



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
VALLADOLID

**PROPUESTA DIDÁCTICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
PARA EL TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR: Israel Herguedas García

TUTOR: Pablo del Val Martín

RESUMEN

Una alimentación saludable es primordial para el correcto desarrollo y crecimiento de las personas desde edades temprana. Es importante crear unos hábitos alimentarios saludables desde la infancia para evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta.

Con la elaboración de este trabajo se pretende ofrecer una propuesta didáctica, para el tercer ciclo de Educación Primaria, con la que trabajar la alimentación saludable dentro del ámbito educativo con el objetivo de concienciar a los alumnos de la importancia de realizar una alimentación saludable.

Para saber los conocimientos previos de los alumnos sobre la alimentación saludable, se realizó un cuestionario previo a la propuesta didáctica. Tras analizar las respuestas, se diseñó y se planificó la propuesta con diferentes contenidos acerca de la alimentación saludable por medio de actividades y juegos adaptados al contexto correspondiente

Palabras clave: hábitos alimentarios saludables, alimentación saludable, propuesta didáctica.

ABSTRACT

A healthy feeding is essential in order to obtain a suitable development and growth since early ages. It's very important to create a healthy eating habits since the childhood as a way of avoiding the appearance of chronic non transmissible diseases in the adult age.

The intention of this project is to offer a teaching unit to work the healthy feeding with the third stage of elementary school in order to raise awareness of the importance of a healthy feeding in the students.

In order to know the student's prior knowledge, it was carried out a form prior to the teaching unit. After to analyze the answers, it was designed and planned the unit with different contents about the healthy feeding and with activities and plays adapted to the context of center.

Keywords: healthy eating habits, healthy feeding, teaching unit.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN	5
3. VINCULACION CON LAS COMPETENCIAS DOCENTES	9
4. OBJETIVOS	10
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
5.1 SALUD Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE	10
5.2. FACTORES Y CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN	18
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	22
7. RESULTADOS	43
8. CONCLUSIONES	53
9. RECOMENDACIONES	54
10. REFERENCIAS	55
11. ANEXOS	60

1. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado se analizan los aspectos más importantes relacionados con una alimentación saludable y con los hábitos alimentarios saludables para diseñar y planificar una propuesta didáctica para el tercer ciclo de Educación Primaria.

Para ello, se parte de dos grandes apartados teóricos:

- Salud y alimentación saludable
- Factores y consecuencias de una mala alimentación

Además, estos apartados están divididos a su vez en otros subapartados donde se analizan diferentes aspectos como el concepto de salud, la alimentación y la nutrición, una dieta saludable y equilibrada, los factores que afectan a la alimentación y las consecuencias de realizar una alimentación inadecuada.

Por otro lado, para llevar a cabo el diseño de la propuesta didáctica y adaptarla al contexto seleccionado, se llevó a cabo una recogida de datos relacionada con la alimentación de un grupo de educación primaria mediante un cuestionario realizado a través de Microsoft Teams. Este cuestionario permite conocer cómo se alimentan y cuáles son los conocimientos previos que tienen los alumnos sobre la alimentación saludable.

Una vez analizados los resultados obtenidos en dicho cuestionario, se diseñó la propuesta didáctica basándonos en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León y en el BOCYL del 25 de julio de 2016.

En esta propuesta didáctica se trabajan aspectos relacionados con el bloque 6 del área de Educación Física. Consta de 6 sesiones en las que se realizan diferentes actividades y juegos adaptados para trabajar con el grupo los diferentes contenidos propuestos sobre la alimentación saludable. Las sesiones se realizarán tanto al aire libre como en el aula, aprovechando al máximo los espacios del centro educativo.

2. JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida saludables juegan un papel importante en el mantenimiento de la salud. Según Salas Cabrera, “es necesario mantener hábitos de vida saludables que generen mecanismos de protección a las personas.” (Salas Cabrera, 2015, p.37)

El gobierno de Navarra define estos hábitos de vida saludables como “todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.” (Gobierno de Navarra, n.d.)

Por lo tanto, estos hábitos saludables proporcionan a la persona una mejora en su bienestar y en su calidad de vida, “más que una vida sana se debe hablar de un estilo de vida saludable” (Calpa Pastas et al., 2019, p.147)

Se pueden distinguir varios hábitos saludables que influyen en nuestra vida diaria. El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad propone 6 hábitos diferentes que son importantes para mantener un estilo de vida saludable (Ministerio de Sanidad, 2015):

1. Actividad física y sedentarismo.
2. Prevención del tabaquismo.
3. Alimentación saludable.
4. Prevención de Consumo de riesgo y nocivo de alcohol.
5. Seguridad y lesiones no intencionales.
6. Bienestar emocional.

En lo referente al hábito de la alimentación saludable, este destaca debido a la importancia que adquiere en el correcto desarrollo y crecimiento de las personas desde edades tempranas; “El principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación.” (Hospital Sant Joan de Deu, n.d, p.1)

Un mal hábito alimentario en edades tempranas está relacionado con la aparición de multitud de enfermedades no transmisibles crónicas. Según el Estudio de la Carga Global de las Enfermedades, más conocido como GBD por sus siglas en inglés (global burden of disease), “los malos hábitos dietéticos están asociados con una serie de enfermedades crónicas y potencialmente pueden ser un importante contribuyente a la mortalidad por enfermedades no transmisibles en todos los países del mundo.” (Afshin et al., 2019, p.1969)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad y el sobrepeso como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.” (OMS, n.d.-c). Actualmente, la obesidad es una de las enfermedades con mayor mortalidad en el mundo. Cada año, el número de personas afectadas por ella y por el sobrepeso, aumenta considerablemente. “En el año 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.” (OMS, 2020c)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso.” (OMS, 2017)

La obesidad y el sobrepeso también pueden producir en las personas problemas psicológicos, según Alba-Martín “la obesidad es un problema de salud y de estética que suele estar asociado a discriminación en la sociedad actual, ocasionándole al niño obeso problemas físicos y psicológicos, presentando baja autoestima, dificultad para las habilidades sociales, entre otros.”(Alba-Martín, 2016, p.47)

Por lo tanto, es importante trabajar desde edades tempranas en la adquisición de hábitos alimentarios saludables que puedan extenderse hasta la edad adulta, con el objetivo de evitar desarrollar enfermedades que sean producidas como consecuencia de una mala alimentación.

“Es una etapa clave en la que deben promover hábitos alimentarios correctos que ayuden en la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta”. (Martí & Martínez, 2014, p.5)

La adopción de estos hábitos alimentarios saludables se ve afectada por varios agentes, entre los que destacan fundamentalmente la familia y la escuela.

La familia es el factor más influyente en el desarrollo de una correcta alimentación infantil. Los padres deben seleccionar los alimentos, la cantidad y la calidad que proporcionarán a sus hijos durante estos años.

En el caso de la escuela, los docentes pueden ayudar trabajando con los alumnos en lo referente a los hábitos alimentarios y a la alimentación saludable. También, han ganado gran importancia, debido a los cambios sociales y laborales, los comedores escolares.

“La escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas nutricionales.” (Martínez et al., 2012, p.40)

En el Currículo Oficial de Castilla y León podemos contemplar, en el área de Educación física, contenidos relacionados con los hábitos de vida saludables. Más concretamente, en el último bloque: Bloque 6: Actividad Física y Salud

- **DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL., 2016)**

Área: Educación Física

Bloque 6: Actividad física y salud.

Según Merino, los docentes reconocen la importancia que tiene la alimentación para la salud, pero también consideran que, en este ámbito de la educación, se necesita una colaboración entre sanitarios, familias y administración (Merino Godoy, 2006)

En definitiva, para lograr que los niños desarrollen hábitos alimentarios saludables es primordial la implicación total de las familias, de la escuela y de la administración con un objetivo común: evitar la malnutrición de los niños.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.”(OMS, 2020)

Una de las posibles acciones para evitar dicha malnutrición, es que los niños tengan una alimentación variada, que esté totalmente compensada, es decir, una dieta equilibrada, de forma que esta cumpla con todos los requisitos nutricionales que se necesitan para llevar a cabo todas las actividades de la vida diaria.

“La dieta saludable debe ser "suficiente" y "completa", esto significa que debe cubrir las necesidades de energía, macro y micronutrientes, agua y fibra” (Alzate Yepes, 2019, p.12).

En los últimos meses, tanto los hábitos saludables como la alimentación saludable han ganado protagonismo debido a la situación sanitaria actual que está produciendo millones de muertes en todo el mundo. Se ha comprobado que la obesidad y el COVID-19 están relacionados de manera directa, convirtiendo a aquellas personas que son obesas, en personas más vulnerables a la enfermedad y a sus posibles consecuencias.

“Los estudios muestran que la obesidad es un factor de riesgo para la hospitalización, el ingreso en UCI y el desarrollo de consecuencias graves que llevan a la muerte, en caso de enfermedad por COVID-19.”(Petrova et al., 2020, p.497)

En los últimos años, han emergido numerosas propuestas enfocadas en promover la adquisición de hábitos saludables, haciendo hincapié en la alimentación y la actividad física a través de proyectos, estudios o estrategias. Por ejemplo, una de las estrategias más importantes es la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad) propuesta desde hace años y que fue desarrollada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Esta estrategia lleva consigo un lema que es: ¡COME SANO Y MUÉVETE”!

“Plataforma donde incluir e impulsar todas aquellas iniciativas que contribuyan a lograr el necesario cambio social en la promoción de una alimentación saludable y la prevención del sedentarismo a partir de unos retos específicos en diversos ámbitos de actuación.” (Arribas et al., 2007, p.443)

Con este trabajo de fin de grado se pretende contestar a la siguiente pregunta:

¿Cómo se puede concienciar sobre la importancia que tiene la alimentación en nuestra salud?

3. VINCULACION CON LAS COMPETENCIAS DOCENTES

En la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria (Ministerio de Educación y Ciencia, 2007, p.53747) , se establecen 12 competencias que los estudiantes deben adquirir una vez han finalizado el grado en Educación Primaria. Algunas de las competencias que se han visto reforzadas y que se han trabajado con la realización de este Trabajo de Fin de Grado son las siguientes:

- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

En este Trabajo de Fin de Grado se ha diseñado y planificado, de manera individual, una Unidad Didáctica para uno de los ciclos de Educación Primaria. También, dentro de esta Unidad Didáctica se incluyen diferentes formas de evaluar los contenidos a trabajar en dicha unidad.

- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Para llevar a cabo la Unidad Didáctica de alimentación saludable, he tenido que reflexionar sobre cómo realizar y adaptar las actividades y juegos populares que ya realizaban en Educación Física habitualmente al tema en cuestión, intentando innovar lo máximo posible y que los alumnos comprendieran y disfrutaran con los contenidos a trabajar.

- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

A la hora de trabajar un tema como la alimentación saludable en un centro educativo, es importante comprender las posibilidades y límites que podemos encontrarnos, ya que para cambiar este tipo de hábitos se necesita la colaboración y trabajo de varios sectores y no simplemente el de la educación. No podremos pretender cambiar la alimentación de los alumnos simplemente con nuestro trabajo.

4. OBJETIVOS

Los objetivos propuestos para desarrollarlos en este trabajo de fin de grado son los siguientes:

- Concienciar a los alumnos sobre la importancia que tienen los hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.
- Diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes de 5º grado del colegio San Agustín de Valladolid.
- Elaborar una unidad didáctica **para fomentar la alimentación saludable desde edades tempranas.**

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para poder alcanzar los objetivos planteados en este trabajo de fin de grado, es importante trabajar a partir de contenidos teóricos fundamentales que nos permitan adquirir los conocimientos necesarios sobre la alimentación saludable y como consecuencia, ayudar a los alumnos a concienciarse sobre la importancia de una alimentación saludable desde edades tempranas.

