



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Grado en Maestro en Educación Primaria

**Aprendizaje y consolidación de hábitos
alimentarios saludables en un aula de
quinto de Primaria**

Trabajo fin de estudio presentado por:	María Carmen Tomás Vizcaíno
Tipo de trabajo:	Proyecto Didáctico
Área:	Didáctica de la Educación Física y la Salud
Director/a:	Maite Mijancos Gurruchaga
Fecha:	22/07/2021

Resumen

Este trabajo nace con el objetivo de promocionar en un aula de quinto curso de Educación Primaria, hábitos alimentarios saludables, tras detectar que una gran parte de los desayunos de los alumnos no son sanos. Se ha visto que la infancia es el momento idóneo para la adquisición de hábitos saludables, facilidad que se reduce con el crecimiento. Las cifras de obesidad y sobrepeso infantil, cada vez más alarmantes, demandan la toma de medidas para paliarlo. El proyecto didáctico “Aprendizaje y consolidación de hábitos alimentarios saludables en un aula de quinto de Primaria” consta de siete actividades, todas ellas motivadoras y con una metodología activa, en la que se llevan a cabo diferentes agrupamientos. A través de la pirámide alimentaria, de la Dieta Mediterránea o de la visita de distintos profesionales de la salud, se intentará la adquisición de los estilos de vida para la salud, siempre en colaboración con la familia, puesto que es un agente educativo esencial.

Palabras clave: hábitos alimentarios, dieta equilibrada, alimentos saludables, Dieta Mediterránea y obesidad infantil.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi marido su apoyo incondicional a lo largo de todo el Grado de Maestro en Educación Primaria, sin él no hubiera podido conseguirlo. Gracias a mi maravillosa Marta que tanto me ha ayudado leyendo los borradores de mi trabajo y gracias a mis pequeños Manuel y Javier por ver en sus miradas ese orgullo y admiración hacia su madre, mientras realizaba las prácticas en su colegio. Es un honor teneros en mi vida.

Gracias, mamá, por haber sabido inculcarme desde muy niña unos hábitos alimentarios saludables. Papá, siempre te llevaré en mi corazón.

Aprovecho la ocasión para agradecer a mi directora Maite Mijancos por todo lo que me ha enseñado y por alentarme en los momentos en los que mi ánimo decaía.

Índice de contenidos

1. Introducción	8
2. Objetivos del trabajo	10
3. Marco teórico	11
3.1. Algunas consideraciones antropológicas sobre el hecho alimentario	11
3.2. Conocimientos conceptuales sobre alimentación.....	12
3.3. Pirámide de la alimentación saludable	15
3.4. La alimentación en tiempos de confinamiento y COVID-19.....	17
3.5. La familia, clave para una alimentación equilibrada	17
3.6. Mitos y controversias sobre alimentación.....	18
3.7. La Dieta Mediterránea: un estilo de vida saludable	19
4. Contextualización	22
4.1. Características del entorno	22
4.2. Descripción del centro	22
4.3. Características del alumnado.....	23
5. Proyecto de intervención educativa	24
5.1. Introducción.....	24
5.2. Justificación.....	24
5.3. Referencias legislativas	24
5.4. Objetivos del proyecto.....	25
5.5. Contenidos que se abordan	25
5.6. Metodología.....	28
5.7. Actividades.....	29
5.8. Planificación Temporal.....	36
5.9. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje	37

5.10.	Sistema de evaluación.....	38
5.10.1.	Criterios de evaluación	39
5.10.2.	Instrumentos de evaluación	40
6.	Conclusiones.....	41
7.	Consideraciones finales.....	43
8.	Referencias bibliográficas	44
9.	Anexos	48
	Anexo 1. Tabla para recopilar datos del contenido de la nevera.....	48
	Anexo 2. Ruleta de los nutrientes	49
	Anexo 3. Quizizz de alimentación saludable y nutrientes.....	52
	Anexo 4. La pirámide de la alimentación saludable magnética	55
	Anexo 5. Folleto de la Dieta Mediterránea	56
	Anexo 6. Sopa de letras de la Dieta Mediterránea	57
	Anexo 7. Oleoturismo: cata de aceite en la Almazara “Deortegas”.....	58

Índice de tablas

Tabla 1. Contenidos curriculares.	26
Tabla 2. Contenidos específicos.	27
Tabla 3. Duración de las actividades.	29
Tabla 4. Cronograma de las actividades.	37
Tabla 5. Criterios de evaluación.	39

Índice de figuras

Figura 1. Pirámide de la alimentación saludable.....	16
Figura 2. Pirámide de la Dieta Mediterránea.	21

1. Introducción

La salud es, como afirma el preámbulo de la constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006): “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.1). La alimentación es uno de los pilares de la salud y a pesar de estar relacionada de forma muy estrecha con la actividad física, este trabajo solo va a centrarse en la alimentación.

