla y León

- Orden EDU/1042/2023, de 21 de agosto, por la que se aprueba el plan de actuación de las áreas de programas educativos de las direcciones provinciales de educación, para el trienio 2023-2026
- Orden EDU/423/2024, de 9 de mayo, por la que se desarrolla la evaluación y la promoción en la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León

5.3.2 Competencias clave

Teniendo en cuenta el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el cual se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, se tendrán en cuenta cuatro de las ocho competencias existentes para llevar a cabo la elaboración de esta propuesta.

- *Competencia en comunicación lingüística (CCL)*. Esta competencia estará presente a lo largo de todas las actividades debido a la especial relevancia que posee. De este modo se pretende la interacción de forma oral o escrita en los diferentes momentos de la actividad para lograr los objetivos y retos propuestos
- *Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)*. Presente en actividades como en el uso de una aplicación o en partes de actividades de realizar cálculos numéricos. A través de esta competencia se pretende que el alumnado desarrolle y aplique el razonamiento matemático para resolver los distintos supuestos. También, a través de la aplicación planteada en la última actividad, se aspira a que los alumnos apliquen situaciones del contexto real y sepan resolverlas a través del uso de tecnologías
- *Competencia digital (CD)*. Objetivo fundamental de esta competencia es que el uso de tecnologías sea seguro, sostenible y beneficioso para el aprendizaje y que este sea utilizado como una herramienta que ayude a la hora de aprender contenidos y que no eclipse el uso de otras estrategias didácticas
- *Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)*. Dicha competencia, al igual que la competencia en comunicación lingüística (CCL), estará presente a lo largo de la propuesta para que los alumnos comprendan los contenidos, los interioricen y sepan aplicarlos

5.3.3 Objetivos de etapa y saberes básicos

Como señala el Real Decreto 157/2022, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y se indican los objetivos de etapa y los saberes básicos, se trabajarán aquellos que mayor relación tengan con la selección del tema y la propuesta de actividades. Los objetivos de etapa permitirán llevar a cabo una orientación y estructuración del proceso educativo y así garantizar el desarrollo integral del alumnado.

Objetivos de etapa:

- a) “Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor”
- b) “Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura”
- c) “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social”
- d) “Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.”

Saberes básicos:

A. Vida activa y saludable

- Impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.
- Salud mental: consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás
- Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física

- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
Posición lateral de seguridad. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer).

B. Organización y gestión de la actividad física

- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
Posición lateral de seguridad. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer).

5.4 Metodología

El diseño de estrategias educativas dentro del aula requiere una metodología que favorezca la participación activa de los alumnos y el desarrollo de competencias clave para el aprendizaje. La metodología, a grandes rasgos, hace referencia al conjunto de principios y técnicas utilizadas para organizar, guiar y evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje. Es importante que las metodologías empleadas en el desarrollo de una propuesta didáctica fomenten la autonomía, el pensamiento crítico y el aprendizaje significativo, priorizando experiencias o aprendizajes que conecten el conocimiento con la realidad de los alumnos dependiendo del contexto en el que se encuentren. Para llevar a cabo esta propuesta de intervención educativa se han tenido en cuenta cinco enfoques metodológicos que van a permitir un aprendizaje dinámico, colaborativo y reflexivo. Estos cinco enfoques son: Aprendizaje basado en proyectos (ABP), design thinking, aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje cooperativo y gamificación.

- *Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)*

Este enfoque se centra en el desarrollo de proyectos prácticos donde los alumnos puedan explorar, investigar y resolver problemas reales, utilizando conocimientos ya adquiridos previamente en otras áreas. Especialmente en esta última etapa del ciclo de educación primaria, el ABP resulta clave para conectar los contenidos curriculares con la vida cotidiana promoviendo así la creatividad y la capacidad crítica. En las actividades como el escape room o de la tierra al aula, esta metodología será fundamental para resolver los distintos retos propuestos en el aula y que también puedan ser empleados en su día a día.

- *Design thinking*

Lo que se pretende con este enfoque es ayudar a los alumnos a comprender las situaciones desde diversas perspectivas, fomentando la innovación y el desarrollo de

soluciones efectivas. Esto permite que los estudiantes reflexionen sobre problemáticas reales y propongan alternativas desde una mirada constructiva y colaborativa.

- *Aprendizaje basado en el Pensamiento*

A través de esta metodología se pretende alcanzar el objetivo de que los alumnos desarrollen habilidades cognitivas complejas promoviendo así la capacidad de análisis, evaluación e interpretación de forma profunda. Esto ayuda a que no solo se priorice la memorización de conocimientos, sino que aprendan a razonar y a establecer conexiones entre distintos conceptos. Desde la primera actividad, se pretende ya que los alumnos apliquen esta metodología a través de herramientas como plantillas de ideas previas para conocer la capacidad de cada uno y los conocimientos ya adquiridos.

- *Aprendizaje Cooperativo*

La siguiente metodología, en mi opinión, se trata de una de las más efectivas e importantes a la hora de lograr objetivos en un aula. La idea de esta metodología es que el aprendizaje mejora cuando los alumnos trabajan juntos ayudándose mutuamente e intercambiando ideas para alcanzar objetivos comunes. Es importante que se desarrolle a través de dinámicas como el trabajo en pequeños grupos, estableciendo los roles de cada uno de los integrantes del grupo. Esta metodología se pondrá en práctica en la mayoría de las actividades exceptuando aquellas que sean de elaboración individual.

- *Gamificación*

El uso de juegos en el ámbito educativo ha demostrado ser una estrategia eficaz para motivar y que los alumnos tengan un compromiso con el aprendizaje. Se trata de transformar juegos tradicionales en experiencias interactivas, donde los alumnos tengan que superar los distintos retos para obtener recompensas y así fomentar su espíritu de aprender. Esta metodología nos permite aumentar la participación, que los conocimientos adquiridos permanezcan más tiempo en la memoria y puedan desarrollar habilidades a través de la diversión y el juego organizado.

5.5 Propuesta de actividades

Tabla 2. Descripción de la actividad 1

ACTIVIDAD 1: ¡Pongámonos a prueba!	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Pautas para una alimentación saludable y sostenible - La nueva rueda de los alimentos. Clasificación
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Tener conciencia de los conocimientos previos que poseen nuestros alumnos sobre los hábitos de vida saludables - Concienciar sobre la importancia de llevar a cabo estos hábitos - Adquirir conocimientos fundamentales sobre la rueda de alimentos
Temporalización	30 minutos
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - ABP - Design thinking
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla sobre ideas previas (Anexo 1) - Semáforo de ideas previas (Anexo 2)
Agrupaciones de alumnos	Esta actividad se llevará a cabo de forma individual para conocer los conocimientos de cada uno y así saber de qué saberes parte cada uno de ellos y sea un aprendizaje significativo para todos los alumnos. Las circunstancias personales de cada uno son fundamentales para poder adaptarse al nivel y al contexto
Desarrollo	1 ^a Sesión: Los alumnos realizarán la plantilla preparada sobre las ideas previas que se tengan sobre los contenidos que se van a trabajar en algunas actividades de esta situación de aprendizaje. Los alumnos la realizarán de forma individual y sin consultar ningún tipo material. Una vez se haya elaborado la plantilla de las ideas previas, serán entregadas al docente. A partir de este instante comenzará la 2 ^a parte de la sesión, donde se repartirán 3 tipos de tarjetas a cada alumno, de color rojo amarillo y verde. El docente comenzará a leer las ideas previas que se hayan recogido, el docente hará una cuenta atrás, y los alumnos deberán indicar a través de sus tarjetas si creen que la idea es buena (verde), si no saben (naranja) o si creen que esa idea es totalmente errónea (roja). Así, el docente junto al resto de alumnos irá resolviendo

	dudas o falsas creencias de un contenido que se trabajará de forma más detallada en un futuro.
Evaluación	Observación directa