5.1 SALUD Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Antes de sumergirnos en el amplio concepto de la alimentación y todo lo que engloba esta, es importante que partamos de un punto inicial. En este caso, este punto de partida es el significado de salud y lo que abarca esta.

5.1.1. LA SALUD

El concepto de salud no es global ni absoluto, este ha ido variando con los años en función de las personas y de los contextos donde se formalizaba. Según Gavidia & Talavera “las concepciones de salud son muchas y se han ido sucediendo de forma que cada una ha ido

aportando nuevos matices a las anteriores, completando la idea que hoy día tenemos.”
(Gavidia Catalán & Talavera, 2012, p.173)

La Real Academia Española define el concepto de Salud principalmente de dos maneras:

- “Estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”. (RAE, n.d.)
- “Conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado”(RAE, n.d.)

Por otro lado, La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (OMS, n.d.-d)

Pese a las diferentes definiciones que existen de salud, parece impensable que no se haga mención a la alimentación en ninguna de ellas, ya que ambos conceptos están relacionados de manera directa, aunque en ninguna de las definiciones anteriores, se haga referencia a la alimentación de manera explícita.

Según el Doctor Schnaiderman, médico del Centro Pediátrico Melipal, determinadas alteraciones y enfermedades que desarrollan las personas están relacionadas con desequilibrios en la alimentación, ya sea por un exceso de alimentos o por un defecto de estos (Schnaiderman, 2010). Por lo tanto, en la definición de salud debe tener cabida la alimentación.

5.1.2. LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN

La alimentación y la nutrición son dos conceptos que están relacionados entre sí, pero que tienen significados diferentes. En ocasiones, la población podría llegar a confundirlos. Por este motivo, es importante realizar una aclaración sobre ambos.

“La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión.”
(Saldía, n.d.)

Para que esta alimentación sea lo más saludable posible, la selección de los alimentos debe ser variada, de manera que estos proporcionen a la persona los nutrientes necesarios

para su desarrollo y crecimiento.

“Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales.”(Izquierdo Hernandez et al., 2004, p.1)

Por otro lado, “la nutrición comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos.” (Saldia, n.d.)

Los alimentos que se ingieren aportan al organismo unas sustancias determinadas que se denominan nutrientes. Como indica Ciudad Reynaud, “Los nutrientes son compuestos que forman parte de los alimentos y los obtenemos por medio del proceso de la digestión” (Reynaud, 2007, p.162).

Para ACNUR (Alto comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados), estos nutrientes son primordiales para cumplir con 3 funciones (ACNUR Comité Español, 2017):

- Proporcionar energía al organismo.
- Reparar y renovar el organismo.
- Regular las reacciones químicas que se producen en las células.

Estos nutrientes se clasifican en dos grupos, macronutrientes y micronutrientes. Cada uno de estos dos grupos engloba a diferentes tipos de nutrientes como se observa en la siguiente tabla (Reynaud, 2007):

NUTRIENTES					
Tipos	MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES	
Definición	<p>“Los macronutrientes son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes.” (OMS, n.d.-b)</p> <p>“Suministran la energía y los materiales de construcción esenciales para el crecimiento y mantenimiento de nuestro organismo.” (Ministerio de Sanidad, 2015)</p>			<p>“Los micronutrientes son vitaminas y minerales requeridos por el organismo, en muy pequeñas cantidades.” (Reynaud, 2007, p. 161)</p> <p>“Son nutrientes que no aportan energía, pero que son imprescindibles para mantener la salud.” (Ministerio de Sanidad, 2015)</p>	
Subtipos	Proteínas	Hidratos de Carbono		Grasas	Vitaminas Minerales
Ejemplos	Frutos secos, legumbres, carnes, pescados, huevos y lácteos.	Simples Azúcares	Complejos Pan, patatas, pasta, arroz, legumbres...	Aceite, frutos secos, mantequilla, quesos....	Frutas y verduras

Fuente: Elaboración propia

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad clasifica los alimentos en 6 grupos diferentes en función de los nutrientes que aportan al organismo (Ministerio de Sanidad, 2015):

- **Frutas y verduras:** Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua.
- **Cereales, pan, arroz, pasta y patatas:** Alimentos ricos en hidratos de carbono, principal fuente de energía.
- **Legumbres:** Proporcionan hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas.
- **Aceites:** Aportan vitaminas y son una fuente de energía.
- **Huevos, pescados y mariscos, carnes y embutidos:** Aportan fundamentalmente proteínas y grasas.
- **Lácteos y sus derivados:** Aportan nutrientes esenciales como calcio y proteínas.

5.1.3. DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA

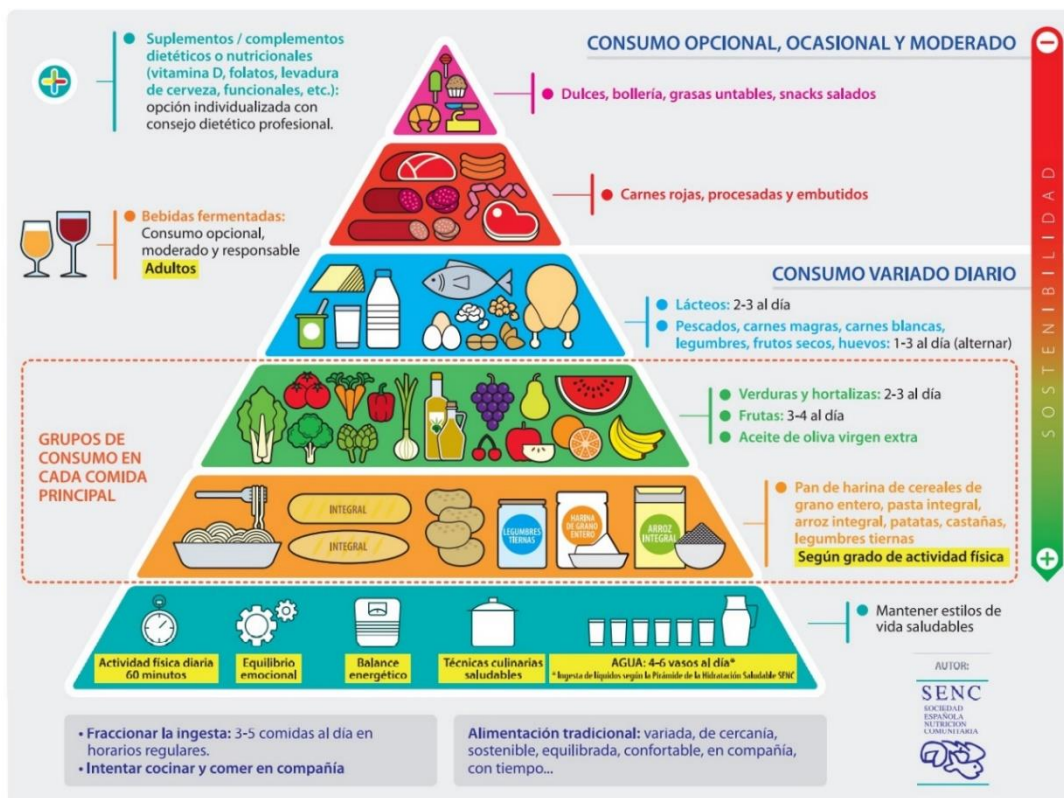
Para Calañas-Continente, “la alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macronutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas” (Calañas-Continente, 2005, p.8). Para cubrir esta cantidad suficiente de macronutrientes y micronutrientes debe realizarse una alimentación basada en una dieta saludable y equilibrada.

Una dieta se define como “el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa “modo de vida”. (Perez & Gardey, 2008). Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.”(OMS, 2018). Esta dieta saludable debe tener unas características fundamentales. Según Mariño, Núñez & Gámez, una dieta saludable debe ser (Mariño et al., 2016):

- **Suficiente:** Debe incluir las cantidades suficientes de alimentos para satisfacer las necesidades de energía y de nutrientes del individuo.
- **Variada:** Debe incluir diferentes alimentos en cada comida.

- **Completa:** Debe contener los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo.
- **Equilibrada:** Los nutrientes responsables de la energía deben mantener el equilibrio.
- **Adecuada:** La dieta varía en función de sexo de la persona, edad, nivel de actividad física, estado fisiológico, etc.
- **Inocua:** No debe implicar un riesgo para la salud.

Para favorecer la adopción estos hábitos alimentarios saludables y de estilos de vida más saludables en nuestra población, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria publicó, en el año 2015, la pirámide de alimentación saludable. Un instrumento muy útil para indicar que alimentos son los más saludables y cuales no lo son para nuestra dieta y también para mostrar la frecuencia recomendada con la que hay que tomar estos alimentos.



Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

La pirámide está compuesta por 5 niveles de diferentes colores. Cada nivel tiene unos alimentos y unas características diferentes a los demás niveles. Los alimentos que están situados cerca de la base de la pirámide son aquellos que debemos consumir con mayor frecuencia y que deben estar presentes en nuestra alimentación diaria. Según nos acercamos a la punta de la pirámide, el consumo de los alimentos de estos niveles debe ser ocasional y moderado.

Consumo en cada comida principal		Consumo variado diario	Consumo opcional, ocasional y moderado	
Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 5	Nivel 6
Pasta, pan, patatas, arroz, legumbres	Verduras y hortalizas. Frutas, aceite de oliva virgen extra	Lácteos, pescados, carnes magras, carnes blancas, frutos secos y huevos	Carnes rojas, procesadas y embutidos	Dulces, bollería, grasas untadas, snacks salados

Por otro lado, la institución educativa de Harvard T.H. Chan School of Public Health, propone otra herramienta que puede utilizarse para crear comidas saludables y balanceadas, el plato de Harvard, también conocido como “el plato para comer saludable”.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

“El mensaje principal de El Plato para Comer Saludable es enfocarse en la calidad de la dieta.” (Harvard T.H. Chan, n.d.-a). Harvard T.H. Chan plantea una versión diferente del plato para comer saludable específico para niños.

El Plato para Comer Saludable para Niños

ACEITES SALUDABLES

Vegetales

Frutas

Granos Integrales

Proteína Saludable

Agua

Lácteos

Manténgase Activo

© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

“El Plato para Comer Saludable para Niños es una guía visual para ayudar a educar y motivar a los niños a comer bien y mantenerse en movimiento.”(Harvard T.H. Chan, n.d.-

b)

5.2. FACTORES Y CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

La conducta alimentaria es el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. (Domínguez-Vásquez et al., 2008, p.250)

Esta relación entre los seres humanos y los alimentos está influenciada por diferentes factores, produciendo en ocasiones, unas consecuencias nefastas en el organismo de las personas debido a una mala alimentación.

5.2.1. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN

La adquisición, desde una edad temprana, de unos hábitos alimentarios saludables, está marcada por varios agentes. Para Macias, Gordillo y Camacho, “en la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes”(Martínez et al., 2012, p.41):

- La familia
- Los medios de comunicación
- La escuela

Sin embargo, existen diferentes factores que pueden influenciar en estos tres agentes, produciendo una alteración y modificación de los hábitos alimentarios. Domínguez-Vásquez, Olivares y Santos, destacan varios factores que influyen en la conducta alimentaria (Domínguez-Vásquez et al., 2008):

- Influencias sociales: hace referencia a factores socioculturales como la situación socioeconómica familiar, el estilo de vida, lugar de residencia, el papel de la publicidad dirigida hacia los niños, escuela, etc.