Cabe destacar que España tiene fama mundial de ser la abanderada de la Dieta Mediterránea, una de las más equilibradas y sanas del planeta, no obstante, la situación actual de la obesidad infantil en el país es preocupante, tal como refleja el Estudio de Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (Aladino, 2019) avalado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Los datos que arroja indican que el número de niños con obesidad es mayor entre las familias con rentas más bajas (23,2% en rentas inferiores a 18.000 euros brutos anuales frente a 11,9% en rentas superiores a 30.000 euros brutos anuales). La obesidad, junto a la desnutrición, son dos caras de la misma moneda: la malnutrición (OMS, 2021). Las papilas gustativas de los niños se han acostumbrado a ingerir alimentos demasiado grasos, azucarados o salados.

Es evidente que esta tendencia no es exclusiva de España, justo como revelan datos recientes de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2018), 821,6 millones de personas tienen problemas de sobrepeso, siendo preocupante el gran incremento de la obesidad en la mayoría de los países. En la actualidad, la obesidad infantil puede ser uno de los problemas más graves de salud pública, de modo que es urgente abordarla a nivel mundial; según datos de 2016 de la OMS (2021) cerca de 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos, y si se continúa en la misma línea actual, el número aumentará a 70 millones en 2025.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), define el sobrepeso y la obesidad como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” y culpa de ello al desequilibrio energético existente entre calorías consumidas y gastadas. Los cambios sociales relacionados con el desarrollo han producido un aumento en la ingesta de alimentos calóricos, al igual que un descenso de la actividad física. Todo esto conlleva un elevado riesgo

de contraer enfermedades no transmisibles como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer o caries.

Es en el seno de la familia donde se adquieren los hábitos alimentarios de manera involuntaria y repetitiva, tal y como indica la Fundación Española de la Nutrición (FEN, 2014), siendo la infancia el momento más adecuado para la adquisición de unos buenos hábitos; se ha verificado que esta facilidad se reduce con el crecimiento. Todo lo descrito con anterioridad, demuestra que por sí solo el entorno familiar no es capaz de transmitir a los más pequeños unas pautas para la adquisición de hábitos saludables, bien por desconocimiento o por otros factores. El Centro Educativo puede ayudar a lograrlo, siendo una buena opción para compensar desigualdades. Por tanto, es necesario el apoyo de las familias y contar con docentes bien formados.

Este trabajo pretende mostrar a los alumnos de quinto de Primaria, e indirectamente a sus familias, hábitos alimentarios saludables. Sería muy acertado que en los colegios se impartiera una asignatura sobre alimentación, pues si es importante el aprendizaje de contenidos curriculares, no lo es menos la adquisición de nociones alimentarias básicas, esenciales para disfrutar de una buena salud durante toda la vida. Al mismo tiempo, se pondrá en relieve de una forma divertida, que una buena alimentación puede ser sabrosa y atractiva, pues siempre existen alternativas saludables a la comida que no lo es tanto. Por tal motivo, se aprovechará el momento del desayuno para anotar los alimentos que traen de casa y si es necesario, modificar sus hábitos.

2. Objetivos del trabajo

Objetivo general:

Elaborar un proyecto con el título: “Aprendizaje y consolidación de hábitos alimentarios saludables en un aula de quinto de Primaria”, para promover en los alumnos de quinto de Educación Primaria, la educación en hábitos alimentarios saludables.

Objetivos específicos:

- ▼ Realizar una extensa revisión bibliográfica sobre hábitos alimentarios saludables, tomando como punto de partida la Dieta Mediterránea y el origen de los alimentos.
- ▼ Educar desde muy temprana edad en la adquisición de hábitos alimentarios saludables, para que formen parte de las rutinas de los niños y así puedan gozar de una óptima salud durante toda su vida.
- ▼ Valorar la importancia que tiene la alimentación para el ser humano y como puede repercutir en el estado de salud, no solo a corto o medio plazo, sino también en un futuro más lejano. Una alimentación adecuada evita una gran cantidad de enfermedades, sobrepeso y obesidad.
- ▼ Involucrar a la familia, agente educativo por excelencia, en la adquisición de buenos hábitos alimentarios, la dieta equilibrada y los estilos de vida para la salud. Es esencial la colaboración entre la familia y el centro escolar.

3. Marco teórico

Tras una exhaustiva revisión bibliográfica, se han seleccionado las fuentes más relevantes para la consecución de los objetivos planteados. Esta parte del trabajo ha resultado ser muy laboriosa debido a la gran cantidad de publicaciones relativas al tema transversal de la alimentación. Al igual que centrarse solo en los puntos que se habían decidido desde un principio y no incluir algunos más, por muy interesantes que resultaran.

La alimentación es un tema de candente actualidad, que interesa y preocupa por igual a diferentes ámbitos como el familiar, el educativo, el sanitario y a la sociedad en general. Pero antes de adentrarse más en esta cuestión, es necesario saber con exactitud de lo que se habla. ¿Es lo mismo la alimentación que la nutrición? Para Abarca (2003) la alimentación es un proceso voluntario y consciente, que permite ser modificado, mientras que la nutrición es un proceso involuntario e inconsciente, por tanto, no modificable, que incluye una serie de procesos realizados por el organismo.

El marco teórico se ha dividido en siete puntos a través de los cuales se intentará acceder a la alimentación desde diferentes perspectivas. Se pretende que este trabajo sea una guía práctica y accesible para todos, por lo que se ha huido de conceptos demasiado técnicos.