Tabla 3. Descripción de la actividad 2

ACTIVIDAD 2: ¡A rodar!	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - La nueva rueda de los alimentos. Clasificación - La importancia de la cesta de la compra (calidad, origen, proximidad, producción y elaboración de los alimentos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorizar la importancia de la rueda de alimentos - Diferenciar los distintos grupos de alimentos - Reconocer aquellos que resultan más importantes y cuales son prescindibles
Temporalización	50 minutos
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - ABP - Aprendizaje basado en el pensamiento
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Trozo de cartón - Cartulinas de diferentes colores - Revistas de supermercado - Tijeras - Pegamento
Agrupaciones de alumnos	<ul style="list-style-type: none"> - De forma aleatoria - En grupos de 4 personas
Desarrollo	<p>Para comenzar esta actividad se procederá previamente a realizar una presentación sobre el contenido a partir del cual van a trabajar posteriormente. Para apoyarnos en la explicación, elaboraremos una breve presentación. La actividad consistirá en la realización de una rueda de alimentos. Esta actividad se llevará a cabo de forma grupal y se dividirá a la clase en grupos de forma aleatoria para que cada uno de estos elabore su propia rueda de los alimentos (Anexo 3).</p>

	En esta rueda de alimentos se deberá observar la diferenciación de los distintos grupos y que los alimentos incorporados en cada grupo se han realizado de forma correcta gracias a la previa explicación sobre el funcionamiento de esta.
Evaluación	Observación directa

Tabla 4. Descripción de la actividad 3

ACTIVIDAD 3: ¡Chefs por un dia!	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Economía circular de la alimentación - Menús saludables y equilibrados y de menor huella ambiental. - La importancia de la cesta de la compra (calidad, origen, proximidad, producción y elaboración de los alimentos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Localizar los productos más apropiados y saludables para llevar a cabo el menú - Cooperar con el resto de los compañeros para llegar a un punto en común y que no haya discrepancias a la hora de realizar el menú - Razonar la utilización de determinados alimentos y la discriminación de otros
Temporalización	2 sesiones
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - ABP - Aprendizaje cooperativo
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Dinero (desde el centro se propondrá la propuesta de un mercadillo, donde los alumnos podrán llevar juguetes, ropa u otro tipo de elementos para que se fomente la economía circular y obtengamos los recursos suficientes para que se pueda llevar a cabo la actividad) - Camping gas - Artilugios de cocina - Plantilla de la elaboración del menú
Agrupaciones de alumnos	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos se dividirán formando grupos de 4 personas - Estos grupos se formarán dependiendo las capacidades y habilidades de cada alumno.

Desarrollo	Para llevar a cabo esta actividad la dividiremos en dos partes. La primera parte consistirá en la compra de aquellos productos que sean más saludables y apropiados para poder llevar a cabo la elaboración de nuestro menú. Cada grupo deberá llegar a un acuerdo para que todos los miembros de este estén de acuerdo con la selección de los productos ya que en esta actividad se tendrá en cuenta la participación y el trabajo cooperativo para evaluarla. También tendrán que anotar el motivo de por qué han escogido ese determinado producto y no uno con unas características similares. Después de que todos los alumnos tengan los productos en el aula dará comienzo la segunda parte de la sesión. Los alumnos a través de una plantilla que se les facilitará indicarán en qué se va a basar su menú indicando el primer plato, el segundo y el postre, así como las pautas, la cantidad y los tiempos para llevar a cabo su elaboración. A medida que vayan entregando los diferentes grupos los bocetos de los menús y con el visto bueno del docente, comenzarán a su elaboración. Cabe destacar que se valorará la elaboración de platos en los que no sea necesario el uso del camping gas. Por otra parte, este artilugio solo podrá ser utilizado por el docente en ningún momento los alumnos se podrán acercar al mismo.
Evaluación	Se realizará una coevaluación, donde cada integrante del grupo formando una pareja con quién el docente considere, se evaluarán a través de una herramienta de evaluación conocida como diana de evaluación (Anexo 4).

Tabla 5. Descripción de la actividad 4

ACTIVIDAD 4: Scape room “Nutricionistas en peligro”	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La nueva rueda de los alimentos. Clasificación- Pautas para una alimentación saludable y sostenible- NOVA: niveles de procesamiento. Economía circular de la alimentación
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Resolver las diferentes pruebas establecidas sobre los contenidos de alimentación saludable y sostenible- Plantear diferentes alternativas a los problemas planteados- Contribuir al buen clima del grupo y al fomento de la cooperación de todos los miembros
Temporalización	60 minutos
Metodología	<ul style="list-style-type: none">- Gamificación- ABP
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Pupitres- Cartulinas- Materiales de antiguas actividades
Agrupaciones de alumnos	Los grupos se harán de forma aleatoria, y se dividirá la clase en grupos de 6 alumnos
Desarrollo	La actividad consiste en simular un scape room pero en el aula. Esta actividad radica en la elaboración de unas pruebas que los alumnos deberán ir resolviendo a lo largo de la sesión sobre contenidos trabajados previamente en el aula y en las actividades de esta situación de aprendizaje. La actividad estará dividida en varias partes. La primera consistirá en explicarle a los alumnos lo que vamos a realizar y la finalidad del juego. A continuación, les contaremos la historia a partir de la cual van a trabajar (presentación).

