



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
VALLADOLID

**TRABAJO FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA.
MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

***ESTUDIO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN
PRIMARIA***

AUTOR: Andrés García Pérez

TUTOR: Pablo del Val Martín

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado se basa en una intervención educativa y didáctica dirigida a los alumnos de Educación Primaria, la cual pretende concienciar sobre la importancia de crear unos hábitos alimenticios saludables desde las edades más tempranas.

En primer lugar, se trabajan diferentes apartados teóricos basados en las leyes que regulan los diferentes alimentos ofrecidos en los centros escolares y los datos sobre la calidad en la alimentación de los alumnos.

Posteriormente, se aborda la intervención educativa, explicando tanto los objetivos como la metodología utilizada, y analizando los resultados obtenidos. Por último, en base a estos resultados se elaboran unas recomendaciones, con el fin de continuar trabajando sobre los correctos hábitos alimenticios saludables.

Palabras Clave: hábitos alimenticios saludables, alimentación, concienciación, intervención educativa.

ABSTRACT

This document is an End- of- Degree Project based on an educative and didactic proposal aimed at Primary Education students. The main aim of the Project is to make the students aware of the importance of having healthy food habits.

Firstly, some theoretical aspects are exposed based on the laws which regulate the food given at the schools and also the data about the quality of them. Then, the pedagogic intervention is well- explained showing the objectives, as well as the methodology used. To finish with, the obtained results during the already mentioned phases are used to elaborate some recommendations that make it possible to keep working on the healthy food habits among the students.

Key Words: healthy eating habits, food, consciousness-raising, educational intervention.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN.....	2
2.1 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO.....	5
3. OBJETIVOS.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
1. LEGISLACIÓN.....	8
1.1 COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LAS MÁQUINAS EXPENDEDORAS.....	8
1.2 SANCIONES.....	11
2. HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA SOBRE LA SALUD DE LOS ESCOLARES.....	13
2.1 ENFERMEDADES.....	14
2.2 PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD.....	15
3. ALTERNATIVAS SALUDABLES.....	17
5. METODOLOGÍA.....	19
6. RESULTADOS.....	23
7. CONCLUSIONES.....	34
8. RECOMENDACIONES.....	36
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37

10. ANEXOS.....	41
ANEXO 1.....	41
ANEXO 2.....	43
ANEXO 3.....	44

1. INTRODUCCIÓN

Una de las actividades presentes en cualquier cultura y que más veces repetimos a lo largo del día es el acto de comer. La cantidad de veces que come una persona al día dependerá en gran medida de las características sociales y culturales del entorno, al igual que el patrón sobre qué y cuándo comer. En ciertas culturas, la regla general “adoptada” es realizar 3 ingestas de comida diarias. El desayuno, la comida y la cena. En otras, estas ingestas aumentan a 5, añadiendo 1 o 2 colaciones más., en forma de almuerzo o merienda.

La alimentación se ha convertido en un tema crucial, y hoy en día es un pilar fundamental en nuestra sociedad, ya que condiciona y define el estado de salud de las personas.

Uno de los objetivos que se pretende impartir en los centros educativos es educar en la alimentación. Consolidar unas pautas que determinen unos hábitos alimenticios saludables.

Como docentes debemos enseñar a los alumnos a adquirir unos correctos hábitos alimenticios, ya que esto contribuirá a una buena calidad de vida. Esta enseñanza sobre los correctos hábitos de alimentación debe comenzar desde edades muy tempranas, para así poder asentar unas correctas bases.

Debemos incidir e insistir sobre la importancia de tomar ciertos alimentos, así como ofrecer alternativas saludables en sus comidas. Que los alumnos conozcan y sean capaces de distinguir entre los diferentes tipos de alimentos y su influencia en el organismo.

Mediante la elaboración de esta propuesta de intervención didáctica se pretende sensibilizar a alumnos y docentes sobre las diferentes opciones saludables que existen para sus comidas, además de fomentar los hábitos alimenticios saludables.

A lo largo de este trabajo de Fin de Grado, el lector se podrá encontrar en primera instancia una justificación del por qué es necesario realizar este tipo de trabajos, para a continuación encontrarse con los objetivos a alcanzar y con el marco teórico que sustenta toda la investigación. El siguiente capítulo está destinado a la metodología, donde se detallará cómo se llevó a cabo la investigación y que es el preámbulo de los resultados obtenidos. Por último, el lector podrá observar las conclusiones obtenidas.

2. JUSTIFICACIÓN

La alimentación se puede definir como “la acción de comer cuando tenemos hambre, está relacionada con la ingesta de alimentos” (Sebastián, 2020a). En cambio, la nutrición se puede definir como “el proceso orgánico, por el cual, el alimento es procesado por el organismo para conseguir los nutrientes macro y micro necesarios para mantenerlo bien regulado”(Sebastián, 2020b). Estas dos acciones se deberían complementar, cuando ingerimos alimentos, es decir, nos alimentamos, deberíamos por tanto nutrarnos. Muchas veces esto no se realiza de la manera más idónea.

La malnutrición y obesidad hoy en día presentan índices crecientes adjudicados principalmente a malos hábitos alimenticios y la promoción y oferta de alimentos con un alto contenido calórico como grasas saturadas. En España, la obesidad infantil se sitúa en un 10% de la población. La prevalencia de obesidad y sobrepeso también está aumentando en niños. Según los datos obtenidos en el estudio ENKID, la prevalencia de obesidad en la población infantil y juvenil (2-24 años) es de un 15,5% en niños y de 12% en niñas (Álvarez, 2019).

Sabemos que la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas. En el mundo actual se ha producido:

- “Aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasa y azúcares pero carentes de vitaminas y minerales” (Álvarez, 2019).
- “Descenso en la actividad física debido al aumento de las nuevas formas de vida más sedentarias” (Álvarez, 2019).

Los alumnos se pasan diariamente entre 6 y 8 horas en el colegio. Los colegios y todos sus rincones se han convertido en espacios educativos. Los patios, los baños, los pasillos, las clases, el comedor... Estos espacios proporcionan muchas veces indirecta e inconscientemente un aprendizaje al alumnado. “Los espacios educan, resulta fundamental un cuidado exhaustivo de los espacios y ambientes en los que nuestros alumnos se desenvuelven a diario, los patios, el comedor... otorgándoles el valor educativo necesario para que el proceso de crecimiento personal sea completo.” (Colegio

Gaztelueta, 2020).

La simple oferta de venta de productos saludables en las máquinas expendedoras influiría inconscientemente en el aprendizaje del alumnado de los alimentos saludables que existen. Los alumnos aprenden por observación, si se ofertan productos saludables en las máquinas, estos inconscientemente aprenderán a comer saludablemente y los distintos snacks saludables que existen.

En mi opinión, la educación sobre la alimentación saludable es fundamental en los centros educativos. Muchas veces estos centros educativos promocionan unos hábitos y estilos de vida saludables en las aulas, pero se olvidan de continuar practicándolo y enseñándolo fuera de ellas. Un ejemplo claro son las máquinas expendedoras; la mayoría de estas máquinas no proporcionan los alimentos más idóneos para los alumnos. Todo esto influye a la vez en el hecho de que los alumnos no cuidan sus hábitos sobre alimentación. Es por esto por lo que he decidido enfocar mi TFG sobre la importancia de estos hábitos alimenticios saludables.

Los datos de obesidad y normopeso infantil han mejorado con respecto a hace unos años. El porcentaje de niños y niñas con sobrepeso u obesidad ha disminuido desde el último estudio “Aladino” llevado a cabo en el 2015, “una disminución del 3,2 % entre 2011 y 2015”(García Reyes, 2020). “Según la puntuación en el índice KIDMED de adherencia a la dieta mediterránea, un 76,2 % de los escolares necesita mejorar la calidad de su dieta y solo un 14,1 % sigue una dieta mediterránea óptima” (García, 2020, p.21).

Con respecto a los alumnos de los centros escolares españoles entre 6 y 9 años, “en 2019, la prevalencia de sobrepeso es del 23,3% y la prevalencia de obesidad del 17,3%”. (García, 2020, p.139). “Casi nueve de cada diez escolares necesitan mejorar su dieta según su adherencia a la dieta mediterránea, que en un 9,7% es de muy baja calidad”. (García, 2020, p.140). Pero éste no es un problema únicamente de España. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de niños y niñas de 0 a 5 años que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016. Y si se mantienen las tendencias actuales, se prevé que aumentará a 70 millones para 2025 (García, 2020, p.141).

La oferta de alimentos y bebidas disponibles en los centros escolares es muy diversa. “El 77,5% indica que dispone de agua de forma gratuita, y el 33,4% y el 15,7% de los centros ofrece fruta y verdura, respectivamente, de forma gratuita frente al 4,3% y 3,2% que las ofrecen pagando”. (García,2020, p.104). “Un 1,9% de los centros dispone de refrescos con azúcar, un 0,4% gratis y un 1,5% de pago” (García, 2020, p.104). Ante la creciente conciencia sobre los perjuicios que ocasionan las bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, muchos colegios promocionan su centro incluyendo la propuesta alimentaria de los comedores y de las máquinas expendedoras en su oferta educativa.

“El 91,6% de los centros indican que el colegio está libre de publicidad y marketing de alimentos y bebidas con alto contenido energético y pobres en nutrientes”. (García, 2020, p.106). “Existe una sensibilización por la salud alimentaria en la población, existe un apoyo legislativo, como la reciente Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición, prohíbe la oferta de productos considerados como no saludables en los colegios.” (García Padilla et al., 2012)

Gracias a estos datos e informaciones, podemos afirmar que el problema de la mala alimentación y por tanto los problemas de sobrepeso en los niños y niñas está disminuyendo. Como muestran los datos, existe una disminución de la obesidad infantil y por tanto una mejora en la alimentación de los niños y niñas, aun así, siguen siendo alarmantes los datos:

- Aproximadamente cuatro de cada diez escolares de 6 a 9 años presentan exceso de peso, es decir, el 40,6%
- Uno de cada tres niños en el mundo presenta malnutrición en una de sus tres formas: desnutrición, deficiencia de vitaminas y minerales, y sobrepeso. En España, un 34,9 por ciento de los niños, niñas y adolescentes (de 8 a 16 años) tienen exceso de peso, de ellos un 20,7 por ciento tienen sobrepeso y un 14,2 por ciento obesidad. (RTVE.es, 2019)

2.1 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO

Según 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, se presentan 12 competencias que debe adquirir cualquier docente una vez finalizado su grado. A continuación, se señalarán aquellas competencias generales que se han llevado a cabo en la realización de este Trabajo Fin de Grado:

7. Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

Para poder realizar y analizar los resultados de los cuestionarios, es imprescindible la colaboración de algunos de los miembros de la comunidad educativa, como el equipo directivo, profesores o los alumnos.

8. Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones sociales públicas y privadas.

A causa de esta intervención educativa y tras la realización de este trabajo considero que se han adquirido unos conocimientos los cuales posibilitan tener una actitud crítica sobre los correctos hábitos alimenticios y sobre los diferentes alimentos. Además, las diferentes herramientas utilizadas nos facilitan el hecho de poder transmitir estos conocimientos de manera atractiva y motivadora.

9. Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.

A través de una actitud responsable y de un estilo de vida saludable, el cual conlleve una toma de decisiones orientadas a la consecución de un futuro sostenible, se podrán establecer diferentes pautas que permitan llevar a cabo unos correctos hábitos alimenticios saludables. Estas responsabilidades tanto individuales como colectivas ayudarán a desarrollar una sociedad concienciada con el medio ambiente, por lo tanto, más sostenible.

10. Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente.

A través de esta intervención educativa se han fomentado hábitos y estrategias para el aprendizaje autónomo y cooperativo entre los estudiantes. Antes de elaborar esta intervención, se reflexionó sobre que herramientas utilizar y de qué manera, para así crear unas actividades innovadoras consiguiendo una mejora en la labor docente.