3.1. Algunas consideraciones antropológicas sobre el hecho alimentario

El ser humano tiene un impulso biológico para la supervivencia y la alimentación es una parte esencial para conseguirlo, así como una de las claves para entender los orígenes del hombre y su futuro como especie humana. A lo largo de la historia, la alimentación del hombre ha evolucionado notablemente; en su origen eran vegetarianos y más tarde omnívoros. La calidad de la dieta ha sido fundamental para el desarrollo cerebral siendo en los alimentos de origen animal donde se encuentran algunos de los ácidos grasos esenciales para las funciones neuronales. El descubrimiento del fuego permitió poder cocinar los alimentos, facilitando su digestibilidad, aumentando sus calorías y mejoró su conservación a través de la deshidratación, el ahumado o la desecación (Ana y Cachorro, s.f.).

Los primeros homínidos ingerían frutas, verduras, raíces y nueces, es decir, se alimentaban de lo que encontraban en la naturaleza; más tarde, al convertirse en cazadores incluyeron en su

dieta carne, pescado y marisco. El 37% de la energía obtenida procedía de proteínas, el 41% de carbohidratos y el 22% de grasas con bajo colesterol (Arroyo, 2008).

Desde tiempos inmemoriales se ha relacionado la salud con la alimentación, tal y como se puede observar en esta cita atribuida a Hipócrates de Cos (s.f), antiguo médico de la Grecia clásica, considerado por muchos el padre de la medicina: “deja que tu comida sea tu alimento, y tu alimento sea tu medicina”.

Tras este recorrido por los más remotos orígenes del ser humano, se puede afirmar que la dieta ha sido el factor evolutivo más destacado en la historia del hombre, que se ha visto muy influenciado por los cambios climáticos, la altitud de los terrenos que frecuentaban, el sedentarismo (aparición de la agricultura y la ganadería), los cambios en la dentición (Rosas, 2002) y mecánica de la masticación, la utilización de herramientas para cortar los alimentos e incluso el empleo del fuego, siendo todos ellos factores determinantes para el desarrollo cerebral humano (Arroyo, 2008).

3.2. Conocimientos conceptuales sobre alimentación

Los nutrientes son sustancias que contienen los alimentos, imprescindibles para el normal funcionamiento del organismo. Aquellos que no pueden ser producidos por este, se llaman nutrientes esenciales (vitaminas, minerales o agua) y se obtienen por medio de la alimentación.

Existen seis nutrientes esenciales, que se verán a continuación (Bahamonde, 2009):

1.- Proteínas: indispensables para el crecimiento y la reparación de los tejidos, el buen funcionamiento y la estructura de todas las células del organismo. Según su origen se dividen en dos grupos:

. Origen animal: como la carne, el pescado, los huevos o la leche.

. Origen vegetal: como las legumbres, las verduras, los cereales, las semillas o los frutos secos que, a pesar de contener menos cantidad de aminoácidos esenciales, si se combinan varios alimentos de este grupo (cereales y legumbres), se pueden cubrir las necesidades de manera similar que con los de origen animal.

La alimentación debe contener entre un 10% y un 15% de proteínas.

2.- Hidratos de carbono: aportan al organismo la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Los carbohidratos más sencillos son los monosacáridos y disacáridos (azúcares), de absorción rápida, mientras que los polisacáridos (almidones, fibras y glicógenos) tienen una estructura más compleja, por lo que su absorción y digestión por el organismo es más lenta.

La alimentación debe contener alrededor de un 55% de hidratos de carbono.

3.- Sustancias grasas o lípidos: son la principal reserva energética, realizan una función de aislante térmico, protegen los órganos internos, están contenidas en las membranas celulares, favoreciendo la absorción de las vitaminas liposolubles y la síntesis de hormonas. A pesar de su connotación negativa, son imprescindibles para el organismo, siempre y cuando se ingieran en cantidades moderadas y no de cualquier tipo.

Según el grado de saturación existen cinco tipos:

.Grasas saturadas: en su mayoría de origen animal (excepto el pescado) y a temperatura ambiente suelen ser sólidas. Son muy perjudiciales y están relacionadas con la hipercolesterolemia y con las enfermedades cardiovasculares.

. Grasas insaturadas: provienen del reino vegetal y del pescado. Son las más beneficiosas para el organismo y su consumo aumenta los niveles en sangre de HDL, comúnmente llamado colesterol bueno, disminuye los niveles de LDL o "colesterol malo", protegiendo el corazón. A su vez se subdivide en grasas monoinsaturadas y en omega 9, presente en el aceite de oliva, las aceitunas y algunos frutos secos.

. Grasas poliinsaturadas: muy beneficiosas para la salud, se encuentran en la mayoría de los frutos secos y en las semillas (girasol, uva, etc.). Se dividen en Omega 6 que disminuye el colesterol y en Omega 3, muy presente en el pescado, esencial para el perfecto desarrollo del sistema central, la visión y la disminución de los niveles de triglicéridos.

. Grasas trans: son muy perjudiciales para la salud y se producen tras la hidrogenación, que es un proceso que retrasa la caducidad de los alimentos, mantiene estable el sabor y convierte aceites líquidos en grasas sólidas (como casi todas las margarinas). Aumentan el colesterol LDL y disminuyen el colesterol HDL.