	<p>Una vez explicada la historia, los alumnos formarán los grupos y comenzarán a resolver las pruebas propuestas. Estas serán las mismas para todos, pero las irán resolviendo de forma independiente y sin poder comunicarse con el resto de los grupos. Cada vez que superen una prueba, se les hará entrega de un número que tendrán que introducir en la caja fuerte, que será la prueba definitiva que certificará la resolución del escape room y la obtención de la recompensa.</p> <p><i>Desarrollo de las pruebas del Scape Room:</i></p> <p>Se presentará la siguiente historia:</p> <p><i>"Un famoso chef ha perdido su receta secreta para crear el postre más saludable y delicioso. Los alumnos, convertidos en nutricionistas detectives, deben superar una serie de pruebas para encontrarla antes de que el tiempo se agote. Esta receta está escondida en una caja blindada y solo se puede acceder a ella introduciendo el código de 4 dígitos correctamente. Para ello, resolverán acertijos relacionados con la alimentación saludable, el etiquetado y la sostenibilidad, y cada vez que completen una prueba, se les dirá el número y la posición en la que se encuentra. Solo tendrán un intento para introducir correctamente la clave, sino la caja se autodestruirá y no podrán ayudar a nuestro chef ¡Tienen 50 minutos para completar la misión!"</i></p>
	<p>1. La rueda de los alimentos perdida:</p> <p>En la clase, habrá piezas recortadas del rompecabezas de la rueda de los alimentos. Los equipos deben encontrarlas y ubicarlas correctamente en un corcho que se situará al lado de donde se realice la actividad (ver Anexos 5 y 6).</p> <p>2. Descifra el etiquetado:</p> <p>Se les entrega 6 etiquetas de alimentos reales y una ficha con preguntas:</p> <p>¿Cuál de las siguientes tiene un mayor aporte energético?</p> <p>¿Cuál creéis que es la más saludable? ¿y la menos saludable?</p> <p>¿Qué tipo de nutrientes debemos observar en un producto para saber si</p>

	<p>puede afectar negativamente a nuestra salud?</p> <p>¿Tiene alguna relación las calorías del etiquetado nutricional con las necesidades de nuestro organismo?</p> <p>(ver Anexo 7).</p>
	<p>3. La trampa de los ultraprocesados</p> <p>A continuación, se les hará entrega de una tabla donde observarán que hay tres columnas, en cada una de estas, deberán clasificar correspondientemente los productos que aparecen en el exterior, distinguiendo los diferentes procesos que ha sufrido ese alimento/producto (ver Anexo 8).</p> <p>4. Mímica nutritiva</p> <p>En esta actividad, cada miembro del grupo deberá acertar el alimento que sostiene en su cabeza. Para ello, habrá una serie de cartas encima de la mesa y un objeto para sostener la carta. El alumno que le toque adivinar la carta deberá hacer distintas preguntas para descubrir el alimento, el resto de los miembros del grupo solo podrán contestar con sí o no y en ningún momento podrán dar pista a no ser que el docente lo permita.</p> <p>5. Gran prueba final</p> <p>Consiste en la introducción de cada uno de los dígitos que se les han ido entregando a medida que han superado cada una de las pruebas (Anexo 10). Una vez introducido este número, podrán obtener la recompense final (ver Anexo 11).</p>
Evaluación	<p>Se trata de una serie de actividades donde el aprendizaje es lo más importante pero la parte lúdica también es relevante en este tipo de pruebas, por lo que al tratarse de un ambiente donde los alumnos poseen casi todo el protagonismo y por lo tanto, la libertad, es muy difícil llevar a cabo un proceso de evaluación individualizada, por lo que en esta actividad se llevará a cabo la evaluación a través de una coevaluación, donde los diferentes miembros del grupo evaluarán a sus compañeros, a partir de una ficha que el propio docente entregara (ver Anexo 12).</p>

Tabla 6. Descripción de la actividad 5

ACTIVIDAD 5: De la tierra al aula	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Productos y costumbres alimentarias de Castilla y León e importancia de su gastronomía.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los productos típicos de Castilla y León y destacar su importancia cultural y económica - Fomentar el trabajo cooperativo y la comunicación oral - Reflexionar sobre la producción del territorio y la sostenibilidad
Temporalización	55 minutos
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Gamificación - ABP - Design thinking
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Carteles simulando los puestos (Anexo 13) - Billetes y monedas para simular el dinero (Anexo 14) - Tarjetas de alimentos típicos con información destacable sobre su origen y producción (Anexo 15)
Agrupaciones de alumnos	Se formarán grupos de 6 personas. Cada uno asumirá un rol diferente y estos roles irán intercambiando a lo largo de la actividad
Desarrollo	<p>Esta actividad consiste en la simulación de un pequeño mercado tradicional, donde los alumnos aprenderán a desenvolverse en situaciones de la vida cotidiana, conociendo información sobre productos tradicionales de su tierra, el manejo del dinero y la comunicación. Para empezar esta actividad, haremos una breve explicación de 15 minutos sobre los productos típicos de nuestra tierra, su elaboración, su producción, el origen y los beneficios y perjuicios que puede conllevar el consumo de estos. También haremos una breve explicación de cómo funciona el mercado y del dinero. A continuación,</p>

	los alumnos irán al puesto indicado por el docente, fijándose en los carteles previamente creados. A partir de este momento, los alumnos serán participes de la simulación de un mercado, donde preguntarán información sobre los distintos productos, el precio y demás información que puedan contener las tarjetas, que estarán disponibles para la persona que en ese momento se encargue de ocupar el encargado del puesto.
Evaluación	Se llevará a cabo a través de una rúbrica (ver Anexo 16)

Tabla 7. Descripción de la actividad 6

ACTIVIDAD 6: Detectives de alimentos	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- NOVA: niveles de procesamiento. Economía circular de la alimentación
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Identificar y clasificar alimentos según el sistema NOVA (naturales, mínimamente procesados, procesados y ultra procesados).- Reflexionar sobre el impacto del procesamiento de los alimentos en la salud.
Temporalización	30 minutos
Metodología	<ul style="list-style-type: none">- ABP- Aprendizaje basado en el pensamiento
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Envases y el etiquetado de los correspondientes alimentos- Cajas para realizar la clasificación de los alimentos- Una serie de cartas donde los alumnos observarán unas preguntas que tendrán que responder
Agrupaciones de alumnos	<ul style="list-style-type: none">- La parte de la explicación y la explicación de forma individual- Resto de la actividad en grupos
Desarrollo	<p>Para comenzar esta actividad, nos apoyaremos en una presentación muy breve donde se les explicará a los alumnos el funcionamiento de los distintos niveles de procesamiento que existen, en función de qué aspectos se lleva a cabo la clasificación y la economía circular de una forma muy general.</p> <p>Una vez hayamos procedido a la explicación, los alumnos y junto con los envases y el etiquetado deberán realizar esta clasificación de forma individual. Una vez hayan depositado todos los envases en las cajas correspondientes, se procederá a trabajar en grupos. Cada grupo de 6 personas se encargará de revisar que en su caja están los alimentos correctamente clasificados, y aquellos que no correspondan deberán ser llevados al centro del aula para explicar el motivo de su exclusión y por qué creen que no corresponde. Finalizada esta primera parte de la actividad y manteniendo los grupos, se les hará entrega de las cartas con las correspondientes preguntas sobre los conceptos explicados en</p>

	la presentación. En estas cartas, también encontraremos descripciones de alimentos para que el grupo resuelva de qué producto se trata y también mencionen alguna alternativa
Evaluación	Esta actividad se evaluará a través de la observación directa por parte del docente, observando principalmente aspectos como la comunicación entre los miembros del grupo y el grado de participación de cada uno