Todo lo mencionado anteriormente respalda la necesidad de trabajar y promover la adquisición de correctos hábitos de consumo de los alimentos.

Como futuros maestros de Educación Física y según recoge el BOCYL debemos preocuparnos por el ámbito de la salud y la alimentación infantil.

En mi opinión, muchas veces existe un grado de falta de coherencia en el hecho de trabajar temas y unidades en clase sobre la salud, los mejores alimentos, maneras de nutrirnos correctamente, los correctos hábitos alimenticios...cuando después en el recreo los alumnos pueden comprarse dulces, chocolates o refrescos y zumos azucarados.

A raíz de todo lo comentado anteriormente, y con el objetivo de promocionar los diferentes hábitos de alimentación saludable, a continuación, se plantea la siguiente cuestión:

¿Cuál es el grado de conocimiento por parte de los alumnos en el colegio sobre los hábitos alimenticios saludables?, ¿diferencian entre el alimento que es saludable y el que no lo es?

3. **OBJETIVOS**

A continuación, se exponen los diferentes objetivos planteados para este trabajo.

-Concienciar sobre la importancia de seguir unos hábitos alimenticios saludables además de mentalizar sobre los alimentos saludables y los que no lo son.

-Elaborar una intervención didáctica o taller sobre la importancia de la alimentación saludable.

-Diagnosticar los hábitos alimenticios de los alumnos de Educación Primaria del Colegio San Agustín.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 LEGISLACIÓN

Este interés y preocupación relacionado con los productos que se ofrecen en las máquinas expendedoras de los centros educativos está respaldado por la Ley Alimentaria 17/2011, según la cual se obliga a las Comunidades Autónomas Españolas a restringir la venta de comida “basura” de las máquinas expendedoras o “vending” situadas en los centros educativos. Además, su artículo 40 obliga a eliminar de los comedores las máquinas expendedoras de los alimentos y bebidas con un alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares.

4.1.1 COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LAS MÁQUINAS EXPENDEADORAS

La composición de los alimentos disponibles en las máquinas expendedoras siempre ha sido motivo de debate por su escasa calidad, aunque esto en muchas máquinas sigue sin corregirse en su totalidad, a partir de esta ley de seguridad alimentaria se han creado diferentes planes para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas en la distribución automática. Esta ley no pretende eliminar ni censurar ningún alimento, ya que según Roberto Sabrido, presidente de la AESN “no hay alimentos buenos o malos, sino dietas saludables o no saludables”. (Hostel Vending, 2020)

Gracias a la creación del “Documento de Consenso sobre la Alimentación en los centros Educativos”, se han creado diferentes criterios para la oferta presente en las máquinas expendedoras. “La oferta en cuanto a productos con menos grasa, sal y azúcares, etc., deberá cumplir al menos, los criterios establecidos en el «Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos»”. (España, 2020)

El documento refleja que estas máquinas expendedoras pueden ofertar los siguientes productos: (Abenza Guillamón et al. 2010, p. 11)

- Aguas Envasadas.
- Leche
- Productos lácteos (leches fermentadas, yogures, batidos de leche, etc.)

“Elaborados a partir de leche entera, desnatada o semidesnatada, que no contengan más de 12,3 g de azúcar/100 ml (4,8 g lactosa + 7,5 g de azúcares añadidos) o 24,6 g de azúcar por envase de 200 ml (9,6 g de lactosa + 15 g de azúcares añadidos).” (Abenza Guillamón et al. 2010, p. 11).

-Quesos, frutas frescas, zumos de fruta, bebidas a base de hortalizas, frutos secos, bocadillos, galletas y bollería

“Cuando cumplan los criterios establecidos para el contenido en grasas, especialmente saturadas, y azúcares.” (Abenza Guillamón et al. 2010, p. 11)

Dentro de este Documento también se reflejan, los criterios nutricionales que deben cumplir los productos que se ofertan, siguiendo con el criterio de limitar el contenido de grasas, azúcares y sal, los restantes alimentos y bebidas distribuidas. Estas limitaciones se pueden resumir en lo siguiente:

- “Un valor energético máximo de 200 kilocalorías; el 35%, como máximo, de las kilocalorías procederán de la grasa.” (Abenza Guillamón et al. 2010, p. 9)

- “Ausencia de ácidos grasos trans, excepto los presentes de forma natural en productos lácteos y cárnicos.” (Abenza Guillamón et al. 2010, p. 9)

- “El 30%, como máximo, de las kilocalorías procederán de los azúcares totales. Para una porción de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 15 gramos de azúcares.” (Abenza Guillamón et al. 2010, p. 9)

- “El 10%, como máximo, de las kilocalorías procederán de las grasas saturadas. Para una porción de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 2,2 gramos de grasas saturadas.” (Abenza Guillamón et al. 2010, p. 9)

Estos criterios persiguen la promoción de los alimentos y bebidas denominados saludables, ya sean frutas, verduras, alimentos sin azúcares añadidos, bajos en grasa, etc. Además, mediante estas “restricciones” se desea conseguir una disminución en la venta y por lo tanto compra de alimentos con “abusivos” nutrientes para así no sobrepasar la ingesta diaria recomendada de estos mismos. “estos criterios han sido revisados por las sociedades españolas de nutrición, alimentación y dietética reunidas en la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)”. (Abenza Guillamón et al. 2010, p. 10)

CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Energía o nutriente	Contenido por porción	Contenido por 100g*	Contenido por 100ml*
Energía	≤ 200 kilocalorías	≤ 400 kilocalorías	≤100 kilocalorías
Grasa total	≤ 7,8 g	≤ 15,6 g	≤ 3,9 g
Grasa saturadas	≤ 2,2 g	≤ 4,4 g	≤ 1,1 g
A G Trans	≤ 0,5 g	≤ 1 g	≤ 0,25 g
Azúcares	≤ 15 g	≤ 30 g	≤ 7,5 g
Sal/Sodio	≤ 0,5 g sal/200 mg sodio	≤ 1 g sal/400 mg sodio	≤ 0,25 g/100 mg sodio

* Asumiendo envases o porciones de 50 g para alimentos sólidos y de 200 ml para bebidas, que son los más comunes en el mercado.

Figura 1. Criterios Nutricionales para alimentos y bebidas ofertados en los centros educativos. Fuente: Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos (2010).

Tras estas nuevas legislaciones y recomendaciones, algunos centros educativos de algunas Comunidades Autónomas, por ejemplo, La Rioja han comenzado a tomar cartas en el asunto, regulando los alimentos que se ofertan en sus máquinas expendedoras o incluso eliminándolas. Partimos de que los hábitos de consumo han cambiado durante los años, (Generales, 2019)

“La porción envasada no contendrá más de 200 kilocalorías”. (Generales, 2019, p.3)

“El 35%, como máximo, de las kilocalorías procederán de la grasa, con un contenido máximo de 7’8 gramos de grasas por porción envasada.” (Generales, 2019, p.3)

“El 10% de las kilocalorías procederán de grasas saturadas”. (Generales, 2019, p.3)

“Los azúcares que están ya presentes de forma natural en algunos productos de origen animal, el 30%, como máximo de las kilocalorías procederán de los azúcares totales, con un contenido máximo de 15 gramos de azúcares.” (Generales, 2019, p.3)

Además, en este documento se relata que, debido al riesgo que existe por parte de que los alumnos abusen de estos productos, se impone la obligatoriedad de que estas máquinas

no estén al alcance de los alumnos de Educación Infantil y Primaria. “No se permitirá la instalación de MEAB en aquellas zonas a las que el alumnado de Educación Infantil y Primaria pueda tener fácil acceso.” (Generales, 2019, p.3)

Como ya hemos comentado, ha sido notable la mejora de la calidad de los productos que se ofrecen en las máquinas expendedoras de muchos centros educativos. Pero muchos otros, no han cumplido con las leyes que lo regulan. Para ellos, se estipulan ciertas sanciones.

4.1.2 SANCIONES

Todas las Comunidades Autónomas usan el “Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos” como referencia para los criterios de calidad nutricional de los productos, ya que además ha sido realizado conjuntamente entre todas las Comunidades Autónomas. Sin embargo, solo cuatro Comunidades Autónomas (Islas Baleares, Navarra, Comunidad Valenciana y Región de Murcia) regularon estos criterios por decreto. En Andalucía por ejemplo se ha tramitado la siguiente normativa:

En el caso de que los centros no cumplan con estas condiciones, se impondrán diferentes multas: “una falta leve está castigada por debajo de 3.000 euros y una infracción muy grave hasta 250.000 euros.” (Consejo et al., 2018)

Se considera falta leve, por ejemplo, que un centro educativo no compruebe si las máquinas expendedoras informan de manera clara del impacto que pueden tener los productos que venden en la salud de los niños.

Una falta grave, multada con, entre 3.000 y 15.000 euros, se dispondrá a las empresas que promuevan “la promoción y publicidad de alimentos envasados o bebidas refrescantes que vulneren los criterios nutricionales que establece la ley en los centros sanitarios con atención a menores en edad pediátrica”. (Consejo et al., 2018)

El catálogo de infracciones muy graves es el más extenso, e incluye la prohibición de la venta en centros escolares de alimentos y bebidas saturados de grasas y azúcares. Además, está multado con hasta 250.000 euros la instalación de máquinas expendedoras en colegios de Infantil y Primaria, así como la venta de alimentos envasados y bebidas perniciosas en fiestas y celebraciones escolares.

Comunidades como Canarias, Castilla y León y Galicia no tienen normativa como tal, sino que se regulan por unas recomendaciones generales pautadas.

Este tipo de medidas no son nuevas. El origen se remonta al año 2005, cuando el Ministerio de Sanidad y Consumo puso en marcha la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios en la etapa infantil. Esta estrategia estuvo coordinada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Durante la conferencia Ministerial contra la Obesidad, celebrado en 2006 en Estambul, la Organización Mundial de la Salud premió la Estrategia NAOS como modelo en la lucha contra la obesidad.

“La Estrategia NAOS tiene como objetivos sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y reunir e impulsar aquellas iniciativas, tanto públicas como privadas, que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de toda la vida.” (Ballesteros, 2007)



Figura 2. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). Fuente: Revista Española sobre la Salud Pública. (2010).

4.2 LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA SOBRE LA SALUD DE LOS ESCOLARES.

Los hábitos alimenticios de los escolares, y la importancia de los mismos ha evolucionado durante los años. Actualmente se considera un ámbito de especial interés para la sociedad, y por lo tanto para los escolares. Como estos hábitos alimenticios condicionan el desarrollo del niño y lo pueden llegar a vincular con la salud de estos mismos.

El gran desarrollo de la ciencia de la nutrición ha demostrado “la existencia de una significativa relación entre la alimentación inadecuada y los desequilibrios nutricionales y la prevalencia de enfermedades no transmisibles, como las patologías cardiovasculares, la diabetes o el cáncer.” (Hernández, 2003, p.45). Asimismo, muchas son las evidencias sobre “la influencia que una alimentación incorrecta puede tener sobre trastornos fisiológicos como la hipertensión arterial, sobrepeso u obesidad.” (Hernández, 2003).

Por lo tanto, la educación alimentaria y nutricional adquiere una vital importancia. No se trata únicamente de que desde la infancia se adquieran unos hábitos de higiene en el consumo de los alimentos, composición de la dieta o el aporte calórico de los alimentos. En definitiva, no solo hay que aprender a comer para crecer, se debe aprender también a “alimentarse para prevenir enfermedades como puede ser la obesidad, para mantener las arterias limpias, potenciar el correcto funcionamiento del sistema inmunitario y obtener el adecuado rendimiento intelectual.” (Hernández, 2003).