. **Colesterol:** permite la absorción de grasas y es necesario para el buen funcionamiento del organismo, pues influye en la producción de hormonas. En niveles moderados no es perjudicial.

La alimentación debe contener entre un 15% y un 30% de grasas.

4.- Minerales: imprescindibles para el buen funcionamiento metabólico, según la cantidad necesaria se dividen en dos grupos:

. **Macrominerales:** se necesita una cantidad grande, como fósforo, magnesio, sodio, potasio y calcio (su concentración es de casi un 90% en huesos y dientes).

. **Microminerales:** se necesita una cantidad pequeña, como cobre, cobalto, flúor, manganeso, yodo, hierro y zinc. El hierro es esencial por ser uno de los componentes de los glóbulos rojos y transportar el oxígeno a todas las células, puede ser de origen animal (hemínico) que es el que mejor se absorbe (entre un 20% y un 30%) y el de origen vegetal (no hemínico) que se absorbe entre un 3% y un 8% y está presente en legumbres, vegetales de hoja verde, en el salvado de trigo y en los frutos secos. Un déficit de este mineral provoca anemia.

5.- Vitaminas: a pesar de necesitarse en pequeñas cantidades son esenciales para el cuerpo, facilitan la conversión de los alimentos en energía, en la reparación de los tejidos, en el crecimiento o en la defensa contra enfermedades. Pueden ser solubles en grasas o liposolubles (A, D, E, K), un exceso de ellas puede resultar tóxico, puesto que no se eliminan por el riñón, sin embargo, las solubles en agua o hidrosolubles (complejo B y C), se pierden con gran facilidad debido a la cocción o al almacenamiento de los alimentos que las contienen.

6.- Agua: no suministra energía, pero es indispensable para la vida, pues elimina los desechos mediante la orina, mantiene la temperatura corporal y transporta los nutrientes a las células. Se aconseja beber entre 1,5 y 2,5 litros de agua diarios, independientemente del agua que contengan los alimentos ingeridos.

Según la cantidad necesaria de consumo de nutrientes, se distinguen dos grandes grupos:

.- **Macronutrientes:** se necesitan a diario y en grandes dosis, encargándose de aportar la mayor parte de energía metabólica al cuerpo (hidratos de carbono, proteínas y lípidos).

.- **Micronutrientes:** se necesitan a diario, pero en pequeñas cantidades, resultando ser imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo (vitaminas y minerales).

Según sus funciones, existen tres tipos de nutrientes:

- .- Función energética: como su nombre indica provee al organismo de la energía necesaria para realizar sus funciones (hidratos de carbono, grasas y en menor medida, proteínas).
- .- Función estructural: referida a la formación de nuevos tejidos (proteínas y algunos minerales).
- .- Función reguladora: utiliza adecuadamente las sustancias estructurales y energéticas (vitaminas y sales minerales).

Según su capacidad de proveer energía, los nutrientes se dividen en dos grupos:

- .- Calóricos: son aquellos que proveen energía (hidratos de carbono, grasas y proteínas).
- .- No calóricos: son aquellos que no proveen energía (vitaminas, minerales y agua).

3.3. Pirámide de la alimentación saludable

Tal y como se ha abordado en el punto anterior, los nutrientes están presentes en los alimentos. En este apartado, gracias a la guía de la alimentación saludable editada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2019), en la que han colaborado más de 100 expertos en alimentación y salud pública, se muestran las pautas para una alimentación saludable, responsable, sostenible, equilibrada, en compañía y con tiempo., que debe basarse en la ingesta de alimentos variados, de temporada, frescos y de proximidad. Como se observa en la pirámide de la alimentación saludable (*Figura 1*), aparecen todos los tipos de alimentos, a la vez que la frecuencia y cantidad aconsejada de consumo (mayor cuanto más cerca se esté de la base e inferior según se ascienda). Se trata de una herramienta muy gráfica, intuitiva y útil, que ha contado con el consenso de todas las sociedades científicas de atención primaria, convirtiéndose en un referente didáctico para promocionar la salud.

Como novedad, esta pirámide no presenta en su base alimentos, sino recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable como son el balance energético, la realización de actividad física diaria durante 60 minutos, utilizar técnicas culinarias saludables, ingerir entre 4 y 6 vasos de agua al día o mantener el equilibrio emocional, considerando estos hábitos aún más importantes que la elección de alimentos, que complementan los beneficios de una dieta saludable (SENC, 2019).

La forma de interpretarla es muy sencilla, tras la base, en el segundo y tercer niveles se encuentran los alimentos de consumo diario y en cantidades variables, que además constituyen la base de la Dieta Mediterránea, como hidratos de carbono, preferiblemente integrales (pasta, pan, legumbres tiernas, arroz...), al igual que verduras, hortalizas, frutas y aceite de oliva virgen extra. En el cuarto nivel se sitúan lácteos, pescados, carnes blancas y magras, legumbres, frutos secos y huevos. En el siguiente nivel aparecen las carnes rojas, procesadas y embutidos. Por último, en su vértice, se encuentran dulces, bollería, grasas untables y snacks salados. A la izquierda de la pirámide están situados los suplementos y complementos dietéticos, solo recomendados bajo la prescripción del correspondiente profesional de la salud. También están presentes las bebidas alcohólicas de baja graduación como el vino o la cerveza y aunque la recomendación general es la de evitarlas, un consumo moderado y responsable, solo para adultos sanos, estaría aceptado.