Tabla 8. Descripción de la actividad 7

ACTIVIDAD 7: Enfermeros por un día	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Pautas para la prevención de riesgos y accidentes.- Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios.- Prevención y protocolos de actuación ante accidentes escolares y domésticos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer y saber aplicar actuaciones básicas de primeros auxilios- Destacar la importancia de la prevención de riesgos y accidentes tanto en el aula como en cualquier otro ámbito
Temporalización	2 sesiones <ul style="list-style-type: none">- 1^a sesión: 20 minutos- 2^a sesión: 40 minutos
Metodología	<ul style="list-style-type: none">- ABP- Aprendizaje basado en el pensamiento
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Presentación canva- Muñeco para realizar RCP- Cuestionario
Agrupaciones de alumnos	De forma individual
Desarrollo	<p>En esta actividad, los alumnos serán conscientes de los problemas que pueden acarrear la ingesta de determinados alimentos y las consecuencias que puede tener el atragantarse o el ingerir alimentos en malas posturas. Empezaremos con un cuestionario donde los alumnos responderán preguntas sobre la prevención de riesgos, accidentes que pueden tener lugar en el aula, reacciones a determinados alimentos, actuaciones y cómo enfrentarse a ellas.</p> <p>Una vez hayan hecho el cuestionario y sabiendo los conocimientos de los alumnos, se aplicarán los contenidos y conceptos más importantes</p>

	a través de la presentación realizada. Esto se realizará en la primera sesión. En la segunda sesión, con la ayuda de un especialista, se procederá a la realización de un taller donde los alumnos aprenderán las diferentes técnicas de RCP, maniobra de Heimlich y cómo actuar ante determinadas situaciones de lesiones o heridas.
Evaluación	La evaluación de la siguiente actividad se realizará a través de un cuestionario que realizarán los alumnos de forma individual al finalizar la actividad (Anexo 17)

Tabla 9. Descripción de la actividad 8

ACTIVIDAD 8: Vamos más allá	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Pautas para una alimentación saludable y sostenible: menú saludables y equilibrados y de menor huella ambiental
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Interpretar el etiquetado nutricional de los productos que consumimos - Impulsar la alimentación saludable - Evitar las técnicas de marketing de determinados productos perjudiciales
Temporalización	30 minutos
Metodología	Aprendizaje basado en competencias
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Dispositivo electrónico (móvil o tablet) - Etiquetado nutricional y código de barras
Agrupaciones de alumnos	Esta actividad se realizará en grupos de 3 personas de forma aleatoria
Desarrollo	<p>Esta actividad consiste en la interpretación del etiquetado de los productos y, por tanto, de su composición y elaboración. Los alumnos deberán investigar sobre determinados productos que su uso es frecuente en nuestra vida cotidiana y que se tiene una idea errónea sobre ellos y sobre los efectos que tienen para nuestra salud. Nos apoyaremos de una aplicación gratis llamada YUKA (https://yuka.io/es/. Anexo 18), donde los alumnos a través de su dispositivo electrónico podrán escanear el producto y observar la composición de los alimentos. Al final de la actividad, deberán elaborar un cartel donde expongan productos que estamos acostumbrados a consumir y qué anuncios publicitarios mencionan sus ventajas para nuestra salud pero que realmente no son tan buenos. Finalmente, expondrán alternativas a estos productos.</p>
Evaluación	Observación directa

5.6 Temporalización

Esta propuesta de intervención educativa está diseñada para desarrollarse en cuatro sesiones distribuidas a lo largo de seis semanas. Aunque no ha sido posible llevarla a la práctica, está planificada para su implementación durante los dos últimos meses del curso escolar, es decir, en mayo y junio. Por tanto, su aplicación se enmarcaría dentro del tercer trimestre del curso y al final de la etapa de Educación Primaria. Cada una de las sesiones planteadas tiene una duración distinta en función de las exigencias y la dificultad, encontraremos actividades tanto de 30 minutos como de 60 minutos. Tomando como referencia la normativa vigente, es decir el Real Decreto 157/2022, en el 6º curso de Educación Primaria y respecto del área de Ciencias de la Naturaleza, corresponde a 1 hora y 30 minutos por semana. En caso de que alguna actividad pudiera excederse del tiempo estipulado en la normativa, se podría intentar que otro docente nos cediese un poco del tiempo para así finalizar la actividad. A continuación, se adjuntará la planificación para llevar a cabo la realización de esta propuesta.

Tabla 10. Cronograma de la propuesta

1ª semana de mayo (5-9)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12:30 – 13:00		Sesión 1 (Actividad 1)			

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11:00 – 12:00				Sesión 1 (Actividad 2)	

2ª semana de mayo (12-16)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12:30 – 13:00		Sesión 2 (Actividad 3)			

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11:00 a 12:00				Sesión 2 (Actividad 3)	

3^a semana de mayo (19-23)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12:30 – 13:00					

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11:00 a 12:00				Sesión 2 (Actividad 5)	

4^a semana de mayo (26-30)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12:30 – 13:00		Sesión 3 (Actividad 4)			

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11:00 a 12:00				Sesión 3 (Actividad 4)	

1^a semana de junio (2-7)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12:30 – 13:00		Sesión 4 (Actividad 6)			

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11:00 a 12:00				Sesión 4 (Actividad 7)	

2^a semana de junio (9-13)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12:30 – 13:00		Sesión 4 (Actividad 8)			

5.7 Evaluación

Para la evaluación de esta propuesta, se ha diseñado una planificación que contempla el uso de diversos instrumentos evaluativos, seleccionados y adaptados en función de las características específicas de cada una de las actividades propuestas. Estos instrumentos de evaluación no solo nos van a permitir conocer los resultados finales sino también el proceso de aprendizaje de los alumnos de forma continua y formativa.

En primer lugar, se han elaborado dos rúbricas de creación propia con el propósito de establecer criterios y objetivos tanto para el alumnado como para el docente. El uso de

esta herramienta permite valorar de forma más detallada aspectos específicos de la tarea realizada, así como verificar el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos. También se ha incorporado la coevaluación para así fomentar la participación del alumnado en el proceso de evaluación, gracias a esta estrategia fomentaremos el pensamiento crítico de los alumnos y también la empatía y el respeto por el trabajo de los demás. En varias de las actividades propuestas en la intervención, la observación directa será instrumento clave para prestar especial atención al progreso individual de cada alumno.

5.8 DUA

Con el fin de garantizar que la propuesta de intervención educativa respete los principios de equidad, inclusión y accesibilidad, esta situación de aprendizaje ha sido diseñada conforme a los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Este enfoque busca atender la diversidad del alumnado mediante una estructuración y organización que elimine barreras y maximice las oportunidades de aprendizaje para todos. Lo que se pretende con esta propuesta es que las actividades estén diseñadas en base a los tres principales principios del diseño universal para el aprendizaje.

En este sentido, se han utilizado diferentes estrategias para asegurar que la presentación de la información, las formas de expresión y los niveles de implicación se ajusten de forma correcta a las distintas necesidades del alumnado. Para el diseño de las actividades se han empleado recursos visuales y materiales para favorecer la comprensión de contenidos clave como la alimentación saludable, el consumo responsable y la formación en primeros auxilios, principalmente entre el alumnado que posea ciertas limitaciones en aspectos cognitivos y motrices. También, a lo largo de la propuesta existen tareas diversas que podrán permitir que el alumnado exprese lo aprendido durante la sesión a través de las actividades realizadas en equipo, la elaboración de distintos materiales y la explicación al resto de compañeros de contenidos ya interiorizados. Además, se ha prestado especial importancia al componente emocional, para así fomentar la participación y la motivación entre los distintos miembros del grupo y que observen la importancia de que exista un clima agradable para potenciar el aprendizaje. Hay que mencionar que el uso de las distintas metodologías implementadas en las actividades, se han seleccionado para contribuir a un aprendizaje efectivo, motivador y realista.