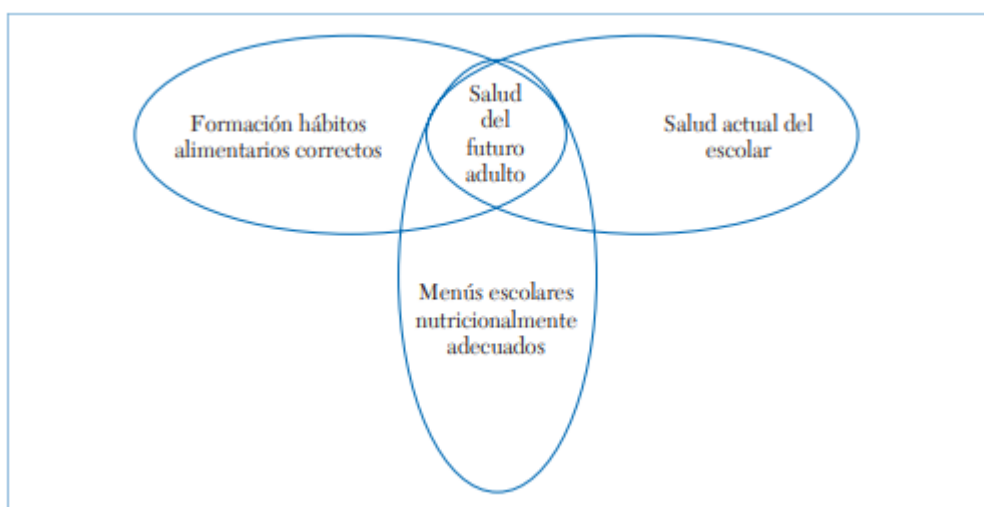


Figura 3: Interacciones que determinan la salud. Fuente: Nutrición y alimentación ámbito escolar.

Otro factor que afecta directamente a la salud de los escolares es la venta y consumo de diferentes alimentos. Esta puede ser en parte la causa de ciertos factores de riesgo que causan diferentes enfermedades.

La Sociedad Española de Epidemiología advierte en un trabajo que, “los alimentos que se venden en las máquinas de 'vending' propician el incremento de la obesidad ya que predominan las bebidas edulcoradas y azucaradas, bollería, dulces y aperitivos salados, mientras que las frutas y verduras apenas están presentes.” (Enfermedades, 2019). “La distribución masiva de alimentos no saludables a través de estas máquinas, su bajo precio y sus estrategias de marketing favorecen el desarrollo de la obesidad.” (Enfermedades, 2019).

4.2.1 ENFERMEDADES

La manera en la que los niños y niñas se alimentan es fundamental para su desarrollo, tanto físico como psíquico, “una correcta nutrición constituye un pilar básico para el correcto desarrollo y bienestar del niño”. (González, 2017)

Una mala alimentación infantil provoca en muchos de los casos la obesidad. Este problema se está convirtiendo en uno de los problemas más importantes que afectan a los pequeños.

Existen diferentes estudios que relatan cifras tan alarmantes como que “el 16,4% se encuentra en riesgo de subnutrición, un 8,1% sufre sobrepeso y uno de cada diez escolares (9,6%) es obeso.” (Laboratorio Cinfa, 2015)

Pero no sólo una mala alimentación afecta a problemas como la obesidad y el sobrepeso, sino que, puede ocasionar multitud de enfermedades, “la obesidad y el sobrepeso pueden derivar en problemas de salud tan graves como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, la diabetes, la hipertensión e, incluso, algunos tipos de cáncer.”. (García. Silvia, 2017)

Amparo Sánchez, especialista en tecnología de los alimentos, en ciertas entrevistas, relata el problema que ocasiona una mala alimentación. “La incorrecta alimentación provoca en los niños la adquisición de enfermedades propias de adultos, entre ellas, la diabetes de tipo 2, arterioesclerosis, colesterol y problemas cardiovasculares.” (Sánchez, 2020)

Enfermedades como la Anemia están causadas en su mayoría por el deficiente consumo de alimentos ricos en hierro. “Entre los síntomas que puede presentar un niño que sufre de anemia están la irritabilidad, la lentitud, la falta de fuerza muscular, pocos deseos de comer y experimentar dolor de cabeza o mareo”. (Colombia.com, 2017)

Otra enfermedad muy importante y bastante común entre los niños es la diabetes. “La obesidad es uno de los causantes de la diabetes tipo 2. A raíz de la obesidad, el páncreas produce menos insulina para controlar los niveles de azúcar, y esto produce un mal funcionamiento en el organismo, para lo cual se requiere tratamiento.” (Colombia.com, 2017)

La Hipertensión Arterial también está relacionada con la obesidad. “Los niños que tienen sobrepeso son propensos a sufrir de presión arterial alta.” (Colombia.com, 2017)

Otro trastorno ocasionado por la mala alimentación es la gastritis. “Este trastorno digestivo se presenta por el consumo frecuente de comidas condimentadas o productos procesados. También por no tomar los alimentos en horarios regulares o incluso en saltarse las comidas como el desayuno o la cena.” (Colombia.com, 2017)

“El alto consumo de bebidas envasadas, alimentos procesados o dulces aumenta las posibilidades de tener una deficiente salud oral y en especial desarrollar caries y manchas en los dientes.” (Colombia.com, 2017)

“Los principales factores de riesgo de obesidad infantil relacionados con la alimentación son el consumo habitual de bebidas azucaradas y las dietas de alta densidad energética por ingesta excesiva de productos procesados ricos en grasas y azúcares añadidos.” (Xiomara et al. 2016, p.3)

4.2.2 PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

La obesidad fue considerada como epidemia mundial por la OMS en 1998, “ya que existen por lo menos 300 millones de éstos con sobrepeso.” (Sánchez-castillo et al., 2004)

La obesidad es una enfermedad crónica, la cual se encuentra en alza en todos los países. Es verdad que los factores ambientales juegan un papel fundamental en enfermedades por ejemplo de la obesidad, en su prevalencia. Si desde pequeños no se enseña a los alumnos a adquirir unos buenos hábitos alimenticios y de una actividad física regular, estos malos hábitos persistirán en su edad adulta.

Principalmente una de las causas de esta enfermedad son los cambios producidos en las dietas, “las dietas tradicionales han sido reemplazadas rápidamente por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa, principalmente de origen animal, y más azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra”. (Moreno Esteban, 2005, p.11).

Las estrategias de prevención de esta enfermedad deben fundamentarse en la escuela y en la familia. “Estas estrategias se deben basar en la promoción de los correctos hábitos alimenticios, además de la promoción de la actividad física para la modificación de los hábitos obesogénicos” (Hernández, 2003).

A través de las campañas de salud se trabajan estos aspectos. Se deben impartir ideas básicas sobre los correctos hábitos alimenticios y la actividad física para trabajar sobre la prevención de la obesidad.

Un ejemplo de campaña es la Estrategia NAOS, como ya hemos comentado anteriormente, esta campaña tiene como objetivo “el sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y reunir e impulsar aquellas iniciativas, tanto públicas como privadas, que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de toda la vida.” (Ballesteros, 2007). Esta estrategia además mantiene que la prevención contra esta enfermedad debería ser una prioridad en la salud pública.

La escuela, tiene un papel fundamental, tanto en las actividades realizadas en el aula como en las extraescolares. Los alumnos permanecen mucho tiempo en los centros educativos, por lo que ofrece innumerables oportunidades para formar a los niños. “Es uno de los lugares más eficaces para modificar los estilos de vida de los niños y adolescentes.” (Moreno Esteban, 2005, p.11).

En estos colegios, la oferta alimentaria se complementa en muchos casos con alimentos que pueden adquirirse en las máquinas expendedoras. La estrategia NAOS, también incide en la idea de cuidar y controlar los alimentos disponibles en estas máquinas. Entre otras acciones dentro de este ámbito:

- “Deberán incluir productos que favorezcan una alimentación equilibrada (agua mineral, bebidas con bajo contenido en azúcar, frutas, galletas, etc.), en detrimento de aquellos con un alto contenido en sal, azúcar o grasas.” (Moreno Esteban, 2005, p.30).
- “Se publicará una guía de buenas prácticas, dirigida a los profesionales del sector de la distribución automática, donde se defina qué productos no deberían incluirse en las máquinas de los colegios y aquellos que deberían sustituirlos.” (Moreno Esteban, 2005, p.30).

4.3 ALTERNATIVAS SALUDABLES

El hecho de ofrecer alimentos en las máquinas expendedoras no lleva a la necesidad de que estos alimentos no sean saludables. Como ya hemos visto, son cada vez más los estudios y estrategias que defienden la necesidad de cuidar más los alimentos que se ofertan en estas máquinas. Existen alternativas a estas máquinas de vending que son saludables y que se podrían implantar en los centros educativos. Muchos centros ya están tomando la decisión de sustituir la bollería industrial o las bebidas azucaradas por frutos secos, fruta fresca o bebidas sin azúcar añadido.

Son muchos los colegios que ya han regulado los alimentos disponibles en sus máquinas de los centros educativos. “Solo podrá haber máquinas expendedoras que ofrezcan alimentos saludables como leche desnatada o semidesnatada, yogures bajos en grasas y sin azúcares añadidos, pan integral y fruta fresca, entre otros”. (El País, 2017)

También podemos encontrarnos multitud de páginas web de venta de máquinas expendedoras saludables que ofertan sus productos como novedosas y revolucionarios. Tras analizar los diferentes productos en venta se ha observado y llegado a la conclusión de que estas empresas únicamente ofertan lo que deberían. Alimentos con los azúcares y

grasas permitidos, productos más naturales y frescos, que la ubicación de estas máquinas esté fuera del alcance de los alumnos de Primaria e Infantil.

Las “nuevas” y especiales ofertas de las máquinas expendedoras ofrecen los alimentos que las leyes les permiten. Los productos no son novedosos sino reconocidos como legales.

5. METODOLOGÍA

Para comenzar este apartado del TFG, estimo oportuno definir qué significa el término metodología. “Metodología se denomina la serie de métodos y técnicas de rigor científico que se aplican sistemáticamente durante un proceso de investigación para alcanzar un resultado teóricamente válido.” (Coelho, 2019).

Existen diferentes maneras de poder inculcar o concienciar a los alumnos sobre los correctos hábitos alimenticios. En cambio, no sólo con concienciar al niño es suficiente, este niño está afectado por diferentes factores que no puede controlar, y que le van a dificultar poder llevar estos hábitos alimenticios saludables. Para intentar controlar o modificar estos factores que provienen en su totalidad del niño, y que sí que podemos controlar, parece adecuado realizar una intervención desde la base, desde la escuela. Que el ámbito educativo promueva esta alimentación saludable, además de otorgar ciertas “herramientas” o ayudas para posibilitar a este niño a conseguir esta alimentación saludable.

La metodología en la que se va a fundamentar nuestra intervención se basa en la concienciación, análisis y reflexión por parte de los propios alumnos sobre los diferentes alimentos que son adecuados para poder alcanzar los correctos hábitos alimenticios. Se realiza a partir de los contenidos que se deben impartir durante el tercer ciclo de la etapa de Educación Primaria. Por lo tanto la metodología usada para la investigación y concienciación sobre este tema será la Metodología Cuantitativa de tipo descriptivo, según (Strauss & Corbin, 1990), es “cualquier tipo de investigación que produce resultados a los que nos ha llegado por procedimientos estadísticos u otro tipo de cuantificación” (Webscolar, 2014).

Realizaremos nuestra intervención siguiendo esta metodología, en parte gracias a poder basarnos en los resultados para poder llegar a interferir a nuestro favor. “La ciencia surge como una necesidad del ser humano por aprender sobre los fenómenos que ocurren a su alrededor y sus relaciones de causa y efecto, con el fin de poder interferir en ellos o utilizar este conocimiento a su favor.” (Binda & Benavent, 2013).

Sin embargo, “la metodología cuantitativa no se basa en el estudio, explicación o descripción de un fenómeno en concreto, sino que busca realizar conclusiones a partir de una muestra hacia una población, evaluando la relación entre las variables de las observaciones de la muestra.” (Binda & Benavent, 2013).