“Existe una fuerte evidencia de la influencia de la publicidad sobre las preferencias, solicitudes de compra y la ingesta alimentaria de los niños de 2 a 11 años”. (Domínguez-Vásquez et al., 2008, p.251)

- Influencia del ambiente familiar: El modo de alimentarse, las preferencias y los rechazos hacia ciertos alimentos están condicionados por el contexto familiar del niño: Modelos autoritarios o permisivos de alimentación, disponibilidad de alimentos en el hogar, tradiciones familiares, etc.

“Los progenitores influyen el contexto alimentario infantil usando modelos autoritarios o permisivos para la elección de la alimentación de los niños, en aspectos como el tipo, cantidad y horarios de alimentación, así como edad de introducción de los mismos.”(Domínguez-Vásquez et al., 2008, p.252)

Por lo tanto, la familia es el principal factor que afecta a la alimentación y a los hábitos alimentarios de los niños desde una edad temprana. “Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres”. (Martínez et al., 2012, p.41)

Estas deben promover para los niños un consumo alimentario saludable. Para Moreno Villares y Galiano Segovia, “la familia puede ejercer una gran influencia en la dieta de los niños y el desarrollo de sus hábitos alimentarios.” (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2006, p.554)La adopción de estos hábitos alimentarios saludables desde la etapa infantil puede evitar unas consecuencias nefastas en el desarrollo y en el crecimiento del niño, así como la aparición de enfermedades en la edad adulta.

Es importante establecer unas recomendaciones dietéticas, las cuales permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que tienen su inicio durante la infancia.(Martínez et al., 2012)

5.2.2. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

“Los alimentos que consume la gente, en toda su variedad cultural, definen en gran medida la salud, el crecimiento y el desarrollo de las personas.” (OMS/FAO, 2003, p.40). Por lo tanto, la alimentación tiene un papel fundamental en la salud de las personas y en la aparición de enfermedades no transmisibles crónicas.

Una Consulta Mixta OMS/FAO de Expertos en Régimen Alimentario, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas reconoció que “la epidemia creciente de enfermedades crónicas que aqueja tanto a los países desarrollados como a los países en desarrollo está relacionada con los cambios de los hábitos alimentarios y del modo de vida” (OMS/FAO, 2003, p.13)

Entre estas enfermedades no transmisibles crónicas, las cuales son causas cada vez más importantes de discapacidad y muerte en el mundo, destacan (OMS/FAO, 2003):

- Obesidad

- Diabetes mellitus
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Accidentes cerebrovasculares
- Algunos tipos de cáncer

Entre estas, cabe destacar la obesidad y el sobrepeso. La Organización Mundial de la Salud define esta enfermedad como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.”(OMS, 2020c)

Una de las causas más importantes que aumenta el riesgo de padecer obesidad es llevar a cabo una dieta poco saludable. García Milian y Creus García entienden como dieta poco o no saludable, “una dieta alta en calorías, consumir comida rápida, no desayunar, tomar bebidas con alto contenido calórico y comer porciones grandes, todo eso contribuye al aumento de peso.” (García Milian & Creus García, 2016). Ese tipo de dietas producen un desequilibrio energético en el individuo, entre las calorías consumidas y las calorías gastadas, siendo, junto a un estilo de vida sedentario, las causas fundamentales del sobrepeso y la obesidad. (Seidell, 2007)

Para estimar el grado de sobrepeso u obesidad de un individuo, es necesario conocer su Índice de Masa Corporal (IMC). Este se define como “el peso, en kilogramos, dividido por la talla en metros al cuadrado.”(Gutiérrez-Fisac et al., 2003, p.102)

La Organización Mundial de la Salud clasifica la obesidad y el sobrepeso en función del valor del Índice de Masa Corporal obtenido (OMS, n.d.-a):

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

“El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.”(OMS, 2020c)

En los últimos años, los datos correspondientes al sobrepeso y a la obesidad en el mundo, han aumentado considerablemente. Desde el año 1975, la obesidad casi se ha triplicado en todo el mundo. (OMS, 2020c).

En el caso de la obesidad infantil, la Organización Mundial de la Salud nos ofrece unos datos muy preocupantes a nivel mundial, “en 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad” (OMS, 2020c).

En las tres últimas décadas se ha producido un fuerte aumento del sobrepeso y la obesidad en el conjunto de la población de la Unión Europea” (Martínez Álvarez et al., 2013, p.80).

En el caso de España, El Estudio de Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad, pese a obtener una evolución estable desde el año 2011, este muestra unos datos elevados de sobrepeso y obesidad en los escolares de 6 a 9 años. (AESAN, 2019):

DATOS GENERALES	2011	2015	2019
DELGADEZ	0,7%	0,7%	0,9%
NORMO PESO	54,8%	58%	58,5%
SOBREPESO	26,2%	23,2%	23,3%
OBESIDAD	18,3%	18,1%	17,3%

Con el objetivo de modificar y reducir los porcentajes de la obesidad y el sobrepeso, y, por tanto, reducir las enfermedades crónicas no transmisibles, el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición pusieron en marcha en el año 2005 la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).

La estrategia NAOS trata de promover y facilitar opciones a una alimentación variada, equilibrada y a la práctica de actividad física en todos los ámbitos de la sociedad (familiar, educativo, empresarial, sanitario, laboral y comunitario). (AESAN, n.d.) Por lo tanto, para reducir la obesidad y el sobrepeso es importante la colaboración y trabajo de diferentes sectores de la sociedad, al igual que de esta misma. “Debemos contar también con la implicación de todos ellos, y de la sociedad en su conjunto, porque sólo así podremos invertir la tendencia ascendente de la obesidad.” (Moreno Esteban, 2005, p.5)

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

6.1 INTRODUCCIÓN

Esta Unidad Didáctica está orientada concretamente hacia un grupo de quinto de primaria. Basándonos en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León y en el BOCYL del 25 de julio de 2016, en esta unidad didáctica se trabajan aspectos pertenecientes al bloque 6 del Currículo.

Dicha unidad didáctica consta de 6 sesiones en las que se realizan actividades relacionadas con los hábitos alimentarios saludables.

“No sólo se trata de ingerir alimentos, sino también de tomarlos en una cantidad y

variedad suficiente.”(Téllez & Orzáez, 2003, p.70)

La alimentación es un proceso cotidiano, en el cual es importante saber seleccionar la cantidad y la variedad de alimentos que necesita nuestro organismo. Como docentes, podemos contribuir y ayudar a nuestros alumnos trabajando estos contenidos durante nuestras clases.

“Es necesario formar a la población desde la infancia, para que adopte unos hábitos alimentarios correctos, y unos estilos de vida encaminados a mejorar su salud y conseguir una mejor calidad de vida.” (Téllez & Orzáez, 2003, p.70)

6.2 CONTEXTO

El contexto en el que se va a desarrollar la Unidad Didáctica se encuentra en la ciudad de Valladolid, más concretamente se llevará a cabo en el Colegio San Agustín de Valladolid. Este centro ha sido escogido porque curse allí todas mis etapas educativas y también he podido realizar en dicho centro, mis dos periodos de prácticas del Grado. Esto me permite conocer a la perfección el centro, sus espacios, el material disponible, el tipo de alumnado, etc.

Como docentes es importante que tengamos la capacidad de adaptar nuestra Unidad Didáctica al contexto educativo donde se va a llevar a cabo, puesto que esta puede variar en función del ciclo formativo al que está dirigida, el número de alumnos que haya en cada aula, los espacios disponibles del centro, el material, etc., pudiendo condicionar el proceso de enseñanza- aprendizaje.

El entorno del centro

El colegio San Agustín es uno de los centros privados más grandes de Castilla y León. Este centro se encuentra situado a las afueras de la ciudad de Valladolid.

Se encuentra a tan solo 4 km de Laguna de Duero, uno de los pueblos con mayor número de habitantes de la periferia vallisoletana. La zona en la que está el centro escolar se ha ido modificando con el paso de los años gracias a la construcción de viviendas y centros comerciales en la zona del Pinar de Jalón, que está situado a tan solo 700 metros del centro escolar.

Además, el centro se encuentra ubicado muy próximo al polígono de Argales, al polígono de San Cristóbal y a la factoría Renault Valladolid, lo que permite al centro contar con

familias que trabajan en dichas zonas. Este entorno ha permitido al colegio San Agustín contar con un gran número de alumnos en todas sus etapas educativas.

El centro escolar

En este centro se imparte educación infantil, educación primaria, educación secundaria y bachillerato. También, cuenta con una guardería destinada a niños de entre 0 y 3 años. El centro tiene línea 4 en primaria y en infantil, y línea 5 en ESO y bachillerato.

El horario del centro varía en función de la etapa educativa que se esté cursando o del servicio que sea requerido por las familias. Dentro de las etapas educativas, podemos encontrar 3 horarios diferentes:

Escuela infantil: De lunes a viernes en horario continuo de 7:30h a 18h (a 20:30h en función de la demanda de las familias).

Educación infantil: De lunes a viernes. De 9:15h a 14:15h.

Educación primaria: De lunes a viernes. De 9:15h a 14:15h.

Educación secundaria y bachillerato: De lunes a viernes de 8h a 14h.

El centro cuenta con un gran grupo de profesores, algunos de ellos ya cuentan con una amplia experiencia dentro del centro ya que llevan varios años trabajando allí. También en los últimos años, se han incorporado profesores más jóvenes de forma que el grupo que se ha formado es muy heterogéneo.

El profesorado se coordina continuamente con los demás miembros de la comunidad educativa al igual que entre ellos mismos para que la formación de los alumnos sea completa. En los últimos años, el centro ha recibido diferentes premios y certificados como los de Microsoft Showcase school, Certificación 5 Tic Junta de CyL, Centro colaborador y examinador de Cambridge o el Sello de calidad ISO 9001:2015.

Para el centro, los menores son su prioridad y por ello desarrollan un proyecto de protección al menor. Este programa se lleva a cabo en todos los colegios de los agustinos recoletos en España, con el objetivo de garantizar entornos seguros para los menores.

Además, el centro se caracteriza por ser uno de los 5 colegios de España que se han convertido en Showcase School (Microsoft) gracias a la innovación de sus aulas y al proyecto TIC del centro.

El centro dispone de varias aulas de psicomotricidad, una sala de judo que está tapizada

completamente con colchonetas, un gimnasio con espalderas, varios potros, colchonetas donde realizar diferentes volteretas, etc., dos pistas de pádel, un polideportivo, un frontón, una zona donde hacer el salto de altura, varios carriles para realizar pruebas de velocidad, dos campos de vóley, siete campos de fútbol y seis de baloncesto. Las dimensiones del patio son tan grandes que permiten realizar actividades que podrían desarrollarse en el medio natural, por ejemplo, este año se están desarrollando diferentes actividades de orientación por todo el patio.

Además, el centro dispone de varias salas donde almacenar todo el material relacionado con la Educación Física como picas, chinós, balones, pelotas, conos, raquetas de bádminton, sticks de hockey, cuerdas de comba, aros y muchas cosas más que los profesores deben asegurarse de que se encuentran y se mantienen en las condiciones más adecuadas.

Grupo de referencia

Esta Unidad Didáctica está dirigida hacia uno de los grupos de quinto de primaria. Esta clase es mixta y está compuesta por 22 alumnos, de los cuales 13 son niños y 9 son niñas. La elección de este grupo se debe a que ha sido mi grupo de referencia durante mi último periodo de prácticas en el centro.

Este grupo destaca por ser muy trabajador y participativo durante las sesiones que han desarrollado. La mayoría de los alumnos de esta clase muestran una gran predisposición por realizar juegos y actividades nuevas y diferentes.