En conclusión, la implementación del DUA en esta propuesta no solo permitirá adaptar los contenidos y metodologías a la realidad del aula, sino también fomentar un aprendizaje significativo inclusivo y respetuoso con la diversidad para que todo el mundo tenga derecho a aprender sin que las limitaciones sean un impedimento.

6. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

Debido a mi situación personal, no ha sido posible llevar esta propuesta de Trabajo Fin de Grado al aula, por lo que no se han podido obtener resultados ni extraer conclusiones sobre su aplicación práctica. Considero que esta ha sido la principal limitación del trabajo, a pesar de la dedicación y el compromiso invertidos, que han sido equivalentes a los requeridos para su implementación real en el aula.

7. CONCLUSIONES

A lo largo del presente Trabajo Fin de Grado he podido observar la importancia de educar a las nuevas generaciones en aspectos esenciales para su desarrollo integral, como son la salud, la alimentación equilibrada, la sostenibilidad del planeta y la conciencia sobre los hábitos de vida. En un contexto donde las cifras relacionadas con la obesidad infantil, el sedentarismo y el consumo de productos ultraprocesados aumenta año tras año, resulta urgente enseñar a los niños sobre herramientas para que comprendan que sus decisiones y hábitos en su día a día pueden tener un impacto en su bienestar y en el de aquellos que les rodean.

La alimentación no solo se trata de un acto fisiológico, también es considerada una práctica cultural, social y educativa. La alimentación tiene un papel fundamental en la salud física, pero también, como se ha evidenciado en este trabajo, en la salud emocional y en la relación que un individuo pueda establecer consigo mismo y con su entorno. Educar en la elección consciente de los alimentos, en la lectura crítica del etiquetado, en la comprensión de los niveles de procesamiento y en dar prioridad a los productos locales y de temporada, no solo favorecerá la adopción de hábitos de vida saludables en los alumnos, sino que además se educará en la preservación de nuestro planeta.

La escuela, en este sentido, cumple con una función insustituible. No es únicamente un lugar donde se transmiten conocimientos, sino un espacio donde se educa en la construcción de valores, hábitos y actitudes. Desde esta perspectiva, resulta indispensable que el sistema educativo tenga en cuenta y valore las distintas propuestas que integren la salud y la sostenibilidad en el currículo, y no solo sean contenidos que figuran en un documento y que no son impartidos con la importancia que estos merecen.

La propuesta de intervención educativa que se ha diseñado va más allá de una mera explicación de contenidos teóricos, se trata de una propuesta a través de la cual los alumnos podrán participar en experiencias prácticas, cooperativas y reflexivas que permita al alumnado enfrentarse a situaciones que se dan en la vida real y que son cotidianas. A través de metodologías activas como las que se han mencionado en la propuesta, se ha intentado dar respuesta a la interiorización de los contenidos del currículo y a la aplicación de prácticas realistas.

Aunque esta intervención educativa no haya podido ser aplicada en un aula, se ha tenido en cuenta condiciones reales y aspectos que se han experimentado en mi proceso de prácticas de ambos Prácticum. Todas las actividades diseñadas, han sido pensadas, estructuradas y fundamentadas con la intención de llevar a cabo un aprendizaje auténtico, de aquellos que se aprenden en la infancia y nos acompañan durante el resto de la vida. Esta propuesta ha sido diseñada en función de un centro ubicado en un contexto socioeconómico medio-alto, teniendo en cuenta de manera general sus características y situación, con el fin de garantizar la viabilidad de su implementación.

Para concluir con la elaboración de este Trabajo Fin de Grado, considero necesario destacar la relevancia que ha tenido el tema escogido no solo en términos académicos sino también personales. A lo largo de estos cinco años de carrera, he podido tomar conciencia de la relevancia que tiene el rol del docente en la formación integral del alumnado y de ser figura ejemplar para estos. Diseñar esta propuesta educativa centrada en la alimentación saludable y sostenible me ha permitido entender que la escuela puede y debe ser un espacio donde se generan hábitos y perduran en el tiempo. La salud no puede ser entendida como un contenido más del currículo, sino como una herramienta transformadora que favorezca el bienestar físico y mental de cada individuo y también en su entorno familiar y social.

“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”

Francisco VI, duque de La Rochefoucauld.

8. BIBLIOGRÁFIA

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2024). *Estudio ALADINO 2023: Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España*. Ministerio de Consumo. <https://www.aesan.gob.es>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2023). *Recomendaciones para una dieta equilibrada*. Ministerio de Consumo. <https://www.aesan.gob.es>

American Heart Association. (2001). *Healthy habits*. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/habits>

Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, núm. 190, de 30 de septiembre de 2022.

Greenpeace España. (2025, 3 de junio). *Greenpeace presenta un modelo para la transición alimentaria que mejoraría el impacto ambiental, la salud y el empleo*. Greenpeace. <https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/greenpeace-presenta-un-modelo-para-la-transicion-alimentaria-que-mejoraria-el-impacto-ambiental-la-salud-y-el-empleo/>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Boletín Oficial del Estado núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, pp. 122868-122953

Olmos Gómez, M. C., País Roldán, P., & Tierno Antón, A. (2020). Situación de la formación universitaria en primeros auxilios de los futuros docentes en España. *Index de Enfermería*, 29(1-2), 91–95. <https://doi.org/10.4321/S1132-12962020000100023>

Orden EDU/865/2009, de 16 de abril, por la que se regula la evaluación del alumnado con necesidades educativas especiales escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, núm. 75, de 22 de abril de 2009

Orden EDU/1042/2023, de 21 de agosto, por la que se aprueba el plan de actuación de las áreas de programas educativos de las direcciones provinciales de educación para

el trienio 2023-2026. *Boletín Oficial de Castilla y León*, núm. 168, de 1 de septiembre de 2023, pp. 146-161

Orden EDU/423/2024, de 9 de mayo, por la que se desarrolla la evaluación y la promoción en la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 17 de mayo de 2024

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Organización de las Naciones Unidas. (2022). *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2022*. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas. https://sdgs.un.org/sites/default/files/2022-07/SDG_Report_2022_Spanish.pdf