Por ello, realizaremos esta intervención educativa con el objetivo entre otros de poder reflexionar a partir de los datos obtenidos sobre el conocimiento que poseen los alumnos sobre la alimentación saludable. Estos datos se obtendrán a partir de un cuestionario que se entregará a los alumnos previo a la charla. Estos cuestionarios son un instrumento gracias al cual se puede organizar la recogida de datos.

A continuación, señalaremos diferentes ventajas sobre los cuestionarios como instrumento de recogida de datos:

- Al conocer previamente lo que se va a preguntar, puede abarcar todos los temas que se deseen tratar. Así como precisar la pregunta todo lo que se desee, para quizás promover algún tipo de respuesta.
- Es un instrumento por el que se puede hacer un registro de un gran colectivo de personas.
- En el caso de que sea anónimo como es éste, promueve la libertad de respuesta hacia los encuestados, que sientan esa libertad de dar respuesta a determinadas cuestiones.
- Su coste de realización es muy barato.
- Es rápido y fácil obtener las respuestas.

En cambio, también existen diferentes desventajas:

- Falta de sinceridad. Al realizar este cuestionario es posible que los alumnos escriban “lo que queremos oír”. Para que esto no ocurra, realizaremos las preguntas de manera que incitaremos a que respondan sinceramente.
- Podrán darse problemas de comprensión e interpretación.
- Dificultades de expresión.
- Respuestas difíciles de analizar y registrar. Según qué preguntas hagamos o la manera de hacerlas, éstas serán más fáciles o menos de analizar.

Me parece importante destacar el hecho de que el formato debe ser para el lector llamativo. Además, es fundamental cuidar la redacción de estas mismas. “Se ha comprobado que pequeños cambios en la redacción de las preguntas pueden generar grandes diferencias en las respuestas” (Martínez, 2002).

Basándome en el artículo de Lissette Fernández, expondré los aspectos a tener en cuenta sobre la redacción y el aspecto formal de las preguntas a la hora de crear un cuestionario. (Fernández, 2007):

1. Las preguntas deben ser claras, sencillas, comprensibles y concretas. Se deben evitar las preguntas ambiguas, imprecisas, confusas o que supongan un conocimiento especializado por parte del participante.
2. Colocar al inicio del cuestionario preguntas neutrales o fáciles de contestar para que el encuestado vaya adentrándose en la situación. No se recomienda comenzar con preguntas difíciles o muy directas
3. Cuidar el lenguaje, evitar la jerga especializada. Las preguntas deben redactarse pensando en las personas de la muestra, en su edad y capacidad de comprensión.
4. Las preguntas deben estar ordenadas, de las fáciles a las difíciles y de lo general a lo específico. Esto ayuda a que el cuestionario sea y parezca fácil.
5. Las preguntas y el cuestionario deben presentarse en un formato atractivo, profesional y fácil de entender.
6. Los cuestionarios deben presentarse mecanografiados o impresos, de una manera clara y atractiva y usando una tipografía que sea legible.

Una vez leídas estas pautas, se procedió a elaborar los cuestionarios. Estos cuestionarios están compuestos de 5 preguntas. Son cuestionarios anónimos, tanto del centro escolar, como de los estudiantes y maestros. Se elaboraron para los cursos de 5º y 6º de Primaria. Para ver los cuestionarios ir al *Anexo I*.

Como ya he comentado, estos cuestionarios están destinados a las diferentes clases de 5º y 6º de Primaria del colegio San Agustín de Valladolid. Se eligió este ciclo para realizar la intervención ya que previamente se habló con el director de primaria, el cual nos recomendó el realizarlo con este ciclo ya que éstos nos podrían dar más variedad de respuestas. Esta intervención didáctica se realizó junto a una compañera, exalumna del colegio y nutricionista, para así, poder respaldar mis explicaciones y recomendaciones ante los alumnos.

6. RESULTADOS

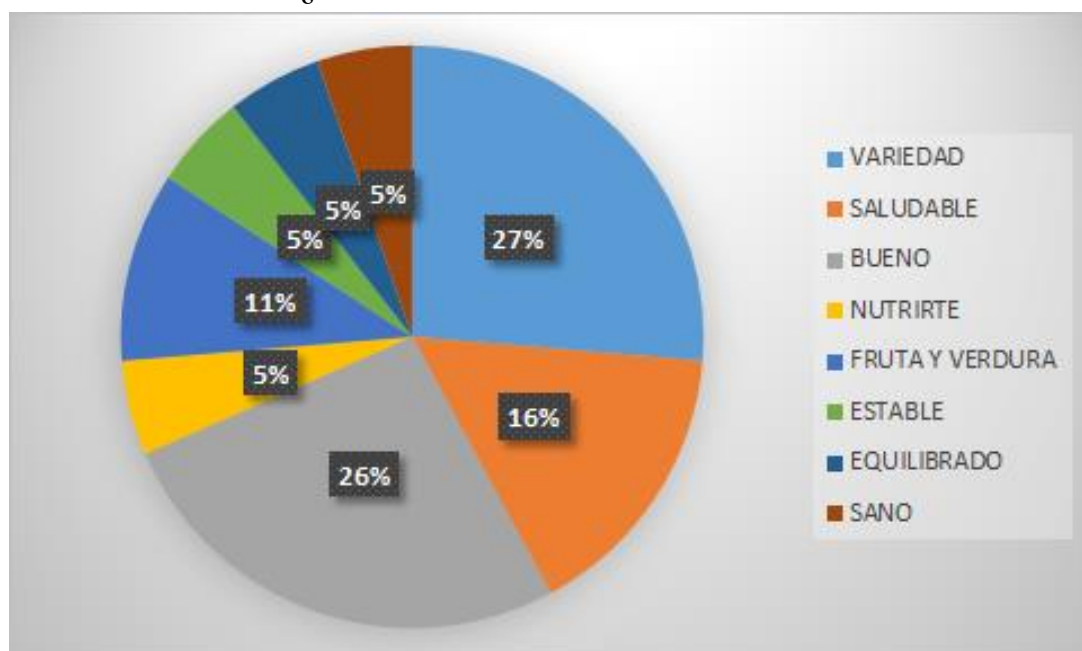
A pesar de que el taller se realizó con todos los cursos de 5° y 6° de Primaria, para el análisis de los resultados, como grupos “muestra” se han escogido los grupos de 5°C y 6°C. Se decidió realizar el estudio de los resultados de estos grupos ya que ambas charlas se realizaron a la misma hora durante diferentes días. Además, fueron las clases donde más tiempo estuvimos con la intervención, por lo que el porcentaje de alumnos que respondieron al cuestionario fue mayor en estas aulas.

También se realizó también una intervención educativa con los alumnos de 2° E de Primaria. Se adaptaron los contenidos sobre los hábitos alimenticios saludables a su nivel a modo de “mini taller”. Estos resultados los analizaremos al final de este apartado.

La intervención con las clases de 5° y 6°, comenzó con una pregunta que tenían que responder de manera breve. **¿Cómo definirías una alimentación saludable?** Las preguntas fueron diversas, de manera que, a continuación, se adjuntan las gráficas con el porcentaje de las respuestas de los alumnos.

5°C

Gráfico 1.- ¿Cómo definirías una alimentación saludable?



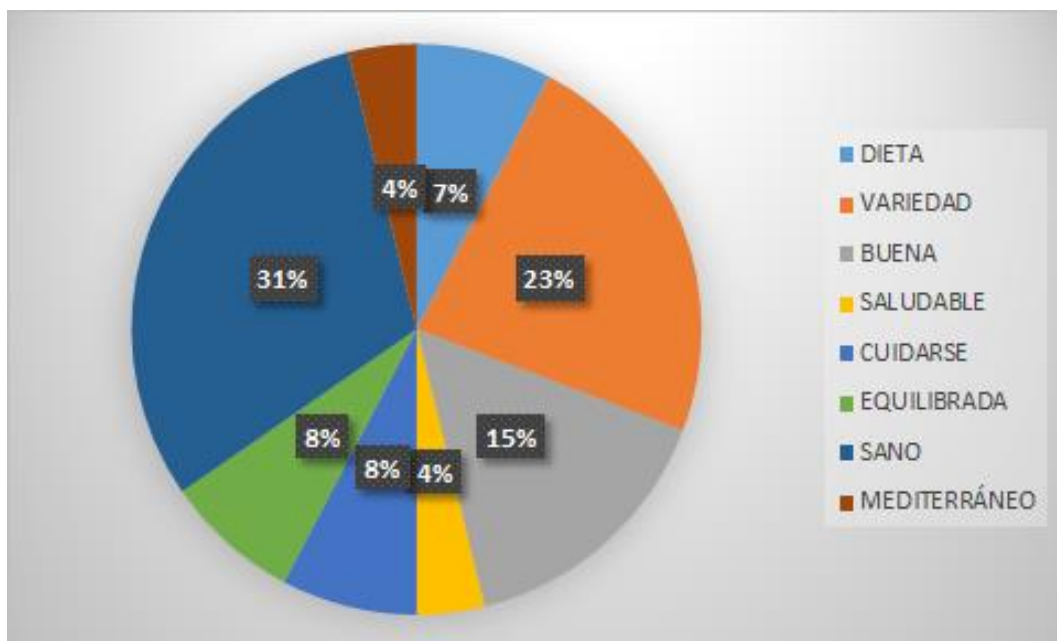
La totalidad de las alternativas ofrecidas por los alumnos a la pregunta, recogen como

respuesta conceptos claramente relacionados con un concepto global de sano o saludable. De hecho, como se puede observar existe muy poca diferencia entre la primera respuesta más común entre los alumnos, (27% “variedad”) y la segunda, (26% “bueno”).

Esto nos permite interpretar que los alumnos tienen bastante claro qué es aquello que se considera saludable y aquello que no, y de hecho conocen sinónimos o palabras relacionadas al concepto “saludable”.

6°C

Gráfico 1.1 .- ¿Cómo definirías una alimentación saludable?



Al igual que en 5°C, en esta clase la mayoría de las respuestas de los alumnos están relacionadas con el término de sano o saludable. Como se puede observar en esta clase, la mayoría de los alumnos escogieron el término “sano”, (31%). La segunda respuesta más repetida fue “variedad”, (23%). Estas respuestas también nos permiten comprobar como los alumnos conocen aquello que se considera saludable y aquello que no.

COMPARATIVA

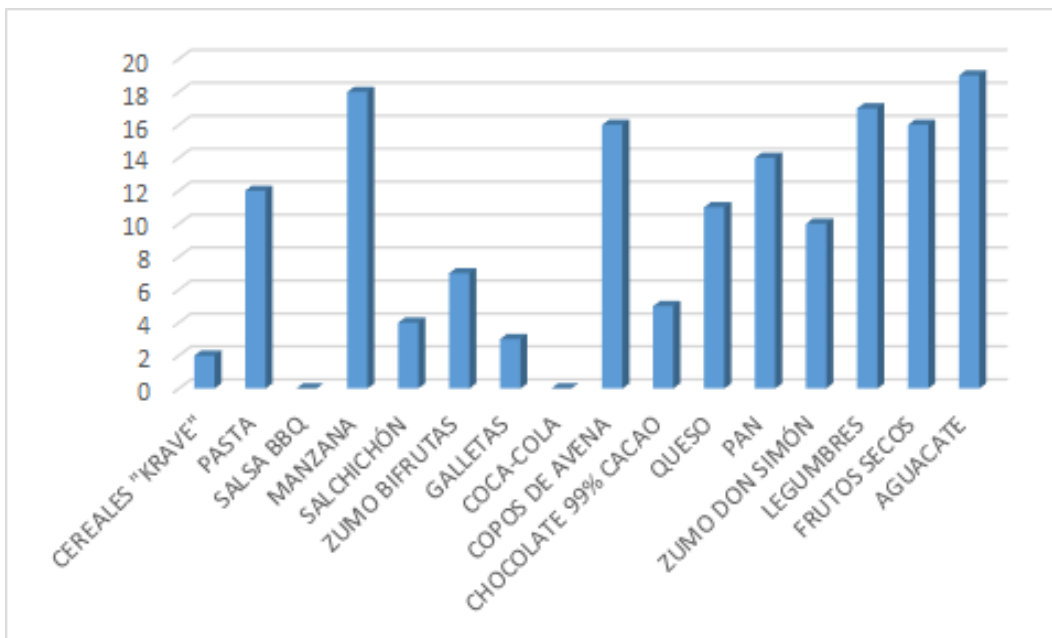
Tras observar y comparar las respuestas de los dos grupos, podemos afirmar que ambos grupos reconocen que una buena alimentación es aquella que contiene alimentos “buenos”, “sanos” y “variados”.