En esta clase, aunque no hay ningún alumno que necesite una adaptación o un apoyo especial durante las sesiones de Educación Física, cabe destacar que existen varios alumnos que apenas llaman la atención, con un exceso de timidez durante las actividades y que en ocasiones son tapados por el resto de los compañeros. Por otro lado, quiero destacar el gran nivel de autonomía personal y compromiso que muestran entre compañeros a la hora de realizar las actividades o juegos, tanto en unas áreas como en las sesiones de Educación Física.

Las sesiones se realizarán tanto al aire libre, aprovechando los grandes espacios de los que dispone el centro, como en el aula. Principalmente utilizaremos las canchas de baloncesto y el campo de fútbol del frontón en función de la ocupación por parte de otras clases.

6.3 ESTRUCTURA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La Unidad Didáctica consta de 6 sesiones elaboradas basándonos en el *DECRETO 26/2016, de 21 de julio*. Estas 6 sesiones están distribuidas de manera que todas ellas se realicen en un mismo trimestre y de manera consecutiva, puesto que estas están organizadas de modo que los contenidos vayan creciendo en complejidad.

Área: Educación Física

Bloque 6: Actividad física y salud

Estas sesiones están relacionadas con uno de los contenidos de etapa del bloque 6 al que hace referencia el Currículo Oficial de Castilla y León:

“Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.” (BOCYL., 2016, p.34599)

6.4 OBJETIVOS

Esta Unidad Didáctica está relacionada directamente con uno de los objetivos generales de la etapa de Educación Primaria.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

6.5 CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Los contenidos que se trabajan en esta unidad didáctica se corresponden con el Bloque 6 del Currículo Oficial de Castilla y León: Actividad física y salud.

El tema principal de la unidad didáctica son los hábitos alimentarios saludables y se desarrollará con los alumnos de quinto de primaria.

Todos los contenidos de la unidad didáctica están relacionados directamente con uno de los contenidos curriculares correspondiente a:

Área: Educación Física

Curso: 5º Primaria

Bloque 6: Actividad física y salud

CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS CURRICULARES
1- La alimentación saludable. 2- Los nutrientes de los alimentos. 3- Alimentos saludables y no saludables. 4- Consecuencias de una mala alimentación. 5- La pirámide de la alimentación.	- Uso consciente de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.

6.6 CRITERIOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Esta unidad didáctica está relacionada directamente con los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables correspondientes a:

Área: Educación Física

Curso: 5º Primaria

Bloque 6: Actividad física y salud

CRITERIOS DE EVALUACIÓN CURRICULARES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CURRICULARES
1- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	1.2. Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.

6.7 METODOLOGÍA

Dentro del ámbito educativo, la metodología se entiende como “el sistema con el que los maestros planifican sus clases, valiéndose de distintas herramientas, para lograr que los alumnos alcancen los objetivos y competencias que se definen para cada nivel educativo.” (UNIR, 2020).

Según el Currículo Oficial de Castilla y León, “la metodología se orientará hacia las capacidades, hacia el «saber hacer» que se aplica a una diversidad de contextos, dentro y fuera del aula, de forma que el tratamiento integrado de los contenidos de la etapa educativa facilite la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”. (BOCYL, 2016, p.34214).

Partiendo de estos aspectos y debido al gran avance de la tecnología y de la informática, las estrategias de enseñanza se han expandido dentro del ámbito educativo. Según Perdomo Vargas y Rojas Silva, “una de las grandes revoluciones en la enseñanza y la pedagogía, fue y ha sido la gradual introducción de las TIC’s en los diferentes espacios de construcción del conocimiento.” (Perdomo Vargas & Rojas Silva, 2019, p.162).

Podemos destacar diferentes métodos o estilos de enseñanza:

- Se debe partir del nivel competencial previo del alumno, es decir, debemos comenzar por los conocimientos previos con los que ya cuentan los alumnos sobre el tema a tratar.
- Aprendizaje por proyectos: permite a los alumnos diseñar, implementar y evaluar proyectos que tienen su aplicación fuera de las aulas en el mundo real. (García, 2015)
- Aprendizaje cooperativo: es un modelo de enseñanza que parte de la formación de pequeños grupos de alumnos, mixtos y heterogéneos y que permite compartir y construir el conocimiento a través del intercambio verbal y colectivo de ideas entre los componentes del grupo.
- Ludificación o Gamificación: “es la implementación de elementos provenientes de los juegos en ambientes diferentes a los mismos” (Perdomo Vargas & Rojas Silva, 2019, p.163)
- Aprendizaje basado en la resolución de problemas: Para Coronel y Curotto, “la enseñanza desde esta perspectiva pretende poner el acento en actividades que plantean situaciones problemáticas cuya resolución requiere analizar, descubrir,

elaborar hipótesis, confrontar, reflexionar, argumentar y comunicar ideas.”
(Coronel & Curotto, 2008, p.464)

Estos métodos o estilos de enseñanza requerirán la implicación y participación del docente durante el proceso de enseñanza – aprendizaje.

“El docente asumirá el papel de creador de situaciones de aprendizaje que estimulen y motiven al alumnado para que sea capaz de alcanzar el desarrollo adecuado de las competencias que se le van a exigir al finalizar la etapa.” (BOCYL., 2016, p.34215)

Haciendo referencia a la metodología que utilizaré en mi Unidad Didáctica, partiré de una reflexión colectiva y de un cuestionario que me permitirá saber los conocimientos previos de los alumnos sobre el tema a tratar.

A partir de estos conocimientos previos y a través de la Tablet personal de cada uno de ellos, los alumnos, de manera individual, deberán ser los encargados de buscar, investigar y diseñar un esquema o mapa conceptual sobre la **alimentación saludable**. Dicho esquema se entregará al inicio de la siguiente sesión.

Durante dicha sesión, los alumnos junto con el docente y partiendo de la información que han encontrado para sus esquemas personales, realizarán un esquema común y grupal en la pizarra del aula.

A partir de este momento, durante las siguientes sesiones, los alumnos realizarán diferentes actividades propuestas con el objetivo de adquirir y comprender los contenidos de la Unidad Didáctica.

Antes de comenzar cada sesión, se realizará un pequeño recordatorio sobre lo trabajado hasta el momento y también, antes de comenzar cada actividad, se realizarán pequeñas pausas para explicar y resolver dudas sobre las actividades.

Al finalizar cada sesión, se reunirá a todos los alumnos en un pequeño círculo y se comentarán posibles problemas o errores que hayan podido suceder durante las actividades. También, se comentará que han aprendido durante la sesión y que dudas les han surgido.

Durante las actividades de las sesiones se realizarán diferentes agrupaciones de los alumnos:

- Gran grupo
- Dos grandes grupos
- Pequeños grupos

- Individual
- Parejas o tríos

Los grupos de trabajo para las sesiones se realizarán siguiendo una dinámica de elección que consiste en la elección de dos alumnos al azar, a su vez estos elegirán a un compañero de distinto sexo y después estos alumnos eligen a otros compañeros de distinto sexo. De manera que, el alumno que se incorpora el último al grupo, es el que elige y debe elegir a alguien de distinto sexo al suyo si fuera posible.

La duración de cada actividad no sobrepasará los 20 minutos para mantener la plena atención de los alumnos y que realicen las actividades correctamente.

Por último, la recogida del material se realizará como si fuera un premio para los alumnos por su trabajo durante las sesiones. Dividiremos a los alumnos en pequeños grupos siguiendo el listado de clase y durante cada sesión, habrá un grupo encargado del material y acompañaran al docente en su recogida y transporte.

6.8 SESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA: Hábitos alimentarios saludables		NIVEL: 3º ciclo de Educación Primaria
Nº SESIONES: 6 sesiones		3º TRIMESTRE
JUSTIFICACIÓN		METODOLOGÍA
Esta unidad didáctica aproximará a los alumnos a la alimentación saludable mediante diferentes sesiones en las que realizarán juegos y actividades relacionadas con esta.		Durante esta UD se utilizarán mayoritariamente 3 estilos de enseñanza: Mando directo modificado, asignación de tareas y resolución de problemas. Basándose en el juego como medio principal en el proceso de enseñanza – aprendizaje.
OBJETIVOS	CONTENIDOS	COMPETENCIAS CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conceptos relacionados con la alimentación saludable. - Conocer los diferentes tipos de nutrientes. - Distinguir entre alimentos saludables y no saludables. - Reconocer los efectos negativos de una mala alimentación. - Entender la pirámide de la alimentación y 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Importancia de una alimentación saludable. ❖ Los nutrientes de los alimentos. ❖ Alimentos saludables y no saludables. ❖ Consecuencias de una mala alimentación. ❖ La pirámide de la alimentación. 	<p>Competencia en comunicación lingüística: a través del uso de un vocabulario específico relacionado con la alimentación y a través de los tiempos de reflexión colectiva iniciales y finales de las sesiones.</p> <p>Competencia digital: A través del uso de sus tablets personales para realizar su labor de investigación (búsqueda, obtención y tratamientos de la información).</p> <p>Competencia aprender a aprender: Realización de un esquema o un mapa conceptual personal a través de su propio trabajo individual.</p> <p>Competencias sociales y cívicas: Deben comunicarse de manera adecuada y constructiva con sus compañeros, respetando y siendo tolerantes con las opiniones de los demás durante las actividades grupales.</p>

<p>su relación con nuestra salud.</p>		
<p>EVALUACIÓN</p>		<p>RESUMEN DE SESIONES</p>
<p>Instrumentos</p>	<p>Estándares de aprendizaje evaluables</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 1: Reflexión inicial sobre la alimentación saludable. Cuestionario inicial y mapa conceptual. • Sesión 2: Mapa conceptual común. • Sesión 3: Los nutrientes de los alimentos. • Sesión 4: Alimentos saludables y alimentos no saludables. • Sesión 5: Consecuencias de una mala alimentación. • Sesión 6: La pirámide de la alimentación.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Observación directa: Cuaderno del profesor ➤ Escala de valoración ➤ Diana de autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza una labor de investigación sobre la alimentación saludable. ▪ Es capaz de distinguir los diferentes nutrientes de los alimentos. ▪ Comprende las consecuencias de una mala alimentación. ▪ Distingue entre alimentos saludables y no saludables. ▪ Interpreta correctamente la pirámide de la alimentación. ▪ Cumple las normas impuestas durante las actividades. ▪ Cooperar con todos los miembros de su grupo para alcanzar los objetivos de las actividades. ▪ Acepta formar parte del grupo que le ha sido asignado ▪ Tolera correctamente el resultado de las actividades, sea cual sea este. 	

SESIÓN 1

Material necesario: Tablet individual, bolígrafos y un cuaderno.

- **Actividad 1: Introducción a la alimentación saludable.**

Inicialmente, se realizará una reunión en el aula donde se comentará al alumnado lo que se va a trabajar durante los siguientes días. También, se llevará a cabo en el aula una reflexión colectiva sobre la alimentación saludable: ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Cómo realizarla?

- **Actividad 2: Cuestionario inicial.**

Posteriormente, se entregará a los alumnos un cuestionario sobre la alimentación saludable (anexo 1), que servirá como evaluación inicial para conocer los conocimientos previos de los alumnos.

- **Actividad 3: Mapa conceptual.**

Por último, los alumnos con la ayuda de su tablet personal, realizarán en sus cuadernos un esquema o mapa conceptual sobre la alimentación saludable. Para ello deberán realizar una labor de investigación acerca del tema en cuestión e ir tomando sus propias notas en el cuaderno.

SESIÓN 2

Material necesario: Tablet, bolígrafos y cuadernos. Pizarra, tizas y proyector.

EMPEZANDO

- Reunión inicial en el aula con los alumnos donde comentaremos que vamos a realizar en la sesión. Durante esta sesión se realizará en la pizarra un esquema o mapa conceptual común entre todos los alumnos.