Figura 1. Pirámide de la alimentación saludable.



Fuente: SENC, 2019.

3.4. La alimentación en tiempos de confinamiento y COVID-19

A finales de 2019 comenzó una pandemia que ha puesto a prueba los cimientos de la sociedad. Todos los ámbitos se han visto afectados, se puede hablar de crisis económica, sanitaria e incluso social.

¿Cómo ha afectado esta situación a la dieta de los españoles? La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) e investigadores de la *Universidad del País Vasco (UPV/EHU)* han realizado un estudio transversal y observacional (Rodrigo et al., 2020) entre una muestra de 1.036 ciudadanos mayores de edad y han concluido que durante el confinamiento por COVID-19 los participantes del estudio aumentaron el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescados y huevos, reduciendo el de carnes procesadas, bebidas azucaradas y alcohólicas destiladas.

Sin embargo, otra encuesta realizada en 2021 en treinta países por l'Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS), concluyó que los españoles habían ganado 5,7 kilogramos desde el inicio de la pandemia, una cantidad superior a la media mundial. A pesar de dicho dato, los españoles también fueron los que más adelgazaron (*IPSOS, 2021*). La pandemia ha cambiado los hábitos de alimentación pues un 14% de personas que no cocinaba, comenzó a hacerlo durante el confinamiento (Rodrigo et al., 2020).

Por último, es conveniente remarcar que la infancia ha vivido momentos muy complicados durante el confinamiento, puesto que por motivos sanitarios las escuelas han permanecido cerradas durante una larga temporada. Hay que destacar que muchos niños asisten a la escuela, además de para aprender, para esquivar el hambre, siendo en muchos casos los comedores su única fuente de alimentación (Burbano, 2021).

3.5. La familia, clave para una alimentación equilibrada

Según se desprende del artículo sobre las implicaciones de la comida en familia (Villares y Segovia, 2006), los hábitos alimentarios tradicionalmente se han adquirido y desarrollado en el hogar durante las comidas familiares, colaborando en la preparación de los alimentos. Durante estas interacciones, los niños han aprendido a diferenciar entre alimentos saludables y no tan saludables, ingiriendo estos últimos solo de forma excepcional. Pero desde hace

algunas décadas esta situación ha cambiado, en gran parte debido a la incorporación de la mujer al mundo laboral; se invierte menos tiempo en la cocina, recurriendo en demasiadas ocasiones a productos precocinados que no suelen ser sanos. Así mismo, a causa de las obligaciones escolares y laborales, es muy frecuente que muchos miembros de la familia coman fuera de casa.

La comida en familia ejerce una gran influencia entre sus miembros, se produce el aprendizaje de numerosas palabras, los niños son más sociables y en cuanto a conductas relacionadas con la comida, se adquieren ciertos patrones, sobre todo desde los 3 a los 11 años. Se trata de una poderosa herramienta para promover hábitos alimentarios saludables entre la población; investigadores han demostrado que se consumen más frutas y verduras, menos fritos y refrescos. De la misma forma, a nivel emocional es muy positivo, al reforzarse la identidad familiar, por este motivo hay que promover las comidas en el hogar (Beltrán y Cuadrado, 2014).

La alimentación comienza en el seno de la familia con la lactancia, siendo la materna la recomendada por la OMS (2018) de forma exclusiva durante los seis primeros meses de vida; a continuación, es aconsejable complementarla con otros alimentos, al menos hasta los dos años. La Organización de Naciones Unidas (ONU, 2018) considera que la lactancia materna es un seguro de vida para el neonato. En efecto, la lactancia materna es un medio muy útil para prevenir la obesidad, además de ser digestiva y nutritiva, ya que el acto de mamar proporciona un vínculo muy especial entre madre y bebé, creando ese apego tan importante para su desarrollo. Los olores y sabores de los alimentos ingeridos por la madre pasan a la leche, de esta manera, al bebé le costará menos aceptar los nuevos alimentos introducidos en su dieta, tal y como indica la Asociación Española de Pediatría (AEP, 2014).

3.6. Mitos y controversias sobre alimentación

Mucho se ha hablado sobre la alimentación, pero no todo es cierto; es necesario desmentir algunos de los mitos más conocidos (Boticario, 2013).

.- Comer por la noche engorda: da lo mismo el momento, lo que influye es la cantidad y el tipo de alimento ingerido, a la vez que la actividad física realizada.

.- Existen alimentos que queman grasa, como el pomelo: no existe ningún alimento capaz de quemar grasa, sino que para perder peso hay que reducir el aporte calórico en la dieta y ser más activos físicamente.

.- No conviene comer en la misma comida alimentos de diferentes grupos: el ser humano es omnívoro y como tal cuenta con un aparato digestivo capaz de digerir a la vez cualquier tipo de alimento.