Además, comprobamos que no existe mucha diferencia entre las respuestas de los alumnos de ambos cursos.

La segunda pregunta que se realizó a los alumnos fue: **Rodead los alimentos Saludables**, se les pedía que rodeasen aquellos alimentos que considerasen saludables. A continuación, se adjuntan las gráficas con los resultados.

5°C

Gráfico 2.- Rodead los alimentos saludables

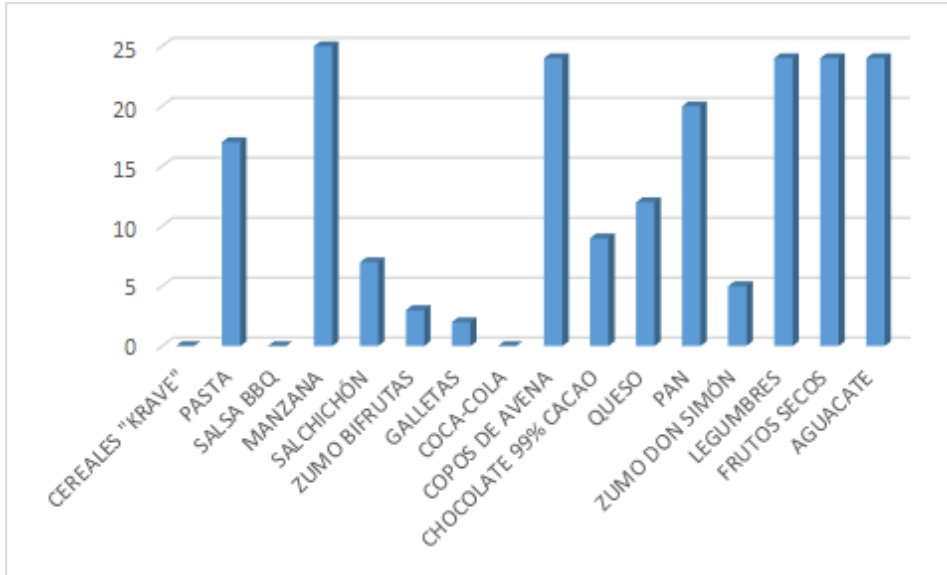


Como podemos observar, la totalidad de los alumnos menos uno, eligieron el aguacate y la manzana. Fueron los alimentos más rodeados por los alumnos, por lo tanto, los que consideran más saludables. Por detrás de estos aparecen las legumbres y los frutos secos, que fueron elegidos por 17 y 16 alumnos respectivamente. La Coca-Cola y la Salsa BBQ no fueron elegidos como saludables por ningún alumno.

Consideramos significativo el hecho de que el Chocolate Puro 99% cacao solo fuese elegido como saludable por 5 alumnos, y los Zumos "Bifrutas" y el Zumo Don Simón fuesen elegidos como saludables por 7 y 10 de los alumnos respectivamente.

6°C

Gráfico 2.1.- Rodead los alimentos saludables



Los resultados muestran como esta clase, considera como más saludable la manzana y el aguacate, elegidos por 26, (toda la clase), y 25 respectivamente.

Los copos de avena, legumbre, frutos secos y aguacate fueron los siguientes alimentos más escogidos como saludables, los eligieron 24 alumnos.

El zumo Don Simón fue elegido como saludable por 5 alumnos. La Coca-Cola, la salsa BBQ y los cereales "Krave" no fueron rodeados por ningún alumno.

COMPARATIVA

Como podemos observar en la gráfica, los alumnos de la clase de 5° como la de 6° han escogido como alimento más saludable la manzana y el aguacate.

El mayor cambio se produce en la elección del zumo Don Simón como saludable, ya que en 6° tan solo 5 alumnos lo redondearon, a diferencia de los de 5°, los cuales lo rodearon 10.

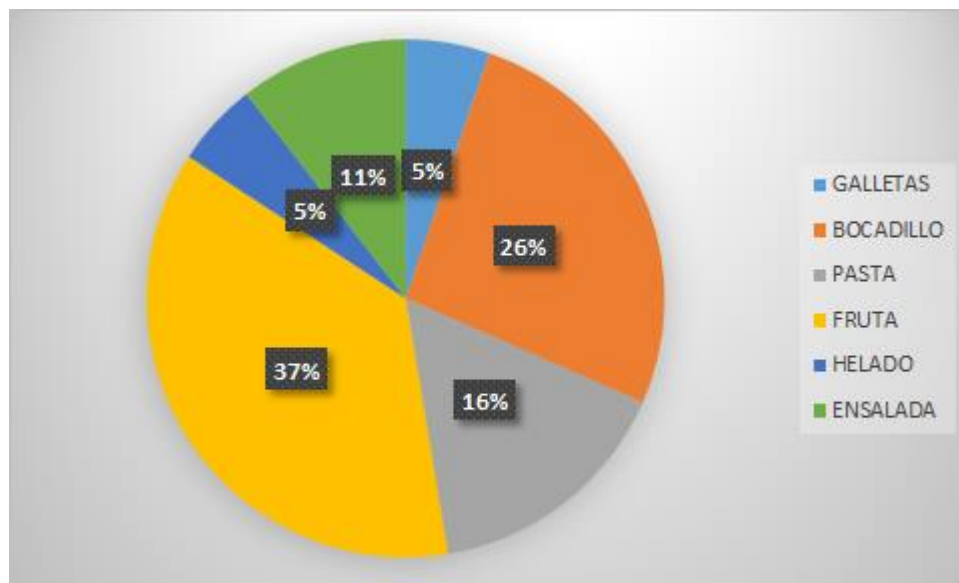
También es curioso como la mayoría de los alumnos de ambas clases no reconocen el "Chocolate puro 99% cacao" como saludable.

Por lo tanto, podemos afirmar que la mayoría de los alumnos tanto de 5° como de 6° reconocen qué alimentos son saludables y cuáles no.

La tercera pregunta que se realizó a los alumnos fue la siguiente: **¿Qué os apetece comer ahora?**, con esta pregunta se pretendía que los alumnos respondiesen con sinceridad, no que buscasen algún alimento saludable para escribirlo. Los resultados fueron los siguientes:

5°C

Gráfico 3.- ¿Qué os apetece comer ahora?

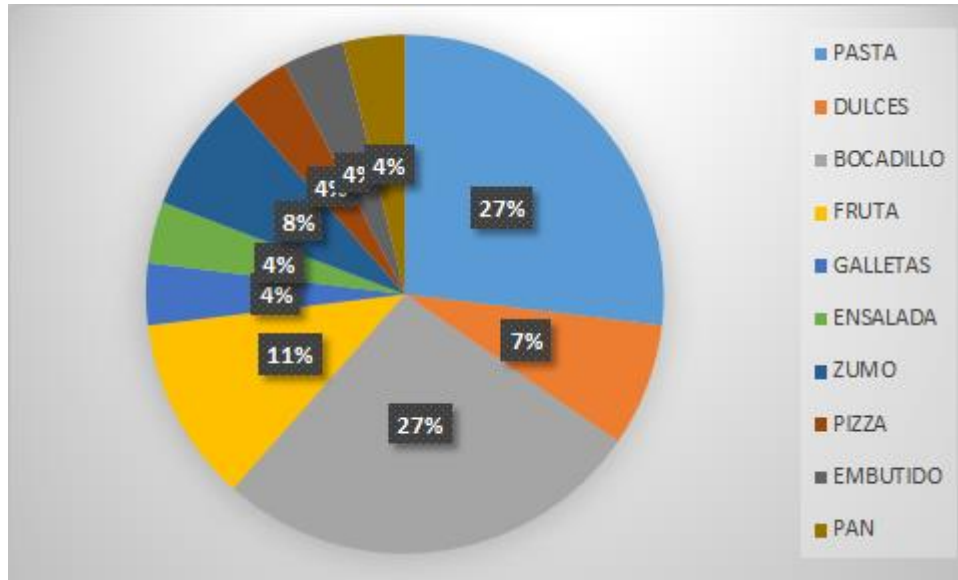


Una vez recogidas las respuestas las agrupamos en estos 6 alimentos. Como podemos observar la mayoría de los alumnos se decantaron por la elección de una pieza de fruta, un 37%, o un bocadillo, un 26%, más de la mitad de la clase. El resto de los alumnos se decantaron por pasta, un 16%, 11% escogió ensalada y un 5%, es decir un alumno escogió galletas y otro escogió helado.

Esto nos permite observar más o menos claramente como los alumnos tienen integrado el hecho de que una pieza de fruta o un bocadillo puede ser una muy buena opción de comida entre horas.

6º

Gráfico 3.1- ¿Qué os apetece comer ahora?



Podemos observar como más de la mitad del grupo de 6º, un 54% escogió o pasta o un bocadillo, un 27% para cada alimento. Tan solo un 11% escogió una pieza de fruta.

Un 8% escogió zumos y un 7% lo hizo con dulces.

COMPARATIVA

Comparando las respuestas de ambas clases para esta pregunta, observamos que el grupo de 5º escogió una pieza de fruta el 37%, en cambio, tan solo un 11% de los alumnos de 6º escogieron fruta.

El grupo de 5º escoge como primera opción la fruta. El grupo de 6º lo hace con la pasta o el bocadillo

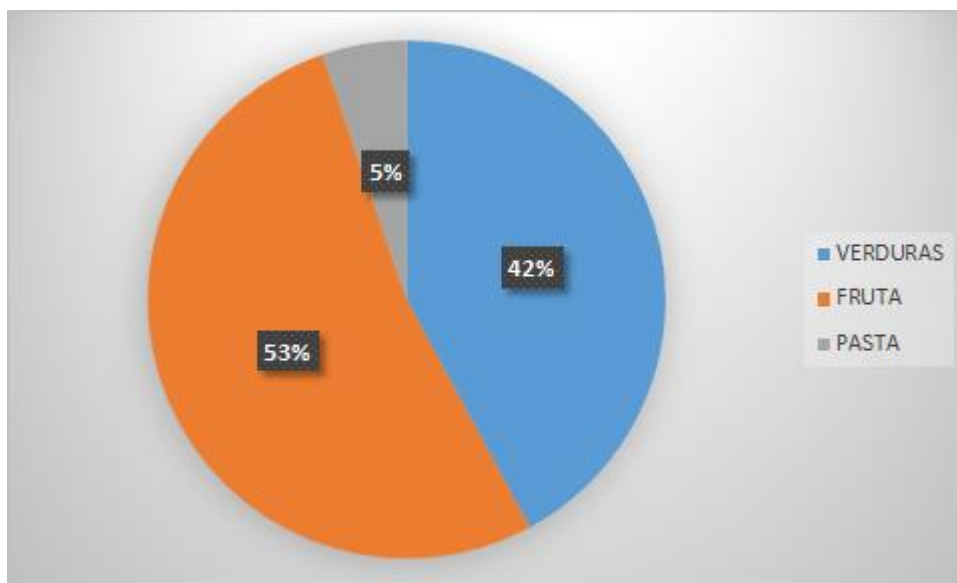
Un 7% de la clase de 6º escogió dulces, curioso dato ya que en el grupo de 5º nadie escogió este tipo de alimento.

Para que existiese un contraste mayor entre las respuestas de las preguntas, en la cuarta pregunta los alumnos debían responder a: **¿qué creéis que deberíais comer ahora?**

Este ejercicio no dio tiempo a realizarlo a muchos alumnos, por lo que sus respuestas se recogieron posteriormente por el profesor oralmente. Alguna no viene reflejada en la ficha de ejercicios

5°C

Gráfico 4.- ¿Qué creéis que deberíais comer ahora?