EN MARCHA

- **Actividad 1: Mapa conceptual**

Para esta actividad, todos los alumnos tendrán en sus cuadernos sus esquemas o mapas conceptuales personales que han realizado en sus casas después de llevar a cabo su labor de investigación sobre la alimentación saludable.

Durante esta sesión, el profesor, con la participación de todos los alumnos, realizará un esquema en la pizarra sobre los hábitos alimentarios saludables, que los alumnos deberán copiar en sus cuadernos personales.

Para ello, los alumnos, por orden de lista, irán aportando datos que hayan encontrado sobre la alimentación saludable.

Una vez este completado el esquema, los alumnos tendrán que copiarlo en sus cuadernos personales.

PARA FINALIZAR

- Una vez han terminado de copiar el esquema en sus cuadernos, visualizarán un video sobre la alimentación saludable y se les entregará un documento impreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria sobre la Pirámide de la Alimentación Saludable (Anexo 2):

[Alimentación saludable para niños - Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas... - YouTube](#)

SESIÓN 3

Material necesario: Bancos suecos, cajas de cartón y pelotas

EMPEZANDO

- Reunión inicial en el patio, con los alumnos, donde recordaremos lo visto en las dos sesiones anteriores y realizaremos una pequeña explicación sobre que vamos a realizar durante esta sesión. Durante dicha sesión se realizarán, en el patio, dos actividades sobre los nutrientes de los alimentos.

EN MARCHA

- **Calentamiento: El comecocos**

Todos los alumnos se colocarán sobre las líneas del campo. Un alumno se la queda y tiene que ir pillando al resto, pero sin salirse de las líneas del campo. Al compañero que toque, se la quedará mientras él deja de pillar.

- **Actividad 1: Nutrientes perjudiciales**

Se divide a la clase en dos grupos. Cada uno se coloca en una mitad del campo y se le entrega a cada grupo 4 balones de un mismo color (total 8 balones).

Estos balones representaran los nutrientes perjudiciales provenientes de alimentos como la bollería industrial, chucherías, fritos, etc.

Cuando el docente indique el inicio, ambos equipos deberán golpear sus balones con la palma de la mano, intentando enviarles al campo rival. El balón no podrá cogerse con ambas manos, excepto para elevarle. Pasados 7 minutos, el equipo que tenga más balones en su campo será el que tenga más nutrientes perjudiciales para su salud.

- **Actividad 2: La senda nutritiva**

Para esta actividad, se divide a la clase en 4 grupos. Cada grupo tendrá al inicio una caja con pelotas sobre las que están escritos los nombres de diferentes alimentos. También, deberán pasar por encima de los bancos suizos y al final de estos, encontrarán 4 cajas de cartón donde aparecen escritos los diferentes nutrientes: Hidratos de Carbono, Grasas o Lípidos, Proteínas y Vitaminas, Minerales y Agua.

Cuando el profesor indique la salida, los alumnos deberán coger una de las pelotas, pasar por encima de los bancos suizos y colocar dicha pelota, en función del alimento que está escrito, en la caja de los nutrientes correspondientes.

Una vez hayan colocado todas las pelotas, se realizará una comprobación con las cajas para comprobar si los alumnos han distribuido correctamente los alimentos.

PARA FINALIZAR

- Todos los alumnos en un círculo para realizar una reflexión colectiva sobre la sesión y analizar los errores y aciertos que se han producido en esta.
- Aseo y vuelta al aula.

SESIÓN 4

Material necesario: Pañuelo

EMPEZANDO

- Reunión inicial en el patio, con los alumnos, donde recordaremos lo visto en las sesiones anteriores y realizaremos una pequeña explicación sobre que vamos a realizar durante esta sesión.

EN MARCHA

- **Calentamiento: Araña peluda**

Todos los alumnos se colocan en una de las mitades del campo, excepto uno, que se sitúa en la línea central del campo. Cuando este grite “araña”, los demás responderán “peluda” e intentaran pasar hasta la otra mitad del campo. Los alumnos que al cruzar son pillados, se irán colocando en la línea central.

- **Actividad 1: Alimentos saludables o no saludables.**

Se divide a la clase en dos grupos y se coloca un grupo en frente del otro, por parejas. Uno de los grupos es alimentos no saludables y el otro grupo, alimentos saludables, de manera que cuando el profesor grite un alimento, si este es saludable, dicho grupo debe correr hasta el final de la pista sin ser pillado por su pareja. Si el alimento es no saludable, el otro grupo correrá hasta el final para no ser pillados por sus compañeros.

- **Actividad 2: El pañuelo saludable.**

Se mantienen los dos grupos formados en la actividad anterior. Uno de los grupos se coloca en el extremo de un campo y el otro en el extremo contrario. El profesor reparte una lista con alimentos (anexo 3) a cada grupo, de manera que, cada alumno debe elegir un alimento. Cuando todos tengan un alimento asignado, el profesor se colocará en el centro con un pañuelo y gritará uno de ellos. Los alumnos que sean ese alimento deberán correr hasta el pañuelo para cogerlo y llevarlo hasta su campo sin ser pillados.

- **Actividad 3: Los relevos saludables**

Se divide a la clase en 4 grupos. Cada grupo recibirá el nombre de una fruta:

- Grupo 1: Las manzanas
- Grupo 2: Los plátanos
- Grupo 3: Las peras
- Grupo 4: Las naranjas

Cada miembro del grupo se colocará en una posta diferente para recibir el testigo. En este caso los testigos que utilizarán los alumnos serán las frutas correspondientes al nombre del grupo. Los 4 testigos estarán envueltos en plástico transparente.

Una vez hayan terminado la actividad, se repartirá a cada alumno una fruta.

PARA FINALIZAR

- Se lleva a cabo una reflexión colectiva sobre la sesión para analizar los errores y aciertos que se han producido en esta.
- Aseo y vuelta al aula.

SESIÓN 5

Material necesario: Mapas de orientación y balizas.

EMPEZANDO

- Reunión inicial en el aula con los alumnos donde comentaremos que vamos a realizar en la sesión. Durante esta sesión se realizará una carrera de orientación por el patio, por lo que se realizará una introducción en el aula.

EN MARCHA

- **Calentamiento: Stop**

Todos los alumnos se distribuyen por el espacio y uno de ellos tiene que intentar pillarlos. Los alumnos pueden gritar “STOP” antes de ser pillados, pero deben mantenerse de pie y con las piernas abiertas. Para poder salvar a estos alumnos, los compañeros deberán pasar entre sus piernas.

- **Actividad 1: Orientación saludable**

Se divide a los alumnos en 4 grupos y se les entrega un mapa de orientación del centro (anexo 3) con diferentes balizas a cada grupo. Los alumnos deberán localizar las balizas que aparecen en el mapa y una vez en ellas, encontrar la pieza de un puzle que estará escondida en alguna de las balizas.

Una vez hayan localizado todas las balizas y todas las piezas del puzle, los alumnos deberán formar dicho puzle sobre las consecuencias de una mala alimentación (anexo 4). Por la parte de atrás del puzle aparecerá una pregunta sobre la que reflexionaremos al finalizar la actividad:

¿Cuáles pueden ser las consecuencias de una mala alimentación?

PARA FINALIZAR

- Se realiza una reflexión sobre la pregunta que aparece en la parte posterior del puzle.
- Aseo y vuelta al aula.

SESIÓN 6

Material necesario: Cartulinas, tijeras y pinturas.

EMPEZANDO

- Reunión inicial en el aula con los alumnos donde realizaremos un recordatorio de las sesiones anteriores y de que vamos a realizar en esta sesión. Esta sesión se desarrollará en el aula y se trabajará la pirámide de la alimentación.

EN MARCHA

- **Actividad 1: El triángulo de la alimentación**

Para esta actividad, se realizará una pirámide alimentaria en una cartulina de color blanco. Los alumnos también necesitarán cartulinas A4 blancas.

Se divide a la clase en 3 grupos. Cada uno se corresponderá con un nivel de la pirámide de la alimentación.

Grupo 1: Consumo ocasional

Grupo 2: Consumo variado diario

Grupo 3: Consumo en cada comida principal

Los grupos deberán dibujar, colorear, recortar y pegar en su nivel correspondiente de la pirámide, al menos 10 alimentos distintos.

Cuando todos los grupos hayan rellenado sus niveles, entre todos rellenarán la base de la pirámide: Recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable.

PARA FINALIZAR

- Reflexión colectiva acerca de la pirámide de la alimentación, sus niveles, el consumo recomendado de ciertos alimentos, etc.
- Colocación de la cartulina en una de las paredes del aula.

6.9 EVALUACIÓN

Durante la unidad didáctica, se realizará una heteroevaluación por parte del profesor y los alumnos realizarán una autoevaluación mediante una diana de evaluación (anexo 5).

- Técnicas de evaluación

Se llevará a cabo una observación directa de los alumnos durante las sesiones. El profesor anotará las observaciones que considere necesarias en el cuaderno del profesor.

- Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación que se utilizarán durante la unidad didáctica serán:

- El cuaderno del profesor en el que se anotarán aspectos importantes de los alumnos durante el desarrollo de las diferentes sesiones.
- El profesor utilizará una escala de valoración durante las sesiones para evaluar a los alumnos en las diferentes actividades.

Esta escala de valoración está dividida en 5 valores: Nunca, a veces, habitualmente, casi siempre y siempre.

Estándares de aprendizaje	NUNCA	A VECES	HABITUAL MENTE	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Realiza una labor de investigación sobre la alimentación saludable.					
Es capaz de distinguir los diferentes nutrientes de los alimentos.					
Comprende las consecuencias de una mala alimentación.					

Distingue entre alimentos saludables y no saludables					
Interpreta correctamente la pirámide de la alimentación.					
Cumple las normas impuestas durante las actividades.					
Coopera con todos los miembros de su grupo para alcanzar los objetivos de las actividades.					
Acepta formar parte del grupo que le ha sido asignado					
Tolera correctamente el resultado de las actividades, sea cual sea este.					

7. RESULTADOS

Para conocer los conocimientos previos de los alumnos sobre la alimentación saludable se realizó un cuestionario a un grupo de alumnos de quinto de primaria del Colegio San Agustín de Valladolid mediante la plataforma Microsoft Teams.

Total de alumnos: 22

Preguntas: 10

Total respuestas: 22 / pregunta

PREGUNTA	RESPUESTAS
<p>¿Qué es la alimentación saludable? (Con tus propias palabras)</p>	Comer cosas sin grasas y todo natural
	algo que necesitas para estar sano
	es la comida que da buen salud
	Es la comida natural, que no tiene muchos productos industriales malos para la salud
	que tienes que comer cosas sanas
	Que sea sano y saludable
	Es comer sano para no estar gordo
	Es comer sano
	Una dieta equilibrada
	comer sano y hacer deporte
	la alimentación saludable es comer sano
	estar a dieta
	Comer poco y bien: verduras, frutas, cereales, hidratos de carbono...
	La alimentación saludable es que comes comida saludable
	Es la alimentación que te mantiene sano y una alimentación saludable es no comer comida basura.
	Significa comer bien
	Comida sana y buena para ti
	La alimentación saludable es algo que te guste y sea sano
	Son las comidas que son más sanas que otras. Por ejemplo, las frutas y las verduras
	La comida que te ayuda a crecer
	Es comer comida saludable fruta y verdura
	Una alimentación que es sana (Que no tiene muchas grasas y cosas insanas)

Tras una primera pregunta introductoria para conocer si los alumnos saben que es la alimentación saludable, podemos extraer que estos no saben con certeza que es la alimentación saludable. Sus respuestas son demasiado generales y hacen referencia a aspectos demasiado simples, sin llegar a concretar con exactitud que significa dicha alimentación.