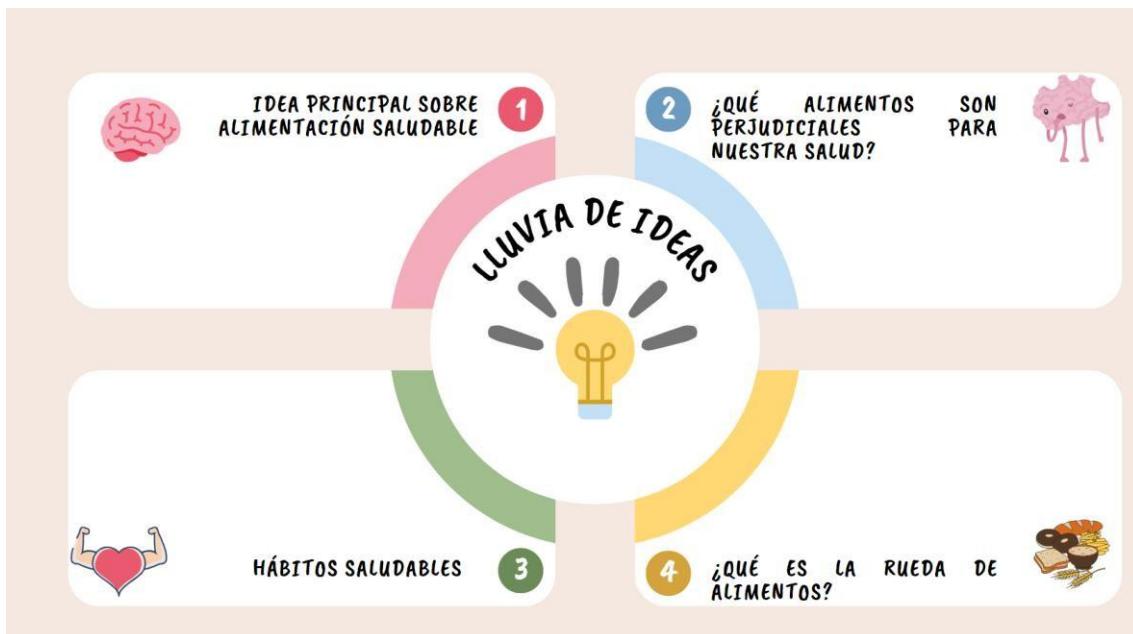
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2023). *El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2023: Revelar el verdadero costo de los alimentos para transformar los sistemas agroalimentarios. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. <https://www.fao.org/publications/sofa/es/>

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 52, de 2 de marzo de 2022, pp. BOE-A-2022-3296

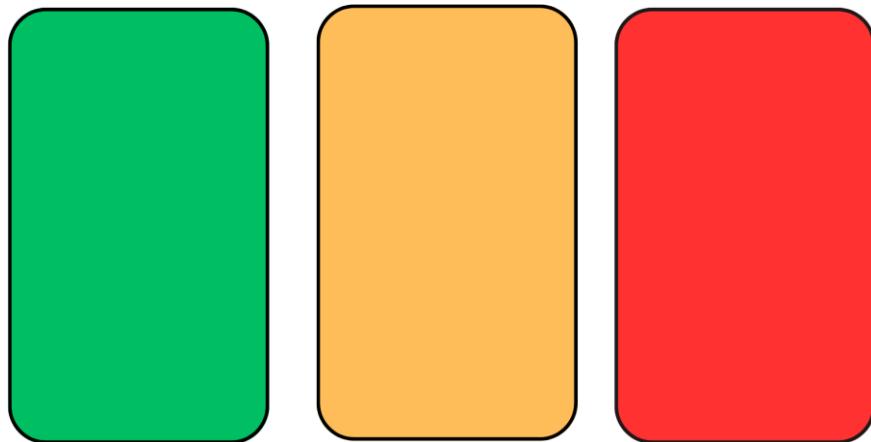
Trujillo Berzal, S. (2018). *Aproximación a los primeros auxilios: revisión bibliográfica* (Trabajo Fin de Máster). Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Segovia.

9. ANEXOS

Anexo 1. Plantilla ideas previas



Anexo 2. Tarjetas semáforo



Anexo 3. Material y ejemplo de rueda de alimentos



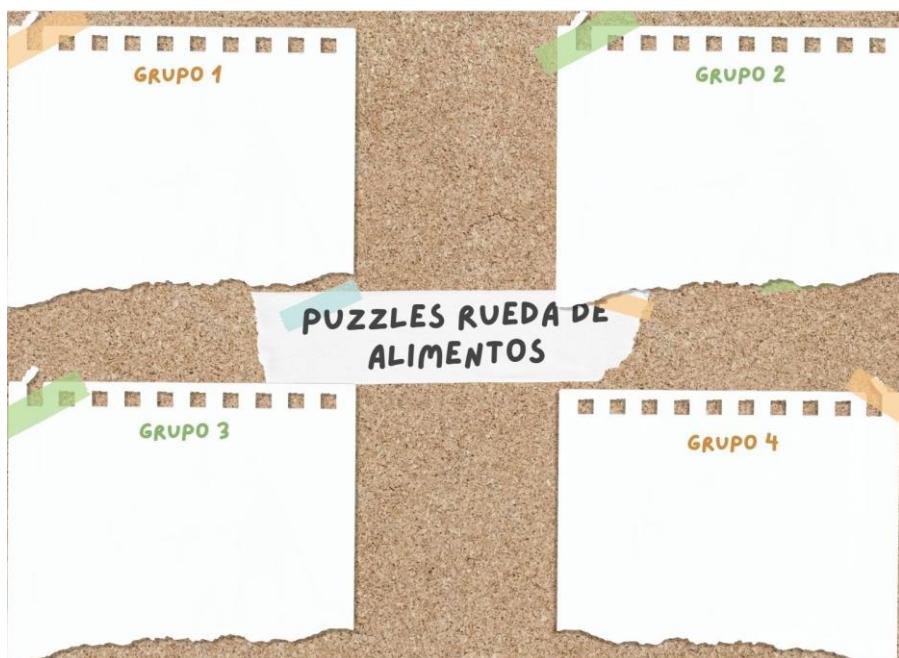
Anexo 4. Coevaluación actividad 3



Anexo 5. 1^a Actividad Scape Room: Rueda de Alimentos perdida



Anexo 6. Corcho exposición de rueda de alimentos



Anexo 7. 2^a Actividad del Scape Room: Imágenes del etiquetado nutricional



Anexo 8. 3^a Actividad del Scape Room. La trampa de los ultraprocesados



LA TRAMPA DE LOS ULTRAPROCESADOS



Galletas rellenas con crema

Manzana fresca

Yogur natural sin azúcar

Refresco de cola

Pan integral casero

Nuggets de pollo congelados

Zanahoria cruda

Embutidos como salchichas o mortadela

NATURALES

PROCESADOS

ULTRAPROCESADOS

Queso fresco sin aditivos

Cereales azucarados para el desayuno

Pescado fresco
Verduras enlatadas con conservantes

Helado industrial con colorantes

Frutos secos sin sal ni azúcar añadida

Patatas fritas

Leche pasteurizada sin aditivos

Anexo 9. 4^a Actividad del Scape Room. Mímica nutritiva

1



2



3



4



5



6



Anexo 10. Prueba final. Caja fuerte



Anexo 11. Receta final

La receta secreta: Coulant de chocolate

Ingredientes:

- 20 g harina de avena
- 20 gr Cacao puro
- 125 gr Yogur Griego ligero
- 1 pizca levadura y onza de chocolate
- Edulcorante que prefieras

Preparación:

1. Mezcla la avena con el cacao en polvo
2. Añade el yogur, edulcorante al gusto y la levadura. Mezcla bien
3. Una vez listo, prepara los moldes con aceite de oliva
4. Pon la mezcla en los moldes e introduce una onza de chocolate ♡ en cada uno.
5. Introduce en la Air fryer u horno durante 8 minutos a 190°
6. Y listo para comer!