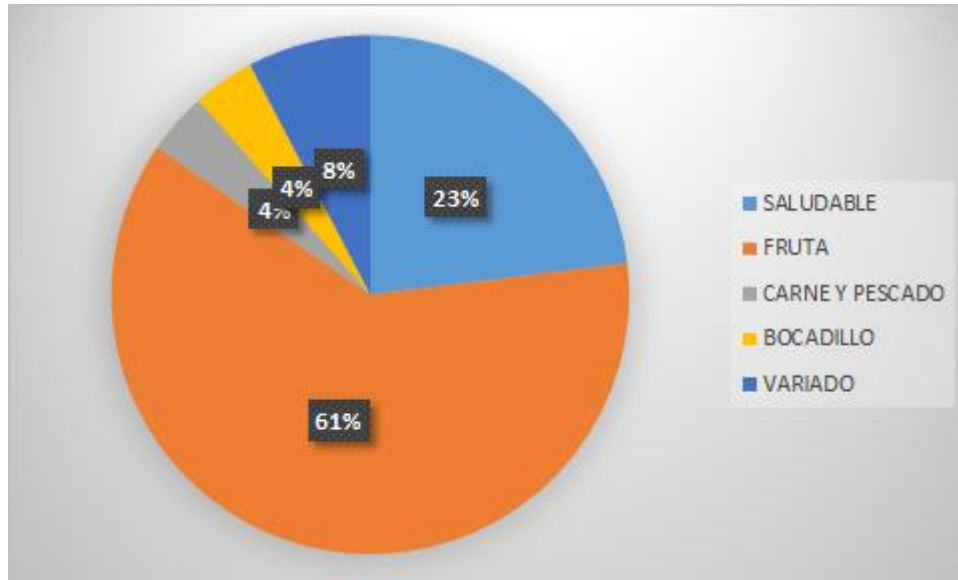


Los resultados de esta pregunta fueron los esperados, la mayoría de los alumnos, un 53% respondió que deberían tomar una pieza de fruta. Un 42% escribió que deberían tomar verdura y tan solo 1 persona, el 5% respondió que debería tomar pasta.

Aquí claramente podemos observar y deducir como los alumnos conocen perfectamente cuáles son los alimentos considerados como saludable para comer entre horas.

6º C

Gráfico 4.1.- ¿Qué creéis que deberíais comer ahora?



En esta clase se ha podido comprobar también el conocimiento que tienen sobre los alimentos saludables, ya que el 61% de la clase escogió una pieza de fruta. Es característico también el hecho de que el 23% de los alumnos respondiesen con la idea de “saludable” y el 8% con el término “variado”. Por lo que podemos afirmar que conocen las “ideas” de una alimentación saludable.

COMPARATIVA

Comparando los dos grupos podemos comprobar como ambos grupos reconocen saber qué alimentos son los adecuados para comer, ya que la mayoría escogieron frutas y verduras.

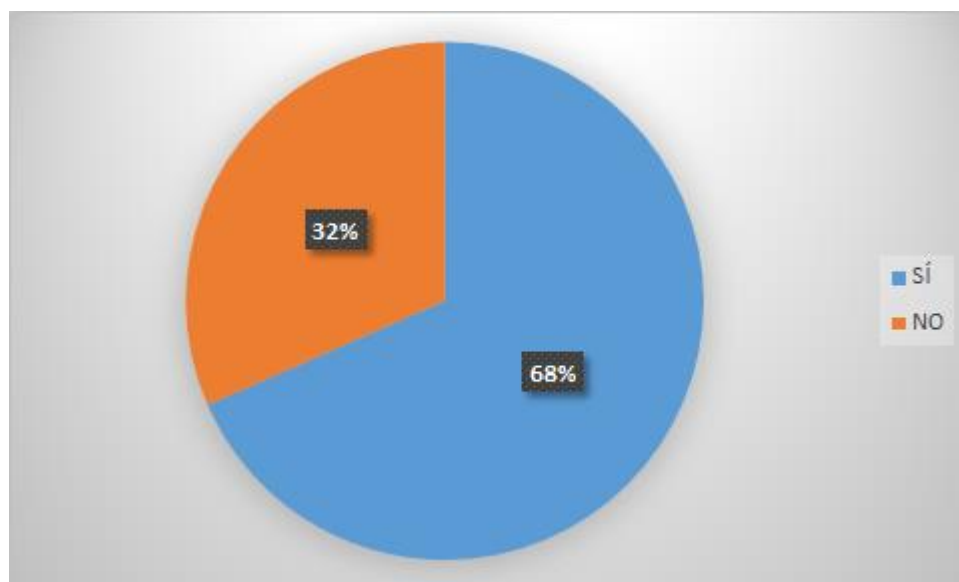
Es característico el hecho de que las respuestas de los de 5º fuesen frutas y verduras a excepción de un alumno, y un 6º escribieron más alimentos, además de término como “saludable” o “variado”, por lo que entendemos que algún alumno no entendió que debían responder escribiendo un alimento.

Para la quinta y última pregunta los alumnos debían completar su propio **“Plato de Harvard”**. Una vez se explicó en qué consistía este plato, los alumnos debían diseñar su propio plato para la comida o la cena, siguiendo las directrices que se marcaban.

Para poder recoger los resultados de esta actividad nos hemos centrado en observar si el alumno ha sido consciente de la repartición del espacio del plato, según qué tipo de alimentos debían ir en cada uno de estos espacios.

5°C

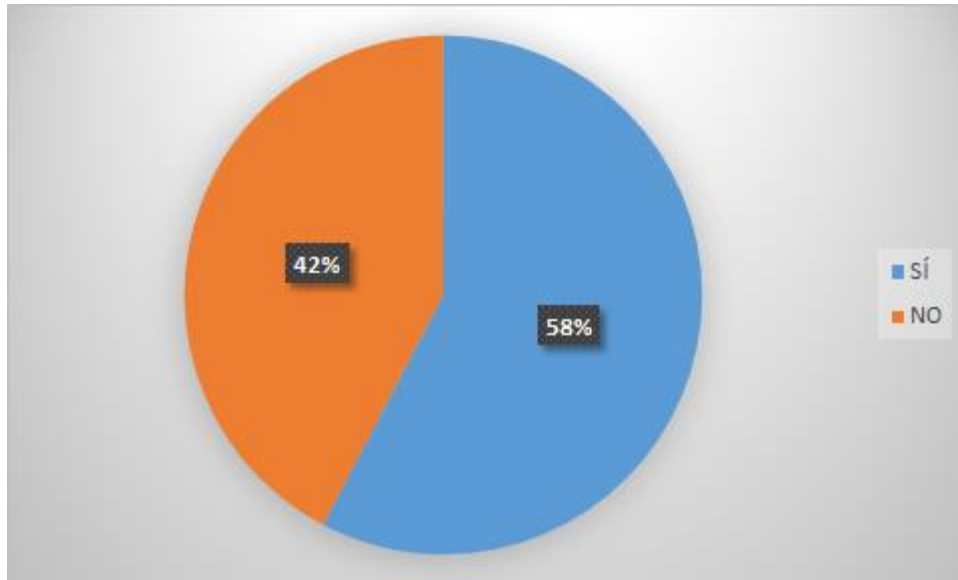
Gráfico 5.- Plato de Harvard



Como muestra la gráfica, la mayoría de los alumnos sí que comprendieron en qué consistía el Plato de Harvard y las proporciones que debía tener. Un 32% de los alumnos no supo dividir bien el plato según las proporciones dadas, pero aun así supieron colocar los alimentos según fuesen proteínas, hidratos, o frutas y verduras.

6°C

Gráfico 5.1.-Plato de Harvard



Como podemos observar en la gráfica, tan sólo algo más del 50% de la clase, el 58%, supo reflejar las proporciones del Plato de Harvard, así como los alimentos que debían ir en cada uno. El 42% de los alumnos cumplieron bien los espacios con los alimentos, según fuesen proteínas, hidratos o frutas y verduras, pero no supieron dividir bien las proporciones del plato.

COMPARATIVA

Tras la realización del recuento de los resultados, observamos como la clase de 5º entendió mejor la división del Plato de Harvard y las proporciones de alimentos que debían ir en el plato. La clase de 6º tan solo unos pocos más de la mitad dividieron el plato según las directrices dadas.

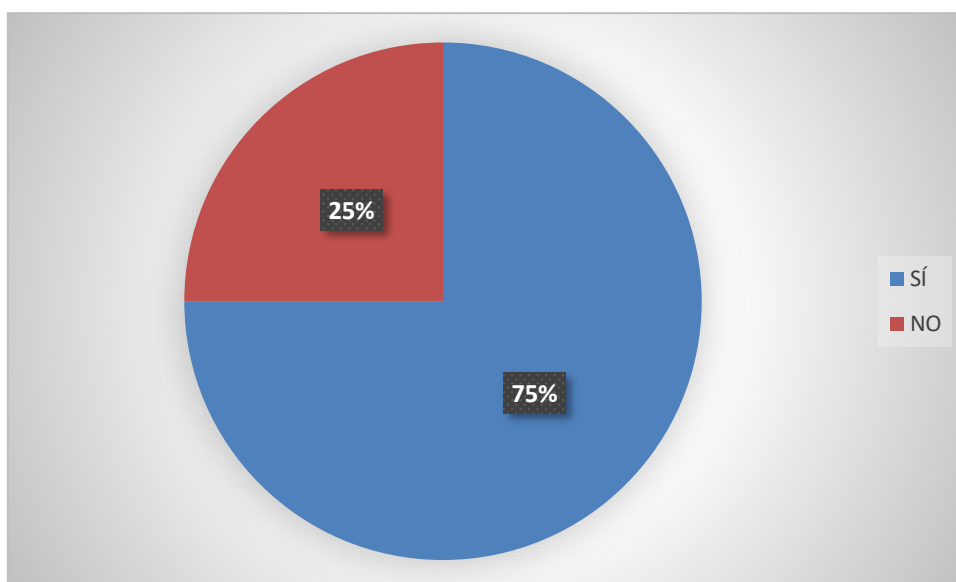
En cambio, observando los platos comprobamos como ambos grupos comprendieron perfectamente la agrupación de los alimentos en proteínas, hidratos de carbono, frutas y verduras, además de conocer diferentes ejemplos de cada uno.

Es curioso además como aun incidiendo durante la explicación en la existencia de una proteína de origen animal y otra vegetal, como casi todos los alumnos únicamente pusieron en el apartado de proteínas, las provenientes de los animales.

Se aprovechó el trabajo realizado en las intervenciones con 5° y 6°, para trabajar con los alumnos de 2° E de Primaria, que era el grupo con el que se trabajaba habitualmente durante las prácticas, un “mini taller” sobre los hábitos alimenticios saludables. En este caso, únicamente se trabajó sobre la actividad del “Plato de Harvard”. Se presentó a los alumnos como debería ser un plato normal de comida, qué alimentos debería contener y en qué proporción. Posteriormente los alumnos tuvieron que dibujar y colorear su propio plato de comida

La clase de 2°E cuenta con 12 alumnos, por lo que la muestra y los resultados obtenidos son sobre 12 alumnos. A continuación, expongo los resultados que se obtuvieron.

Gráfico 5.2.- Plato de Harvard



Como podemos observar en el gráfico, la mayoría de los alumnos, (9), comprendieron la distribución de los alimentos en el plato, únicamente 3 alumnos no lo hicieron correctamente, o no dibujaron los alimentos en su lugar. Podemos intuir o deducir, por lo tanto, que ya desde muy pequeños los alumnos sí que conocen cuáles son los alimentos considerados saludables y cuáles no, no así, la diferencia entre los alimentos ricos en hidratos de carbono o proteínas.