.- Para perder peso hay que ser vegetariano: muchos alimentos de origen vegetal como semillas, frutos secos, harinas y margarinas vegetales, son hipercalóricos.

Por otro lado, cada cierto tiempo aparecen los llamados “superalimentos”, en muchos casos desconocidos y procedentes de culturas lejanas. Estos alimentos “milagro”, que suelen tener un precio muy elevado, se publicitan idealizando sus beneficios nutricionales, pero hay que ser realistas, los alimentos mágicos o curativos no existen. Un alimento, por sí solo, no contiene todos los tipos de nutrientes que necesita el organismo, por eso es tan importante tener una dieta variada. Muchos de ellos gozan de un tiempo limitado de furor, quedando después en el olvido. Hace algunos años las bayas de goji, originarias del Tíbet, eran muy solicitadas por su alto contenido en betacarotenos, sin embargo, los gramos que se pueden llegar a consumir en una ingesta son muy inferiores a los de la zanahoria (producto de cercanía y económico), así que la relevancia de este alimento es mínima dentro de la dieta. Además, se encontraron algunas muestras de estas bayas con grandes cantidades de pesticidas.

Algo semejante sucede con una hortaliza de hoja verde llamada kale que en los últimos tiempos se comercializa ensalzando sus propiedades “milagrosas” y debe señalarse que se trata de berza o col rizada, consumida desde siempre en España. Sin duda, cambiarle el nombre consigue que el consumidor crea que se trata de un vegetal diferente, justificándose de este modo su elevado precio (Herrero, 2018).

3.7. La Dieta Mediterránea: un estilo de vida saludable

Son numerosas las evidencias científicas acerca de los beneficios de la Dieta Mediterránea en la salud de las personas; está considerada como una de las más saludables del mundo (Dussaillant et al., 2016) y se utiliza tanto de forma preventiva como en el tratamiento de diferentes enfermedades (degenerativas, diabetes, riesgo cardiovascular, cáncer...), asociadas

a inflamación crónica. El aporte calórico y de nutrientes que se obtiene con ella es el adecuado en cuanto a cantidades y proporciones (Cadarsó et al., 2017). La Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT, 2020) afirma que esta dieta se caracteriza por el consumo de “frutas frescas y hortalizas de temporada, legumbres, frutos secos, cereales integrales, aceite de oliva virgen, lácteos sin azucarar y pescado y huevos por encima de la carne” (p.7). Se recomienda que los productos sean frescos o en su defecto, muy poco procesados, de temporada y de producción local.

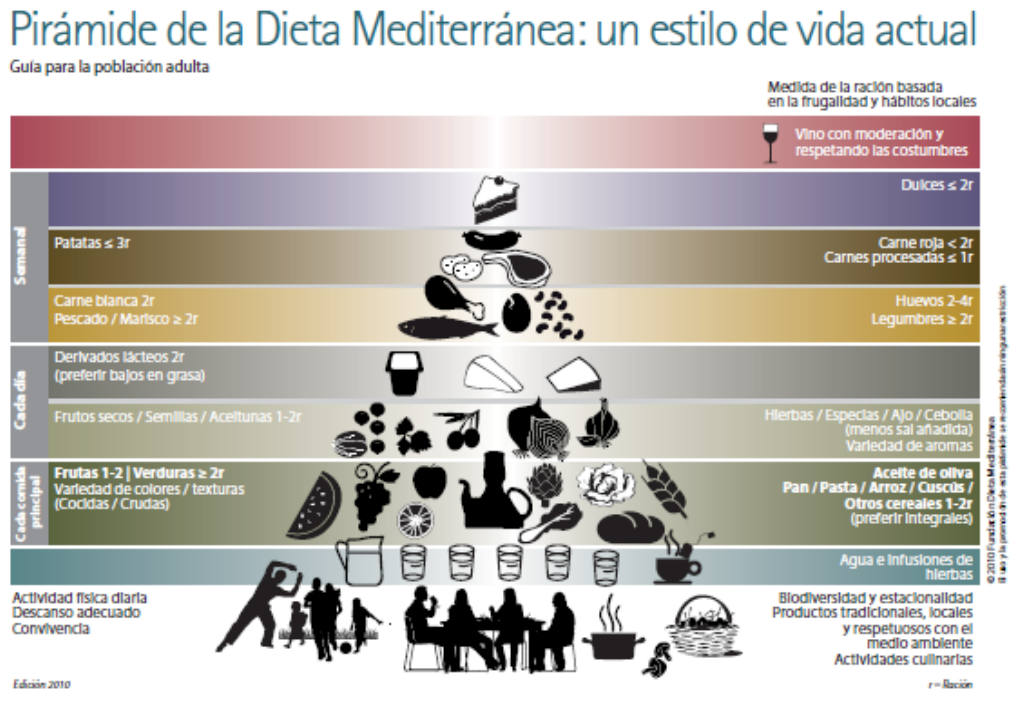
Según el estudio Predimed, concluido en 2013, 7.447 voluntarios siguieron una dieta mediterránea sin restricción de energía, con un aporte suplementario de 1 litro de aceite de oliva virgen extra (AOVE) a la semana o una variedad de frutos secos (almendras, nueces y avellanas) y el resultado fue que disminuyó en un 30% el riesgo de padecer un evento cardiovascular, frente al grupo de control que solo realizó una dieta baja en grasa. Predimed-Plus es un segundo estudio iniciado en 2014 en el que se seleccionaron 6.874 adultos con sobrepeso/obesidad y síndrome metabólico; los dos grupos establecidos están siguiendo una dieta mediterránea suplementada con AOVE o frutos secos, pero solo el grupo de intervención realiza una dieta con una reducción del 30% de calorías, practica actividad física y terapia para conseguir una pérdida de peso (Álvarez et al., 2019).