Three small images showing the chocolate cake in its mold, a close-up of the cake, and two cakes in their molds.

Anexo 12. Rúbrica de evaluación actividad 4

Nombre:

SCAPE ROOM

OBJETIVOS	ALUMNO 1				ALUMNO 2				ALUMNO 3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<i>Participación de los miembros</i>												
<i>Actitud y compromiso con el grupo</i>												
<i>Respeto por la toma de decisiones del grupo</i>												
<i>Capacidad para resolver problemas</i>												
<i>Comunicación dentro del grupo</i>												
<i>Respeto por las reglas del juego</i>												

1 - Nunca	2 - Escasas ocasiones	3 - Mayoría de veces	4 - Siempre
-----------	-----------------------	----------------------	-------------

Anexo 13. Posters de los puestos del mercado





Anexo 14. Dinero para simular la compra en el mercado



Anexo 15. Cartas de alimentos del mercado

DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA

LECHAZO ASADO

Origen: Valladolid, Palencia, Burgos
Descripción: Cordero lechal asado en horno con sal, agua y en ocasiones se sirve acompañado de patatas. Muy tierno y jugoso.

DE LA TIERRA AL AULA

COCHINILLO ASADO

Origen: Segovia
Descripción: Cerdo lechal asado lentamente hasta que la piel queda crujiente.
Tradición: Se corta con un plato en los restaurantes como símbolo de su ternura

DE LA TIERRA AL AULA

BOTILLO DEL BIERZO

Origen: El Bierzo (León)
Descripción: Embutido cocido hecho con costillas, rabo, carne adobada y huesos, embutido en tripa y curado.
Se sirve con: Patatas, repollo y chorizo.

DE LA TIERRA AL AULA

MORCILLA DE BURGOS

Origen: Burgos
Descripción: Embutido de sangre de cerdo, arroz, cebolla y especias. Se suele cocinar tanto frita como a la brasa

DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA

CHULETÓN DE ÁVILA

Origen: Ávila

Descripción: Gran pieza de carne de vaca avileña, jugosa y tierna, para cocinar a la parrilla o a la sartén

Ideal para amantes de la carne roja.

DE LA TIERRA AL AULA

HORNAZO DE SALAMANCA

Origen: Salamanca

Descripción: Empanada rellena de embutidos como lomo, chorizo y huevo duro.

Típico en: Lunes de Aguas (fiesta local).

DE LA TIERRA AL AULA

CECINA DE LEÓN

Origen: León

Descripción: Carne curada de vacuno, salada y ahumada.

Consumo: En tapas, ensaladas o como entrante.

DE LA TIERRA AL AULA

PINCHOS DE LECHAZO

Origen: Valladolid

Descripción: carne de lechazo troceada y asada en pincho sobre brasas de sarmiento

DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA

TRUCHA A LA SEGOVIANA

Origen: Segovia y otras zonas de montaña (Sierra de Gredos, Guadarrama)

Descripción: Trucha fresca de río, normalmente frita o al horno, rellena con jamón serrano y aderezada con ajo y perejil.

DE LA TIERRA AL AULA

BACALAO AL AJOARRERO

Origen: Zamora, León y Ávila (muy presente en Semana Santa)

Descripción: Plato con bacalao desmigado, cocinado con ajo, cebolla, pimientos, tomate, pimentón y, a veces, huevo.

DE LA TIERRA AL AULA

TRUCHA A LA BERCIANA

Origen: El Bierzo (León)

Descripción:

Trucha abierta en mariposa, rebozada en harina y frita, a veces con un sofrito de pimentón, vinagre y ajos.

DE LA TIERRA AL AULA

ANGUILAS EN ESCABECHE

Origen: Comarca de Tierra de Campos, sobre todo en Palencia

Descripción:

Plato muy tradicional con anguila de río, cocinada y conservada en escabeche de vinagre, ajo, laurel y pimentón.

DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA

PERA DEL BIERZO

Origen: Comarca de El Bierzo (León)
Descripción: Fruta de forma alargada, piel verde-marrón y carne blanca, muy jugosa y dulce.
Tiene Denominación de Origen Protegida. Ideal para comer fresca o en repostería.

DE LA TIERRA AL AULA

UVA RIBERA DE DUERO

Origen: Diversas zonas (Valladolid, Burgos, Zamora, Segovia)
Descripción: Uvas autóctonas como la Tempranillo (Tinta del País) o la Verdejo. Aunque se cultivan para vino, algunas se consumen frescas.
Son base de algunos de los mejores vinos de España.

DE LA TIERRA AL AULA

CIRUELA CLAUDIA

Origen: Soria y otras zonas frías de la región
Descripción: Fruta de color verde o morado, dulce, muy jugosa. Se consume fresca o en conserva.

DE LA TIERRA AL AULA

HIGOS

Origen: Zonas templadas y secas del sur de Castilla y León
Descripción: Fruto dulce, blando y muy aromático. Se come fresco o seco, y es frecuente en postres y platos tradicionales.

DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA

ESPÁRRAGO TUDELA DE DUERO

Origen: Valladolid

Descripción: Espárrago blanco, grueso y tierno. Se cultiva en terrenos arenosos con riego por goteo. Muy apreciado en conserva o fresco.

DE LA TIERRA AL AULA

AJO DE VALLELADO

Origen: Valdelado (Segovia)

Descripción: Ajo de gran tamaño, piel blanca y sabor muy potente. Es considerado uno de los mejores ajos de España por su aroma y conservación

DE LA TIERRA AL AULA

ALUBIA DE LA BAÑEZA

Origen: León

Descripción: Variedad de alubias con gran calidad gastronómica. Existen blancas, pintas y negras. Se cultivan en regadío y son muy apreciadas en la cocina de cuchara.

DE LA TIERRA AL AULA

JUDIONES DE LA GRANJA

Origen: La Granja de San Ildefonso (Segovia)

Descripción: Alubia blanca de gran tamaño, piel fina y textura mantecosa. Se usa en guisos tradicionales como el famoso "Judión de La Granja con chorizo".

DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA

YEMAS DE SANTA TERESA

Origen: Ávila

Descripción: Dulces redondos hechos con yema de huevo y azúcar, cubiertos de una fina capa de almíbar. Muy suaves y delicados. Producto estrella de la ciudad.

DE LA TIERRA AL AULA

HOJUELAS

Origen: General en toda la comunidad

Descripción: Dulce de sartén muy fino, frito y espolvoreado con azúcar. Se come en Semana Santa y Carnaval. A veces se aromatiza con anís.

DE LA TIERRA AL AULA

HUESOS DE SANTO

Origen: General (muy presentes en Ávila y Zamora)

Descripción: Dulces alargados de mazapán rellenos de yema dulce. Muy típicos en Todos los Santos.