7. CONCLUSIONES

Mediante la realización de este TFG y basándome en diferentes estudios y datos, he pretendido hacer hincapié en la importancia del aprendizaje de los correctos hábitos alimenticios desde edades muy tempranas. A través de estos datos podemos deducir que los problemas o enfermedades causadas por estos malos hábitos se están reduciendo. Las medidas, proyectos e intervenciones para trabajar estos aspectos están aumentando, por lo que la concienciación cada vez es mayor. Aun así, y como hemos podido observar, no se da la suficiente importancia a la alimentación y nutrición, a pesar de que es uno de los contenidos más importantes para la salud y el bienestar de las personas.

A la hora de realizar esta intervención didáctica, se ha pretendido que esta fuese entretenida y no un taller donde se exponen contenidos sobre de la alimentación saludable trabajando siempre sobre los mismos temas y metodologías. Mi objetivo era que los alumnos aprendiesen y mejorasen los conocimientos sobre los buenos hábitos de la alimentación de una manera entretenida, divertida y donde ellos fuesen los protagonistas de la sesión, utilizando diferentes herramientas conocidas por ellos y que, apoyándose en estas, ellos pudiesen seguir aprendiendo y concienciando a los demás fuera del aula.

En lo que respecta a los objetivos planteados y a raíz de mi pregunta inicial, podemos confirmar que se ha aumentado la conciencia de los alumnos sobre la importancia de unos hábitos alimenticios saludables.

Asimismo, a través de los resultados obtenidos se ha realizado un diagnóstico sobre los hábitos alimenticios de los alumnos de 5º y 6º del Colegio San Agustín, mostrando como la mayoría de los alumnos conocen cuáles son los correctos hábitos alimenticios saludables y son capaces de diferenciar los alimentos saludables de aquellos que no lo son.

A través de la realización de este TFG también hemos querido dar importancia a un aspecto de la alimentación que muchas veces no se la como que se debería a la venta y consumo de los productos de las máquinas expendedoras de los centros educativos. Hemos podido observar como dependiendo de la Comunidad Autónoma existe un cierto tipo de recomendaciones, pero no de regulaciones. Por lo que incumbe a Castilla y León,

no cuenta con ningún tipo de regulación ni de sanción para aquellas máquinas expendedoras que no sigan dichas recomendaciones y que promocionen o vendan diferentes alimentos considerados no saludables, por su exceso de azúcares, grasas o por su elevado valor energético. Por lo que considero que es un aspecto a tener muy en cuenta, y sobre el que se debería prestar mucha más atención.

8. RECOMENDACIONES

A raíz de los objetivos planteados, las preguntas realizadas en las intervenciones y después de mi experiencia tras la realización del TFG, podemos formular diferentes recomendaciones, por ejemplo, el hecho de que los centros educativos se interesen por el aspecto de las asesorías nutricionales. Pues existe un importante problema con los alimentos que disponen los alumnos en los centros educativos. Los colegios siempre pueden ser asesorados por distintas instituciones sobre qué alimentos ofrecer, o de qué manera.

Con respecto al objetivo de la promoción de los correctos hábitos alimenticios, recomendamos que se continúe trabajando en las distintas asignaturas curriculares, ya sea, por ejemplo, en las Ciencias Naturales, Matemáticas o Educación Física, contenidos como la correcta alimentación, los beneficios de alimentarse bien para nuestro cuerpo o incluso las enfermedades causadas por unos malos hábitos alimenticios. Asimismo, continuar incidiendo en la importancia de ofrecer unos alimentos saludables en las diferentes máquinas de *vending* de los centros educativos, ya sea mediante diferentes charlas, talleres, intervenciones o a través de las mismas asignaturas.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abenza Guillamón, José Luis. Azorit Jimenez, Arturo. Ballester Carmona, Sergio. Ballesteros Arribas, Juan Manuel. Belmonte Cortés Susana. Del Barrio Gómez, Lourdes. Díaz Galán, Carmen. Esteras Pérez, P. (2010). *Documento De Consenso Sobre Educativos* '.
- Álvarez, N. (2019). ALIMENTACIÓN Y SALUD: LA OBESIDAD COMO FACTOR DE RIESGO. *Máster En Nutrición y Metabolismo Clínico*, 2.
<https://www.npunto.es/revista/17/alimentacion-y-salud-la-obesidad-como-factor-de-riesgo>
- Ballesteros, J. M. (2007). *La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS)*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272007000500002
- Binda, N. U., & Benavent, F. B. (2013). Investigación Cuantitativa E Investigación Cualitativa: Buscando Las Ventajas De Las Diferentes Metodologías De Investigación. *Revista de Ciencias Económicas*, 31(2), 179–187.
- Coelho, F. (2019). *SIGNIFICADOS*. <https://www.significados.com/metodologia/>
- Colegio Gaztelueta. (2020). *LOS ESPACIOS TAMBIÉN EDUCAN*.
<https://www.lapasiondeeducar.com/educacion-personalizada/ambientes-que-educan/>
- Colombia.com. (2017). *VidaSana*. <https://www.colombia.com/vida-sana/bienestar/sdi/162284/cinco-enfermedades-que-pueden-sufrir-los-ninos-por-una-mala-alime>

Consejo, E., Saludable, V., & Junta, L. (2018). *Andalucía regula , con el máximo rango normativo , la lucha contra la obesidad.*

El País. (2017). *Varios colegios españoles apuestan por la fruta en sus máquinas ‘vending.’*
[https://elpais.com/elpais/2017/09/14/mamas_papas/1505382987_767652.html#:~:text=Maquina “vending” con fruta.,los frutos secos no fritos.](https://elpais.com/elpais/2017/09/14/mamas_papas/1505382987_767652.html#:~:text=Maquina%20vending%20con%20fruta%2C%20los%20frutos%20secos%20no%20fritos.)

Enfermedades, A. (2019). *Alimentos más sanos en las máquinas de “vending” ayudarían a prevenir la epidemia de obesidad.*
https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-alimentos-mas-sanos-maquinas-vending-ayudarian-prevenir-epidemia-obesidad-201907301212_noticia.html#disqus_thread

España, G. de. (2020). Boletón Oficial del Estado. *Boletín Oficial Del Estado*, 61561–61567.

Fernández, L. (2007). ¿Cómo se elabora un cuestionario? *Bulletí LaRecerca*, 2002, 1–9.
www.ub.edu/ice/recerca/pdf/ficha7-cast.pdf

García, Silvia. (2017). *CuídatePlus*.
<https://cuidateplus.marca.com/familia/nino/2017/12/11/-debemos-cuidar-alimentacion-ninos-146764.html>

García Padilla, F. M., González Rodríguez, A., González De Haro, M. D., & Frigolet Maceras, J. (2012). La promoción de la alimentación saludable en Educación Secundaria: Consenso sobre indicadores de valoración. *Revista Espanola de Nutricion Comunitaria*, 18(3), 145–150.

García Reyes, L. E. (2020). Estudio sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 185.

Generales, I. D. (2019). *I.Disposiciones Generales*. 9203–9207.

González, E. (2017). *ALIMENTACIÓN INFANTIL*.

<https://cuidateplus.marca.com/familia/nino/2017/12/11/-debemos-cuidar-alimentacion-ninos-146764.html>

Hernández, M. (2003). Alimentación y salud pública. In *Salud Pública de México* (Vol. 45). <https://doi.org/10.1590/s0036-36342003001000015>

Hostel Vending. (2020). La ley de seguridad alimentaria llenará las expendedoras de productos “saludables.” *Hostel Vending*. <https://www.hostelvending.com/noticias-vending/la-ley-de-seguridad-alimentaria-llenara-las-expendedoras-de-productos-saludables>

Laboratorio Cinfa. (2015). V Estudio Cinfasalud: percepción y hábitos de las familias españolas en torno a la nutrición infantil. *Sepeap*. <https://www.sepeap.org/wp-content/uploads/2016/10/V-Estudio-CinfaSalud-Percepción-y-hábitos-de-salud-de-las-familias-españolas-sobre-nutrición-infantil.pdf>

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

RTVE.es. (2019). *Uno de cada tres niños en el mundo come mal y está desnutrido o con sobrepeso*. <https://www.rtve.es/noticias/20191015/uno-cada-tres-ninos-mundo-esta-desnutrido-obeso-alerta-unicef/1981880.shtml#:~:text=En España%2C Un 34%2C9,sobre la situación en España%2C>

Sánchez-castillo, C. P., Pichardo-ontiveros, E., & López-r, P. (2004).

EPIDEMIOLOGÍA DE LA OBESIDAD. *Medigraphic*, 140(2), 3–20.

Sánchez, A. (2020). *La mala alimentación provoca en niños enfermedades propias de adultos como diabetes y colesterol.*

Sebastián, C. (2020a). *ALIMENTACIÓN*. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion>

Sebastián, C. (2020b). *NUTRICIÓN*. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion>

Webscolar. (2014). *Definiciones de investigaciones cuantitativas por varios autores.*
<https://www.webscolar.com/definiciones-de-investigacion-cuantitativa-por-varios-autores>

10. ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO PARA EL ALUMNADO:

WE ARE WHAT WE EAT

1. Con una o dos palabras, ¿cómo definirías una alimentación saludable?

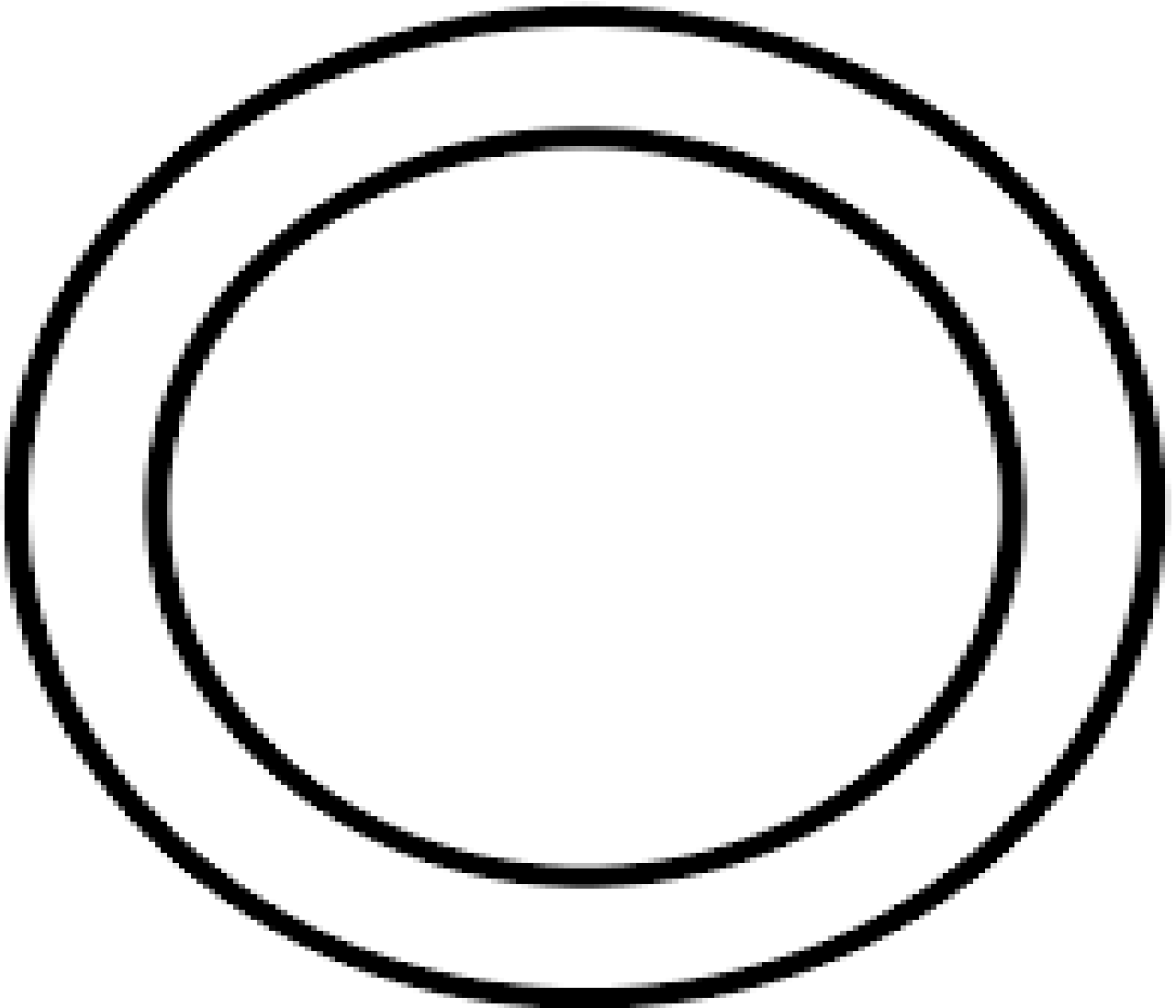
2. Rodead con un círculo los alimentos que creéis que son saludables



3. ¿Qué os apetece comer ahora?