La Dieta Mediterránea fue declarada en 2013 patrimonio cultural inmaterial por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2013), así se reconoce su importancia a nivel internacional y se establecen medidas para su protección. Cabe considerar, que la Dieta Mediterránea no solo se refiere a dar prioridad a la ingesta de un determinado tipo de alimento, sino que va más allá, comprende la forma de seleccionarlo, cocinarlo y consumirlo, ensalzando la importancia de comer en compañía. Del mismo modo, pone en relieve valores como la hospitalidad o la creatividad. El término “Dieta Mediterránea” proviene del griego y es un modo de vida, una comunión entre cuerpo, espíritu y entorno (González, 2012). Por otro lado, está estrechamente relacionada con la longevidad, situándose España en el segundo puesto del ranking mundial de 2021, precedido por Japón (Ibarrera, 2019). Por consiguiente, es esencial conseguir la adhesión de los niños a esta saludable dieta

La Fundación Dieta Mediterránea (2010) ha editado la pirámide de la Dieta Mediterránea (*Figura 2*), que incorpora no solo elementos cuantitativos, sino también, cualitativos. En la

base aparecen los alimentos que deben sustentar la dieta. Del mismo modo, refleja la composición y el número de raciones de las comidas principales.

Figura 2. Pirámide de la Dieta Mediterránea.



Fuente: Fundación Dieta Mediterránea, 2010.

4. Contextualización

Se pretende implementar en el aula de quinto del Colegio de Educación Infantil y Primaria Giner de los Ríos, ubicado en Yecla, un proyecto didáctico con el título: “Aprendizaje y consolidación de hábitos alimentarios saludables en un aula de quinto de Primaria”, para promover en estos alumnos la educación en hábitos alimentarios saludables.

4.1. Características del entorno

Yecla se encuentra en el Noreste de la Región de Murcia y cuenta con 34.432 habitantes. Su economía está basada en la industria del mueble, la actividad vitivinícola (sus vinos poseen Denominación de Origen) y los cultivos de olivo, almendro y cereal. Su altitud es de 602 metros, su clima continental y el paisaje dominante lo forman sierras de moderada altitud, siendo una de ellas el monte Arabí, declarado en 1.998 Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, gracias a sus pinturas rupestres. Posee casa municipal de cultura, escuela de música, escuela oficial de idiomas, varias escuelas infantiles municipales y privadas, dos centros de salud, hospital, Extensión de la UNED, Centro de Atención Temprana, universidad popular, Centro de Profesores y Recursos de Yecla... Tiene once colegios (nueve públicos y dos concertados) y tres institutos públicos en los que se imparten ESO y bachillerato (en uno de ellos, además, ciclos formativos de Formación Profesional).

El colegio Giner de los Ríos está en el barrio de Justina, a las faldas del Cerro del Castillo, muy cerca de una zona polideportiva. En el barrio existen dos grupos de viviendas sociales construidas por el Ayuntamiento, en las que viven familias de un nivel sociocultural y económico bajo, la mayoría de etnia gitana. El nivel del resto del vecindario es medio, presentando las familias una estructura nuclear estable.

4.2. Descripción del centro

El CEIP Giner de los Ríos es público y actualmente posee nueve unidades (tres de Educación Infantil y seis de Educación Primaria), con un total de 218 alumnos matriculados; cuenta con una plantilla de 21 docentes, una conserje y un técnico educativo. Las actividades lectivas se

desarrollan desde las nueve menos cuarto de la mañana hasta las dos menos cuarto de la tarde. Este centro se construyó en el año 1976, con un modelo que no se adecúa a las características climáticas de la zona. Los patios son amplios, pero están mal acondicionados. Existen barreras arquitectónicas, casi insuperables por las características del terreno. Dispone de wifi, así como de numerosas aulas vacías que se utilizan como mercadillo, biblioteca, aula de compensatoria, aula de música... Existen varias fotocopiadoras, tanto en color como en blanco y negro, así como guillotinas de papel, plastificadoras, encuadernadoras y grapadoras. Todo ello permite poder preparar material muy variado y personalizado para trabajar con los alumnos, ya que estos no hacen uso de libros de texto. En todas las aulas se encuentra una pizarra digital. Por último, es importante añadir que el colegio no disfruta de comedor escolar.

4.3. Características del alumnado

El centro escolariza a estudiantes de diversas culturas, con diferentes creencias e ideologías, desigualdades económicas, culturales... Están presentes alumnos de minorías étnicas y de sectores sociales desfavorecidos. Del mismo modo, hay alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Esta diversidad genera clases muy heterogéneas, pero al mismo tiempo resulta muy enriquecedor, pues se desarrollan numerosos valores como la integración, la empatía o la aceptación del otro.