PREGUNTA	RESPUESTAS
¿Cuántas veces sueles comer al día?	5
	5
	4 veces
	Cinco veces
	3 veces al día
	5
	2 o 3
	Cinco
	5
	5 veces
	4 veces
	4
	4
	4
	5
	5 veces
	5 veces
	Suelo comer unas 7 veces al día
	Suelo comer 5 veces al día
	Cinco
5 veces al día	
5 veces	

Parece destacable que las respuestas de los alumnos, en la mayoría de los casos, son alimentarse 5 veces al día. Podemos comprobar que las familias encargadas de la alimentación de los alumnos tienen instauradas las 5 comidas al día como algo primordial y bueno para sus hijos en su día a día.

PREGUNTA	RESPUESTAS	
¿Sueles desayunar?	SÍ, leche con cola cao o miel y cereales zumo de naranja y bizcocho caseros	
	Si lache con galletes	
	Si, suelo desayunar leche, tostadas y fruta	
	sí leche con cola cao y cereales	
	Sí leche y magdalena	
	Si. Leche con nescuik y una tostada de chocolate	
	¿Qué alimentos comes para desayunar?	Suelo tomar leche con cereales integrales o los miércoles y sábados cereales de chocolate
		Sí , tostadas , cereales y magdalenas
		leche con cereales
		si. leche y tostadas
si. Galletas		
SÍ, arroz con leche sin azúcar y un vaso de leche con Nesquik		
Sí leche con colacao		
SÍ. Una taza de leche y un croissant con nocilla.		
Si un kéfir con avena		
Si leche tostadas o fruta		
	Si, depende a veces tostadas y leche otras veces leche con cereales y otras leche con galletas	
	SÍ, suelo desayunar cereales de trigo con leche gaza	
	SÍ, cola cao con magdalenas y tostadas con mermelada	
	SÍ, suelo desayunar de lunes a viernes plátano y actimel y de Sábado a Domingo dulces	
	SÍ, Un cola cao, tostadas con mermelada y mantequilla y cereales: Corn Flakes	

El desayuno contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona una gran cantidad de nutrientes importantes en el periodo escolar. (Obymed, n.d.)

Como podemos comprobar todos los alumnos desayunan por lo que las familias consideran el desayuno como una comida diaria importante, pero, sin embargo, el tipo de desayuno que toman los alumnos es un desayuno de fácil preparación y que realmente no aporta los nutrientes esenciales a los alumnos.

PREGUNTA	RESPUESTAS
¿Sueles comer almuerzo en el colegio? ¿Cuáles es?	Sí, bocadillos
	si, bocadillo
	si tortitas y un zumo
	Si, sandwich de jamón y queso
	sí un bocadillo
	Si Bocadillo
	si. Manzana
	De almuerzo tomo fruta o bocata menos el viernes que es galletas de chocolate
	Sí plátano y queso
	sándwich de pavo
	si. bocadillo.
	si batido de chocolate
	Sí, plátano o zanahorias con dátiles y frutos secos; o bocadillo de mantequilla y jamón york
	Sí barritas energéticas
	Sí. Sándwich, plátano y una pastilla de chocolate negro.
	Si, frutos secos
	Si bocadillo y fruta chocolate
	Si, un bocata con frutos secos y un trozo de chocolate
	Si, suelo comer bocadillo de Jamón York y queso de pan sin gluten
	Sí, bocadillo de salchichón o chorizo o plátano
Sí, Fruta dos días, Bocadillo un día, Galletas un día y Chocolate un día	
Si, un bocadillo de pavo o chorizo, un zumo BÍ frutas y a veces un trozo de chocolate o fruta	

Todos los alumnos almuerzan durante el recreo y cómo podemos ver, las familias optan por una gran variedad de alimentos para los almuerzos, incluso esta variedad puede aparecer como menú en función del día de la semana en vez de realizar cada día el mismo almuerzo. Es importante que la dieta que realizamos no sea simplemente sana si no que también sea variada y equilibrada.

Una dieta saludable debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada y adaptada a la persona que la realiza. (AEAL, n.d.)

PREGUNTA	RESPUESTAS
<p>Escribe 4 menús que sueles comer cuando llegas a casa del colegio.</p>	<p>1º- Lentejas, 2º- Pollo, postre- plátanos puré, filetes ternera y fresas</p>
	<p>1º sopa de verduras 2º carne gisada postre coajada 1º plato = sopa, 2º plato = pollo y postre = fresas</p>
	<p>arroz, carne y yogur</p>
	<p>1-Verdura. 2- carne y pescado .Postre-Fruta</p>
	<p>1 Espaguetis chinos 2 hamburguesa con patatas y postre chocolate</p>
	<p>1º menú: primero: salchichas 2: sopa 3: yogur natural 2º menú primero: macarrones 2: yogurt natural 3º menú primero: croquetas de jijas 2: yogurt con lacasitos 4 menú: primero: arroz segundo: yogurt natural con una cucharadita de azúcar</p>
	<p>Ensalada de arroz, Pescado y yogur / Cocido castellano , manzana / arroz con tomate, pescado y manzana / Coliflor con bechamel pechuga y pera</p>
	<p>1º pescado 2º verdura 3º manzana</p>
	<p>arroz, huevo frito y un flan de vainilla</p>
	<p>no sé</p>
	<p>Puré de calabaza, pechugas de pollo y un trocito de chocolate BIO</p>
	<p>Lasañas, Pancetas y helado. filetes y yogur. tortilla y yogur. Chuletón, pollo y panceta</p>
	<p>1ºmenú: Pasta con tomate y queso, filete de cerdo y ColaCao. 2ºmenú: Arroz con tomate y queso, pescado y natillas de vainilla. 3ºmenú: Pure de calabacín, albóndigas y leche. 4ºmenú: Sopa, atún y natillas de chocolate.</p>
	<p>1º sopa , pasta , judías , arroz 2º filete , pescado , tortilla , croquetas 3º yogur , melocotón , manzana o postres caseros</p>
	<p>Ensalada de arroz, pescado y melocotón Macarrones , carne con patas y helado</p>
	<p>1º plato, 2º plato y postre</p>
	<p>(No tomo segundo nunca) Macarrones con queso y de postre yogurt de fresa, lasaña y de postre sandía, hamburguesa con queso sin postre y costillas adobadas y de postre helado</p>
	<p>Espaguetis, macarrones con filete y naranja, arroz a la cubana y vichyssoise con salmón y sandía</p>

Los alumnos no comprendieron correctamente la cuestión y varios de estos contestaron simplemente el menú de un día. Como podemos observar las familias siguen optando por unos menús variados y equilibrados en los que el plato principal suele ser un alimento con unos niveles elevados de hidratos de carbono y un segundo plato rico en proteínas.

PREGUNTA	RESPUESTAS
<p>¿Sueles merendar? ¿Qué alimentos meriendas?</p>	SÍ, bocadillos
	manzana y galletes
	si bocadillo de de queso y futa
	Si, yogurt con avena y miel
	sí un bocadillo
	Sí Bocadillo
	si. galletas con chocolate y sandia
	Suelo merendar bocata o fruta menos el viernes que es chocolate
	Sí , manzana
	bocadillo de chorizo
	a veces, manzana o yogur
	hameces de pende
	No
	No
	Sí. Plátano, queso, chocolate con leche, lomo y agua.
	si , fruta
	Si te de limón con hielo Bocata y fruta o chocolate
Si, suelo merendar fruta o bocata	
Si, suelo merendar tortitas	
Sí, bocadillo de salchichón o chorizo o zumo de melocotón y uva	
Fruta: Plátano, Manzana, Albaricoque y Naranja	
Sí, un plátano y palitos de pan con aceite.	

Como observamos y como sucedió en la pregunta 4, varios alumnos respondieron simplemente bocadillos, pero no especificaron de que, ya que no es lo mismo, a nivel nutricional, un bocadillo de chocolate que uno de chorizo y queso. También, podemos observar que las familias optan por pequeñas meriendas y por alimentos comunes como los bocadillos de embutidos.

PREGUNTA	RESPUESTAS
Escribe 4 menús o platos diferentes que sueles cenar por las noches.	Huevo cocido, huevo frito, lomo semi cocido o leche con cereales.
	pescado, salchichas, tortilla, huevos revueltos
	tortilla de patatas ,
	Sopa, puré de verduras, espárragos y macarrones
	albóndigas, pavo, pizza y tortilla
	Leche Salchichas calamares bocadillo
	pechuga de pollo , leche con nescuik, napolitana y huevos rellenos
	1º plato croquetas de jamón 2º filetes de lomo 3º merluza 4º leche con cereales integrales
	Pepino , huevo , sopa y crema de verduras
	tortilla de patata , sopa , filetes de ternera, sándwich de pavo
	pescado, bocadillo, filete y quinoa
	pescados, tortillas, filetes rusos y chuleton
	Tortilla de patata, huevos fritos, picoteo y un bocadillo de bonito y queso
	jamón, pechuga de pavo, tortilla y croquetas
	1º: Pescado. 2º: Sopa. 3º: Filete de cerdo. 4º: Albondigas.
	Tortilla , pescado , filete y arroz
	Fruta , yogur , cereales y un vaso de leche
	Pescado, carne, pasta y puré
	Pizza, hamburguesa, croquetas y huevos revueltos
	Salchichas, ensalada, brócoli o huevo revuelto
Sobras, Tortilla, Pescado y Huevos Quiricos	
Huevo frito y salchipapas y un yogurt bebido	

Como en la pregunta 5, los alumnos respondieron de manera errónea a la pregunta, contestando simplemente varios platos o menús de un día.

Como podemos comprobar en varias de las respuestas, los padres optan por alimentos fritos o alimentos conocidos como “comida rápida”, los cuales no están indicados ni recomendados para mantener una alimentación saludable. Además, las cenas deberían ser ligeras y no abundantes con el objetivo de facilitar la alimentación de estos.

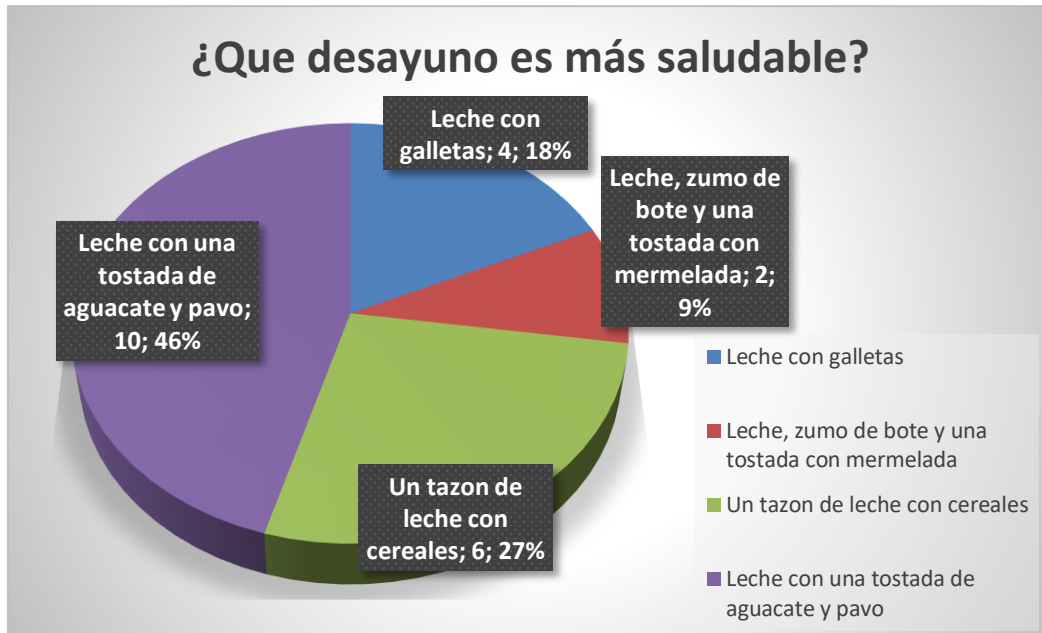
PREGUNTA	RESPUESTAS
¿Realizas algún deporte? ¿Cuánto tiempo a la semana?	Sí, 2horas
	baloncesto 2 días
	si 3horas
	Sí, una vez a la semana durante una hora
	sí antes gimnasia rítmica
	Sí 2h
	si. 3 semanales
	Realizo tenis 2 veces a la semana y baloncesto 4 veces a la semana
	Sí 270 minutos
	3 veces a la semana 1:30 cada día
	si, todos los días
	si 2 o1
	No
	Sí cuatro horas y cinco minutos.
	Sí. Más de 3 horas a la semana.
	Si , 5 : 30 horas a la semana
	si 17 horas
	Sí, 3horas a la semana
	Judo, pádel y a veces atletismo (8 horas a la semana)
	Sí, cuatro horas y cinco minutos
Sí Baloncesto y suelo hacer 6h y 10min	
Si, 3 veces a la semana	