DE LA TIERRA AL AULA

MANTECADAS DE ASTORGA

Origen: Astorga (León)

Descripción: Bizcochitos esponjosos hechos con manteca de vaca, harina, huevo y azúcar. Se presentan en cajitas de papel. Muy ligadas al Camino de Santiago.

DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA



DE LA TIERRA AL AULA

TORTA DE CHICHARRONES

Origen: Zamora y León

Descripción: Masa de pan dulce con manteca y trozos de chicharrón (grasa del cerdo tostada). Dulce y salado a la vez. Muy tradicional en matanzas.

DE LA TIERRA AL AULA

HOGAZA CASTELLANA

Origen: General en toda la comunidad

Descripción: Pan redondo, de gran tamaño, con corteza crujiente y migra densa. Se hacía tradicionalmente en hornos de leña. Ideal para sopas y tostadas.

DE LA TIERRA AL AULA

PAN DE VALLADOLID

Origen: Valladolid

Descripción: Pan elaborado con harinas de trigo seleccionadas, migra compacta y corteza gruesa. Muy duradero y sabroso.

Incluye variedades como el pan candeal y la barra castellana.

DE LA TIERRA AL AULA

ROSQUILLAS DE PALO

Origen: Valladolid, Palencia, Salamanca...

Descripción: Roscas de masa dulce, fritas y glaseadas o espolvoreadas con azúcar. Tradicionales en fiestas patronales y romerías.

Anexo 16. Evaluación de actividad “De la tierra al aula”

Evaluación Actividad “De la Tierra al aula”

Alumno/a:

Objetivos	Nunca(0)	En ocasiones (1)	Mayoria de veces (2)	Siempre (3)
Participación activa	A penas muestra interés por participar	Muestra de vez en cuando entusiasmo	Colabora con el equipo en la mayoría de ocasiones	Muestra entusiasmo y colabora con el equipo constantemente
Trabajo en equipo	No coopera con el equipo ni respeta turnos.	Le cuesta colaborar con el grupo.	Trabaja bien en equipo, aunque con poca interacción .	Se comunica bien con el grupo, ayuda a los demás.
Comunicación y expresión corporal	No es capaz de comunicarse ni mostrar expresiones corporales acorde a la contexto	Presenta dificultad para comunicarse	Se comunica con soltura aunque en lo corporal no destaca	Gran comunicación y movimientos corporales acorde a lo expresado
Adquisición de conocimientos	Ni comprende ni ha adquirido conocimientos	Adquisición de algún conocimiento	Comprendido parte de conocimientos pero no adquiridos	Adquisición de la mayoría de contenidos
Muestra interés por la actividad	No muestra interés	Alguna vez se interesa por la finalidad de la actividad	Suele prestarle interés	Presta atención e interés por la actividad
Resolución de problemas	Ninguna capacidad para resolver problemas	Alternativas con poco sentido	Presenta alguna alternativa	Es capaz de plantear alternativas a problemas

Anexo 17. Cuestionario de actividad 7

**Cuestionario Individual
“Enfermeros por un día”**

Nombre: _____

• ¿Por qué es importante mantener una postura adecuada al comer?

- Para evitar atragantamientos y problemas digestivos.
- Solo para estar más cómodos.
- No tiene importancia, se puede comer en cualquier posición.

• ¿Qué acción es recomendable ante una persona que muestra signos de atragantamiento?

- Darle agua rápidamente.
- Golpearle la espalda sin control.
- Aplicar la maniobra de Heimlich.

• ¿Cuál de las siguientes situaciones puede ser peligrosa en el aula?

- Comer demasiado rápido.
- Reírse mientras mastica alimentos.
- Ambas respuestas son correctas.

• ¿Cuál es el primer paso al realizar RCP en una persona inconsciente?

- Llamar a emergencias.
- Agitar a la persona hasta que despierte.
- Colocar un objeto debajo de su cabeza.

• ¿Cuántas compresiones se deben realizar en RCP antes de dar respiración boca a boca?

- 10
- 30
- 50

• ¿Qué se debe hacer en caso de una herida con sangrado abundante?

- Aplicar presión sobre la herida con un paño limpio.
- Lavarla con agua y jabón y dejarla abierta.
- No hacer nada y esperar ayuda.

Cuestionario Individual

“Enfermeros por un día”

- Si un compañero tiene una reacción alérgica grave a un alimento, ¿qué es lo primero que debes hacer?

- Ofrecerle agua
- Avisar a un adulto o llamar a emergencias.
- Esperar a ver si mejora solo.

- ¿Cómo puedes prevenir accidentes al comer alimentos sólidos como frutos secos o carnes?

- Masticar bien los alimentos antes de tragiar.
- Comer rápido para terminar antes.
- No importa, el cuerpo los digiere igual.

- ¿Cuál de las siguientes acciones puede aumentar el riesgo de atragantamiento?

- Comer de pie y distraído.
- Masticar lentamente los alimentos.
- Beber agua mientras masticas.

- ¿Por qué es importante conocer los primeros auxilios en el aula?

- Para actuar rápidamente en caso de accidente.
- Solo los adultos deben conocer estas técnicas.
- No es necesario, siempre hay alguien para ayudar.

- ¿Qué posición es recomendada para una persona inconsciente pero que respira?

- Boca arriba con la cabeza elevada.
- Posición lateral de seguridad.
- Sentado con la espalda recta.

- ¿Crees que es importante los contenidos explicados en el aula?
¿Pueden resultar importantes en un contexto real? Reflexiona

Anexo 18. Imágenes de aplicación Yuka

Yuka - Análisis de productos

Escanea y verifica si es bueno

Abrir

42 MIL VALORACIONES 4,8 EDAD 4+ CLASIFICACIÓN N.º 3

Novedades > Versión 4.57 hace 5 días Corrección de errores y mejoras de desempeño.

Previsualización

Hoy Juegos Apps Arcade Búsqueda

Favoritos

Historial

Imagen	Producto	Marca	Valoración	Momento
	Protein Zero	Myprotein	○ Mediocre	○ ayer
	Fructis - Champú Pure Fresh...	Garnier	○ Mediocre	○ hace 3 semanas
	Fine Hair Rosemary Shampoo	Urtekram	● Excelente	○ hace 2 meses
	Argan Shampoo	Deliplus	○ Mediocre	○ hace 2 meses
	Suave & Liso Champú	Pantene Pro-V	● Bueno	○ hace 2 meses
	Yogur artesanal natural des...	Pastoret		

Alternativas

Imagen	Producto	Marca	Valoración
	Lacón de pollo al hor... Pollo Al Natural Fran...	Navidul	○ Malo
		Hacendado	● Bueno
	Pechuga de pavo	Aldi	○ Mediocre
	Pechuga de Pavo 10...	El Pozo	● Bueno
	Chocolate y Leche Bi... Galletas Integrales Q...	Hacendado	○ Malo
		Santiveri	● Bueno

Historial Alternativas Escanear Síntesis Búsqueda

Historial Alternativas Escanear Síntesis Búsqueda