4. ¿Qué creéis que deberíais comer?

PLATO DE HARVARD



ANEXO 2: “FLYER” DE RECUERDO

Ejemplo de “flyer” entregado a los alumnos y profesores de recuerdo sobre el taller, (elaboración propia).

ANVERSO:

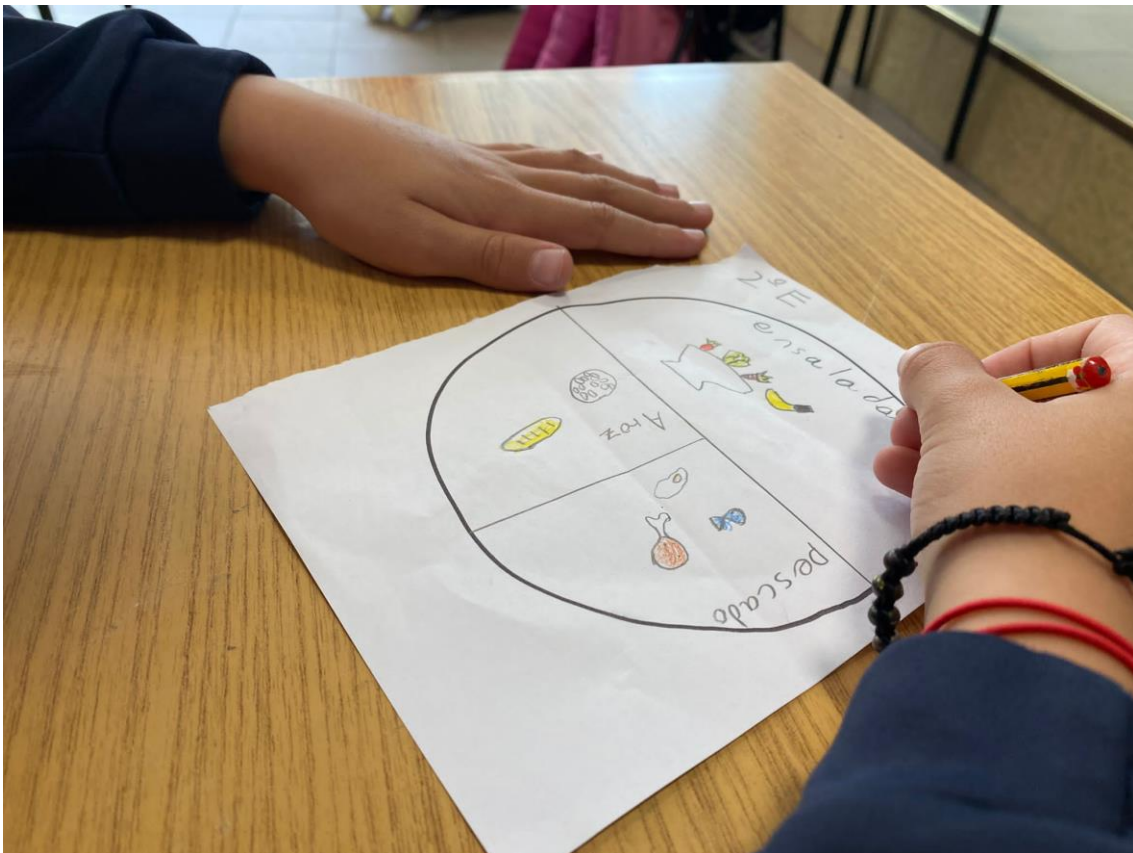


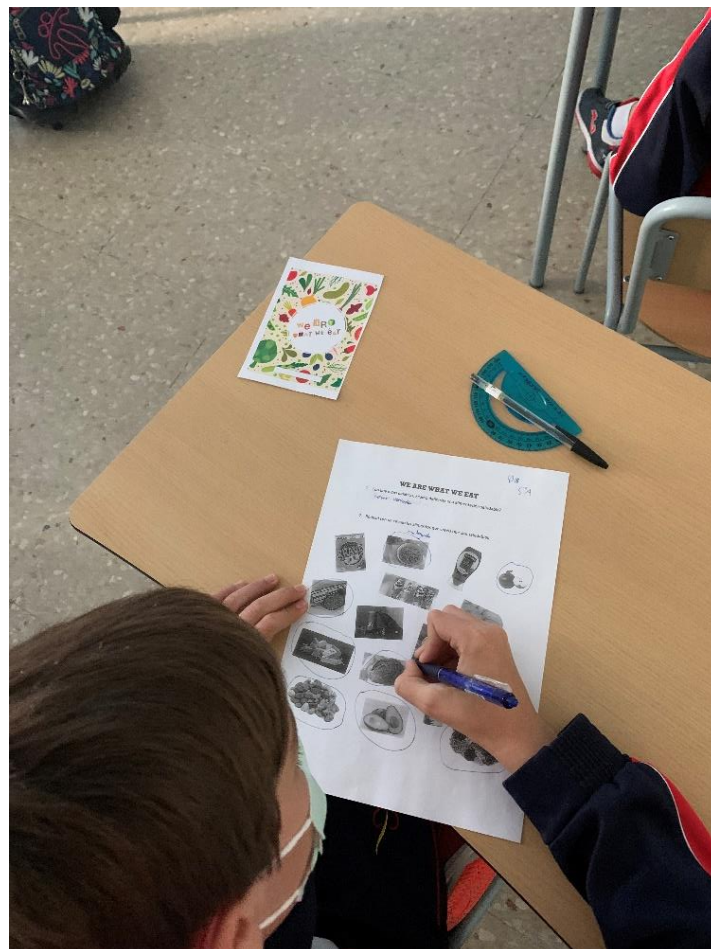
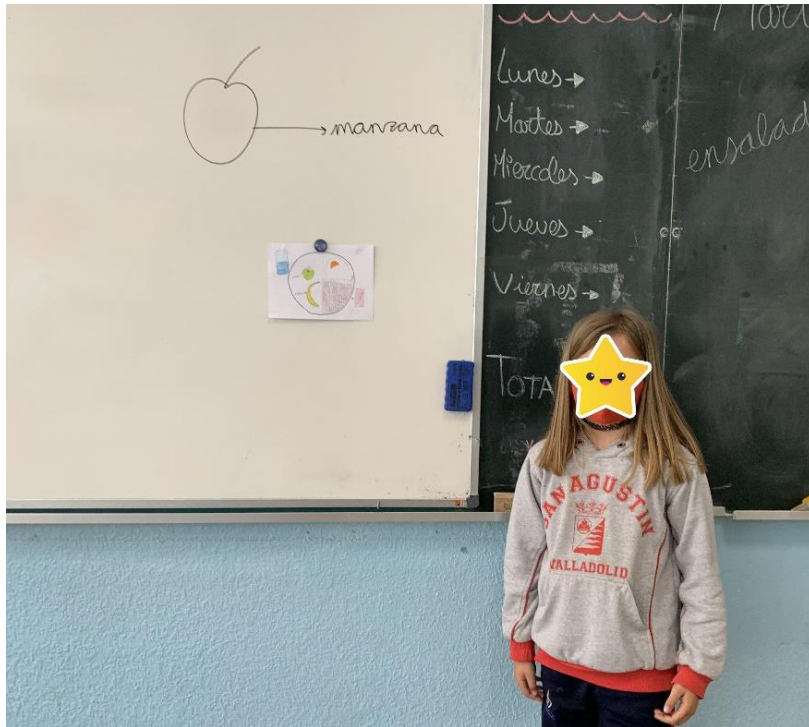
REVERSO:



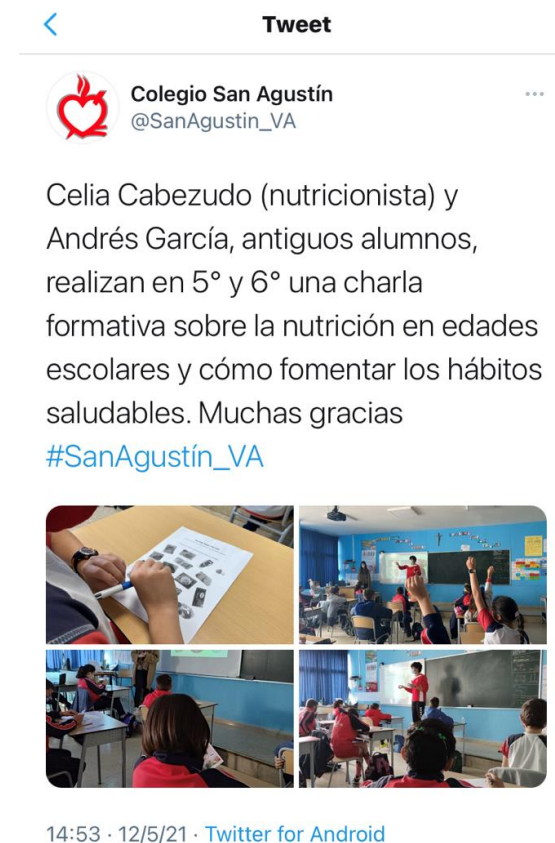
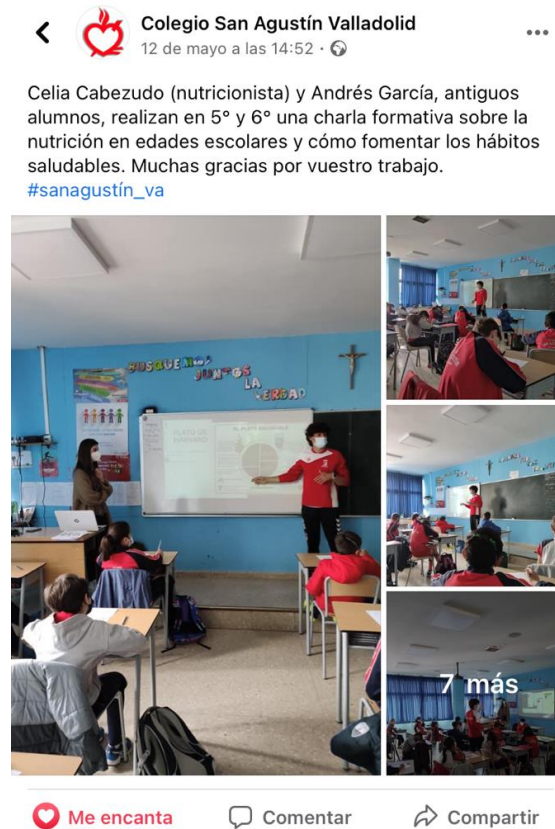
ANEXO 3: IMÁGENES DE LOS TALLERES







Imágenes de los talleres en las Redes Sociales del Colegio, (Facebook, Twitter e Instagram).





sanagustin_va



Les gusta a [jorgealdama23](#) y 115 personas más

[sanagustin_va](#) Celia Cabezudo (nutricionista) y Andrés García, antiguos alumnos, realizan en 5° y 6° una charla formativa sobre la nutrición en edades escolares y cómo fomentar los hábitos saludables. Muchas gracias por vuestro trabajo. [#SanAgustín_VA](#)