Uno de los hábitos más importantes junto con la alimentación saludable, es la actividad física. Como podemos comprobar en las respuestas, casi todos los alumnos se mantienen activos físicamente realizando algún deporte o alguna actividad física durante la semana. En los niños y adolescentes, la realización de actividad física mejora (OMS, 2020a):

- El estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- La salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- La salud ósea
- Los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- La salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- La reducción de la adiposidad

PREGUNTA	RESPUESTAS
¿Qué alimentos son los que más te gustan?	Espaguetis, pechugas, pizzas caseras y hamburguesa
	fresas, galletas, batido...
	pera
	Me gusta la fruta, el queso, las aceitunas, los doritos chili (no compramos casi nunca) y el chocolate con leche
	arroz, lentejas, pizza y hamburguesa
	Dulces
	galletas dinosaurios de chocolate blanco, galletas príncipe y Nutella
	La lasagna, el chocolate blanco, las trufas de chocolate blanco, el chocolate con leche, las trufas de chocolate con leche y los macarrones gratinados
	Filete relleno de jamon y queso
	los chetos, la manzana, los filetes de pollo
	flan
	chocolate
	El chocolate, el dátil y el pan de dátil
	Helado de chocolate blanco
	Pasta con tomate y queso.
	Susi , pizza , chocolate , pasta , pastelitos
	Melocotón te de limón y tuix y takis
	Fruta, carne y chocolate
	Pizza, hamburguesa, chocolate y helado
	Coliflor con patatas cocidas
Chocolate y Pizza	
Cereales: choco flakes, jamón serrano, lasaña, perritos calientes con mucha cebolla frita y patatas fritas en sartén.	

Como podemos observar, lo que más les gusta a los alumnos, mayoritariamente, son comidas o platos no recomendados para una alimentación saludable. Este tipo de comida junto con la práctica de actividad física reducida puede perjudicar gravemente la salud de estos, por lo que es importante que los alumnos opten por alimentos saludables y recomendados para su salud.



Con esta pregunta, podemos extraer, que los alumnos conocen que desayuno puede ser más saludables, pero, sin embargo, a la hora de realizarlo optan por otros alimentos menos saludables. En este caso, es probable que las familias sean quienes opten por otro tipo de alimentos menos saludables y que conlleven una menor preparación.

En definitiva, los alumnos no saben que es la alimentación saludable, tienen ideas sobre que podría ser, pero no conocen todo lo que puede albergar este ámbito.

Por otro lado, la alimentación de los alumnos está condicionada a diferentes factores, entre los que destaca el entorno más cercano de este como es la familia. Los padres seleccionan los alimentos, la cantidad y la calidad de estos. También, los alumnos realizan una actividad física semanal adecuada, la cual unida a una alimentación saludable, tiene grandes beneficios en la salud física y mental de los alumnos.

Es importante que los alumnos conozcan que es la alimentación saludable, que tipo de nutrientes pueden aportarnos los alimentos y qué consecuencias tiene realizar una mala alimentación, de esta manera, los alumnos se sentirán protagonistas de su propia alimentación y esto ayudará a que puedan cambiarla en sus entornos junto con sus familias.

8. CONCLUSIONES

Tras la realización de este trabajo de fin de grado he podido extraer varias conclusiones de interés personal.

Primeramente, mediante el análisis del concepto de alimentación saludable he podido comprobar que no podemos hablar simplemente del tipo de alimentos que ingerimos, sino que este concepto es mucho más amplio.

Para entenderlo debemos partir del concepto de salud, el cual está ligado a la alimentación saludable. Nuestra salud puede verse deteriorada si nuestra alimentación no es la correcta, ya sea en cantidad, calidad o el tipo de alimentos que ingerimos. Además, multitud de enfermedades crónicas no transmisibles que aparecen en la edad adulta están relacionadas con la alimentación que realizamos durante nuestra infancia y juventud. También, es importante conocer el tipo de nutrientes que ingerimos con cada alimento y saber diferenciar entre alimentación y nutrición.

Por otro lado, he podido comprobar la gran cantidad de factores que pueden afectar a un individuo en lo que a su alimentación se refiere. Desde el nivel socio económico familiar, pasando por el tipo de cultura, hasta simples anuncios publicitarios que pueden influenciar en estos.

Por ello, tras varios meses de prácticas en un centro educativo y hablar con distintos profesores de Educación Física, comprobé que para ellos era complicado trabajar el tema de la alimentación saludable dentro del área de Educación Física durante el curso. Por ello, decidí realizar una unidad didáctica donde los alumnos pudieran realizar diferentes actividades y juegos adaptados al tema en cuestión, buscando que poco a poco fueran impregnándose de los diferentes contenidos y conceptos. Ya que, para poder crear unos hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, es importante realizar un trabajo coordinado y participativo entre todos los sectores, incluida la educación.

En definitiva, este trabajo de fin de grado me ha permitido aumentar mis conocimientos sobre la alimentación saludable y sobre como poder trabajarla en el aula.

9. RECOMENDACIONES

Tras la realización de este TFG y del Prácticum II en un centro educativo durante varios meses, creo que el tema de los hábitos saludables, entre los que destaco la alimentación saludable es básico para evitar futuras enfermedades en nuestros alumnos.

Pese a que estos contenidos pertenecen al bloque 6 del área en Educación Física, algunos profesores no suelen trabajarlos con los alumnos y las clases suelen centrarse simplemente en aspectos deportivos.

Sin embargo, la realización de los diferentes hábitos saludables de manera conjunta puede generar grandes beneficios en los alumnos, por lo que recomiendo a los centros que no solamente se centren en los aspectos deportivos, sino que también pueden trabajar otros hábitos saludables como la alimentación por medio de juegos y actividades tanto en el aula como en el patio adaptando dichas actividades al contexto educativo que les corresponda.

Por último, la alimentación saludable se esta convierto en uno de los temas más importantes a nivel social donde cada vez más personas buscan cuidarse y comer de forma más saludable, de manera que considero que es uno de los grandes temas que puede analizarse a través de un Trabajo de Fin de Grado. Por ello, recomiendo a otros alumnos, que, si tienen dudas por pertenecer a la mención de Educación Física, se lancen y continúen con este tema ya que les aportará una gran cantidad de beneficios tanto a nivel personal como para su desempeño como docentes en el futuro, donde habrán adquirido unos conceptos suficientes para poder trabajarlos en el aula con sus alumnos.

10. REFERENCIAS

- Saldia. (n.d.). *Nutrición y salud*. <https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192#:~:text=La alimentaci3n es el conjunto,su cocinado y su ingesti3n>
- ACNUR Comité Español. (2017). *¿Qué tipos de nutrientes existen y cuáles son sus funciones?* https://eacnur.org/blog/tipos-nutrientes-existen-cuales-funciones-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/#:~:text=Los nutrientes cumplen básicamente con,se producen en las células.
- AEAL. (n.d.). *Alimentacion saludable*.
- AESAN. (n.d.). *ESTRATEGIA NAOS*.
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- AESAN. (2019). *Infantil Es Un*.
- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global*, 15(2), 40.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.15.2.212531>
- Alzate Yepes, T. (2019). Dieta saludable. *Perspect. Nutr. Hum*, 9–14.
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>
- Arribas, J. M. B., Saavedra, M. D. R., Pérez-Farinós, N., & Villalba, C. V. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Revista Espanola de Salud Publica*, 81(5), 443–449.
<https://doi.org/10.1590/s1135-57272007000500002>
- BOCYL. (2016). Boletín Oficial de Castilla y León I . Comunidad de Castilla y León Boletín Oficial de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 35, 22 de febrero, 14058–14079.
- Calañas-Continente, A. J. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia.

Endocrinología y Nutrición, 52(Supl 2), 8–24. [https://doi.org/10.1016/s1575-0922\(05\)74649-0](https://doi.org/10.1016/s1575-0922(05)74649-0)

- Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C. A., Hernández Narváez, E. de L., & Matabanchoy Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(2), 139–155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Coronel, M. D. V., & Curotto, M. M. (2008). La resolución de problemas como estrategia de enseñanza y aprendizaje. *Revista Electrónica de Enseñanza de Las Ciencias*, 7, 463–479.
- Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion*, 58(3), 249–255.
- García, A. E. (2015). El aprendizaje por proyectos y el trabajo colaborativo, como herramientas de aprendizaje, en la construcción del proceso educativo, de la Unidad de aprendizaje TIC'S. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Docente*, 3(5), 1–13. <http://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/65/275>
- García Milian, A. J., & Creus García, E. D. (2017). La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1–13.
- Gavidia Catalán, V., & Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de Las Ciencias Experimentales y Sociales*, 0(26), 161–175. <https://doi.org/10.7203/dces.26.1935>
- Gobierno de Navarra. (n.d.). *Habitos de vida*. http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/#:~:text=Llamamos hábitos saludables a todas, factores protectores para el bienestar
- Gutiérrez-Fisac, J. L., Regidor, E., López García, E., Banegas Banegas, J. R., & Rodríguez Artalejo, F. (2003). [The obesity epidemic and related factors: the case of Spain]. *Cadernos de Saude Publica*, 19 Suppl 1, S101-10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12886440>

- Harvard T.H. Chan. (n.d.-a). *El plato para comer saludable*.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Harvard T.H. Chan. (n.d.-b). *El plato para comer saludable para niños*.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>
- Izquierdo Hernandez, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es
- jcutillas. (n.d.). *Importancia da alimentacao saudavel_CRochoPT_MA*.
https://www.guiametabolica.org/sites/default/files/importancia_da_alimentacion_saudave_ma.pdf
- JCYL. (2016). DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 35, 22 de febrero, 14058–14079.
- Mariño, A., Núñez, M., & Gámez, A. (2016). Alimentación saludable. Healthy nutrition. *Centro de Rehabilitación Integral CEDESA*, 1–13.
- Martí, A., & Martínez, J. A. (2014). La alimentación del adolescente: necesidad imperiosa de actuar de forma inmediata. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 37(1), 5–8. <https://doi.org/10.4321/s1137-66272014000100001>
- Martínez, A. I. M., Lucero Guadalupe Gordillo, S., & Esteban Jaime Camacho, R. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutricion*, 39(3), 40–43.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Martínez Álvarez, J. R., Villarino Marín, A., García Alcón, R. M., Calle Purón, M. E., & Marrodán Serrano, M. D. (2013). Obesidad infantil en España: Hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 33(2), 80–88.
<https://doi.org/10.12873/332obesidadspain>
- Merino Godoy, M. de los A. (2006). La promoción de la alimentación saludable en la

infancia desde una perspectiva intercultural. *Index de Enfermería*, 15(55), 54–58.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-

[12962006000300012&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962006000300012&lng=es&tlng=es)

Ministerio de Educación y Ciencia. (2007). ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. *Boletín Oficial Del Estado*, 312, 53747–53750.

Ministerio de Sanidad, S. S. e I. (2015). *Estilos de vida saludables*.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/home.htm>

Moreno Esteban, B. (2005). Estrategia nacional de nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS). *Revista Espanola de Obesidad*, 3(3), 121.

Moreno Villares, J. M., & Galiano Segovia, M. J. (2006). La comida en familia: Algo más que comer juntos. *Acta Pediatrica Espanola*, 64(11), 554–558.

Obymed. (n.d.). *¿Por qué el desayuno es la comida más importante del día?*

<https://www.obymed.es/desayuno-la-comida-mas-importante-del-dia/>

OMS/FAO. (2003). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, Informe de una Consulta Mixta de Expertos. *Serie de Informes Técnicos 916*, 1, 1–152.

OMS. (n.d.-a). *10 datos sobre la obesidad*.

<https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>

OMS. (n.d.-b). *Nutrientes*. <https://www.who.int/elena/nutrient/es/>

OMS. (n.d.-c). *Obesidad*. <https://www.who.int/topics/obesity/es/>

OMS. (n.d.-d). *Preguntas más frecuentes*. <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

OMS. (2017). *10 datos sobre obesidad*.

<https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>

OMS. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (2020a). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (2020b). *Malnutrición*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

- OMS. (2020c). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Perdomo Vargas, I. R., & Rojas Silva, J. A. (2019). La ludificación como herramienta pedagógica: algunas reflexiones desde la psicología. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 18(36), 161–175.
<https://doi.org/10.21703/rexe.20191836perdomo9>
- Perez, J., & Gardey, A. (2008). *Definicion de dieta*. <https://definicion.de/dieta/>
- Petrova, D., Salamanca-Fernández, E., Rodríguez Barranco, M., Navarro Pérez, P., Jiménez Moleón, J. J., & Sánchez, M. J. (2020). Obesity as a risk factor in COVID-19: Possible mechanisms and implications. *Atencion Primaria*, 52(7), 496–500. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.05.003>
- RAE. (n.d.). *Salud*. <https://dle.rae.es/salud>
- Reynaud, A. C. (2007). La gestación y el requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 4, 161–170.
- Salas Cabrera, J. (2015). *Estilos De Vida Saludables : Un Derecho Fundamental En La Vida*. 26(2), 37–51.
- Schnaiderman, D. D. (2010). *¿Qué relación tiene la salud con la alimentación?*
<https://cpmbariloche.com.ar/ique-relacion-tiene-la-salud-con-la-alimentacion/>
- Seidell, J. C. (2007). Epidemiology - Definition and Classification of Obesity. *Clinical Obesity in Adults and Children*, 23(2), 1–11.
<https://doi.org/10.1002/9780470987087.ch1>
- Téllez, M., & Orzáez, M. T. (2003). Una experiencia de educación nutricional en la escuela. *Departamento de Nutrición y Bromatología II. Bromatología. Facultad de Farmacia.*, 22, 6. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13049108>
- UNIR. (2020). *Metodología didáctica: en qué consiste y ejemplos*.
<https://www.unir.net/educacion/revista/metodologia-didactica/>

11. ANEXOS

ANEXO 1

Cuestionario

Alimentación saludable

¿Sabemos realmente que es la alimentación saludable?

1. ¿Qué es la alimentación saludable? (Con tus propias palabras)

2. ¿Cuántas veces sueles comer al día?

3. ¿Sueles desayunar? ¿Qué alimentos comes para desayunar?

4. ¿Qué desayuno es más saludable?

- Leche con galletas
- Leche, zumo de bote y una tostada con mermelada.
- Un tazón de leche con cereales
- Leche con una tostada de aguacate y pavo

5. ¿Sueles comer almuerzo en el colegio? ¿Cuál es?

6/15/2021

6. Escribe 4 menús (1º plato, 2º plato y postre) que sueles comer cuando llegas a casa del colegio.

7. ¿Sueles merendar? ¿Qué alimentos meriendas?

8. Escribe 4 menús o platos diferentes que sueles cenar por las noches.

9. ¿Realizas algún deporte? ¿Cuánto tiempo a la semana?

10. ¿Qué alimentos son los que más te gustan?

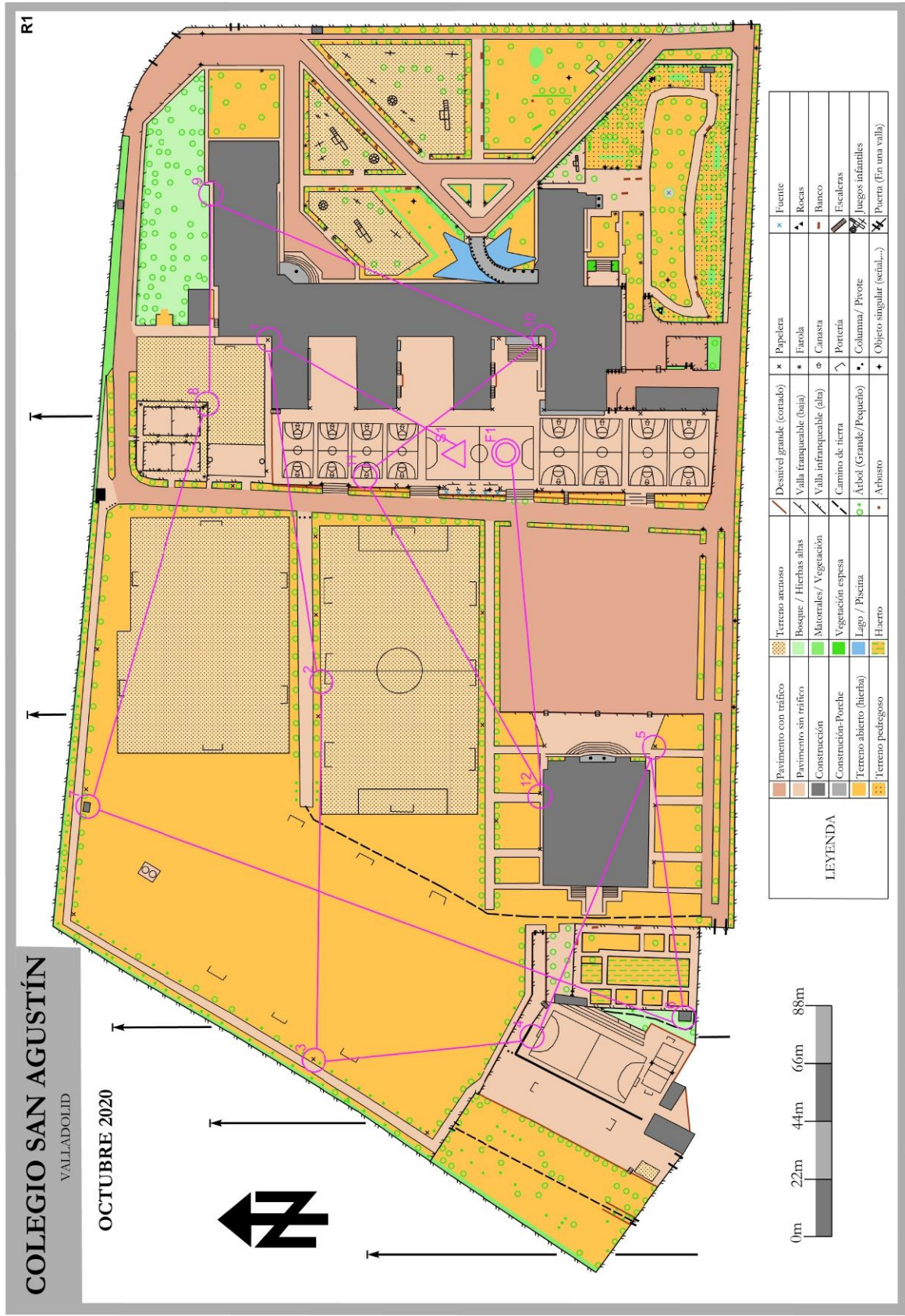
ANEXO 2

Pirámide de alimentación saludable



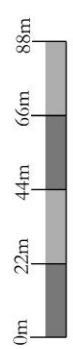
ANEXO 3

Mapa de orientación



COLEGIO SAN AGUSTÍN
VALLADOLID

OCTUBRE 2020



<p>LEYENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Pavimento con tráfico Pavimento sin tráfico Construcción Construcción-Porche Terreno abierto (hierba) Terreno pedregoso 	<ul style="list-style-type: none"> Terreno arenoso Bosque / Hierbas altas Matorrales / Vegetación Vegetación espesa Lago / Piscina Hacerro 	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel grande (cortado) Valla franqueable (baja) Valla infranqueable (alta) Camino de tierra Árbol (Grande/Pequeño) Arbusto 	<ul style="list-style-type: none"> Papelera Farola Canasta Portería Columna / Pivote Objeto singular (señal,...) 	<ul style="list-style-type: none"> Fuente Rocas Banco Escaleras Juegos infantiles Puerta (Fr. una valla)
---	--	--	--	--

ANEXO 4

Puzle

**ENFERMEDADES
CAUSADAS POR
MALA
ALIMENTACIÓN**



OBESIDAD



**ARTERIOSCLEROSIS
Y ENFERMEDAD
CORONARIA**



**DIABETES
MELLITUS**



CÁNCER



**PÉRDIDA
DENTAL**



**HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**



**ENFERMEDADES
HEPATICAS**



OSTEOPOROSIS



**ENFERMEDADES
RENALES**



ANEXO 5

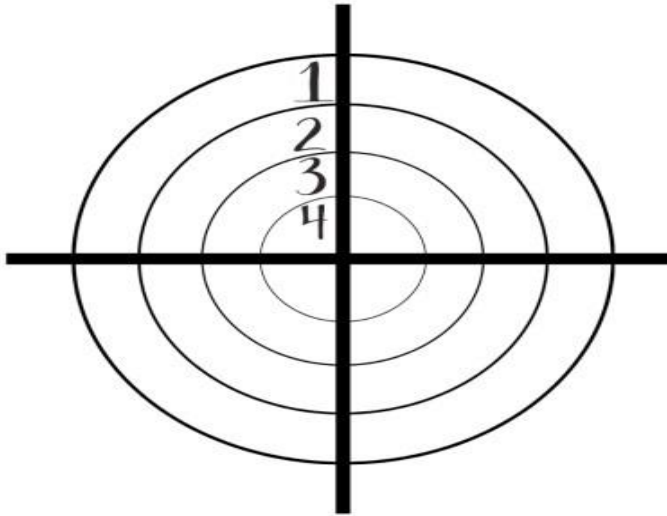
Autoevaluación

Nombre _____

Reflexiona y colorea analizando tu aprendizaje durante las clases de Educación Física

- Distingo entre alimentos saludables y no saludables.
- Conozco y distingo los diferentes nutrientes de los alimentos

- Entiendo las consecuencias que pueden afectar a mi salud con una mala alimentación



- Entiendo el funcionamiento de la piramide de la alimentación y sus niveles

- Cumplo las normas impuestas durante las actividades.
- Acepto formar parte del grupo que me ha sido asignado.
- Tolero correctamente los resultados de las actividades

El número 1 significa que lo he hecho bien, mientras que el 4 significa que puedo mejorar mucho

Podría mejorar en:

1.- _____

2.- _____