En cuanto al aula de quinto de Primaria está formada por un total de 24 alumnos (13 niñas y 11 niños). Según su origen hay dos niñas magrebíes, siete niños sudamericanos, una niña de Europa del Este y dos niños de etnia gitana. En la clase se fomenta el trabajo cooperativo y no se utilizan libros, pues se trabaja por proyectos, así como con tabletas. No hay alumnos con necesidades educativas especiales, siendo un grupo muy diverso pues existen diferentes niveles académicos. La convivencia en el aula es buena, a pesar de ser un grupo muy hablador, su comportamiento es casi siempre correcto. Hay varios niños con un índice bastante alto de absentismo escolar, pero la mayoría de los padres están muy implicados en la educación de sus hijos y colaboran activamente con el colegio.

5. Proyecto de intervención educativa

5.1. Introducción

El Proyecto “Aprendizaje y consolidación de hábitos alimentarios saludables en un aula de quinto de Primaria”, tiene como finalidad la promoción de estilos de vida saludables, dando respuesta así a uno de los objetivos del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, que establece las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y que dice así: “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” (Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, de las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, artículo 7).

5.2. Justificación

Al observar los desayunos que los discentes llevan al colegio, en muchos casos consistentes en bollería industrial, se constata la necesidad de la promoción de la enseñanza de la nutrición y alimentación en el ámbito escolar, idea contemplada en el artículo 40 de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición (Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición). Este desconocimiento acerca de los alimentos beneficiosos para el organismo puede tener efectos negativos en la salud, tanto en el presente como en el futuro, causando diferentes enfermedades y sufriendo una pérdida en la calidad de vida. Hay que tener presente que la salud tiene un valor incalculable. A través de los niños, se puede llegar hasta sus familiares, reeducando sus hábitos alimentarios.

5.3. Referencias legislativas

En la realización de este proyecto, se ha tenido en cuenta la legislación vigente, tanto a nivel nacional como autonómico:

Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. *Boletín Oficial*, 160, de 6 de julio de 2011.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, de las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 1 de marzo de 2014.

Decreto 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. *Boletín Oficial de la Región de Murcia*, 206, de 6 de septiembre de 2014.

5.4. Objetivos del proyecto

Objetivo general:

- Promover en los alumnos de quinto curso de Educación Primaria, la educación en hábitos alimentarios saludables.

Objetivos específicos:

- Apreciar los sabores naturales de la comida. Es importante que los niños estén dispuestos a probar una amplia variedad de alimentos saludables como frutas, frutos secos o verduras, porque esta es la verdadera comida. Bien enfocado puede parecerles atractivo, aunque al principio a alguno de ellos les resultará más complicado si no están habituados a su consumo cotidiano.
- Distinguir los alimentos saludables de los que no lo son y su influencia en la salud. Hay que transmitir a los alumnos que lo más saludable suele ser lo más sencillo y natural, como una pieza de fruta o una comida casera. Los alimentos procesados suelen contener cantidades elevadas de azúcar, sal y grasas, siendo una opción muy poco sana.
- Conocer la Dieta Mediterránea y los alimentos que la componen. Es importante transmitir a los niños que esta dieta es una de las más saludables del mundo, que protege contra la obesidad, pero es mucho más que una pauta nutricional, se trata de un estilo de vida equilibrado.

5.5. Contenidos que se abordan

Los contenidos permiten a los alumnos lograr los objetivos y las competencias de la etapa educativa correspondiente. En el Decreto 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de

Murcia, los contenidos se organizan en áreas y estas en bloques. Seguidamente se detallan algunos de los contenidos curriculares (*Tabla1*) y específicos (*Tabla2*), que se van a trabajar en este proyecto.

Tabla 1. *Contenidos curriculares.*

Área de Ciencias de la Naturaleza:
Bloque 2: el ser humano y la salud:
Las funciones vitales en el ser humano: función de nutrición.
Hábitos saludables para prevenir enfermedades.
Área de Ciencias Sociales:
Bloque 3: vivir en sociedad:
Las actividades económicas y los sectores de producción de su localidad.
El consumo y la publicidad.
Bloque 4: las huellas del tiempo:
Nuestro patrimonio histórico y cultural.
Área de Lengua Castellana y Literatura:
Bloque 1: comunicación oral: hablar y escuchar:
Estrategias y normas para el intercambio comunicativo.
Comprensión y expresión de mensajes verbales.
Debates, coloquios, entrevistas.
Bloque 2: comunicación escrita: leer:
Uso de las TIC.
Bloque 3: comunicación escrita: escribir:
Producción de textos para comunicar conocimientos, experiencias y necesidades.
Área de Matemáticas:
Bloque 2: números:
Fracciones.
Bloque 3: medida de longitud, peso/masa, superficie y capacidad:
La medida: estimación y cálculo de magnitudes.
Elección de la unidad más adecuada para la expresión de una medida.
Bloque 5: estadística y probabilidad.
Recogida y registro de datos sobre objetos y situaciones cercanas utilizando técnicas elementales de encuesta, observación y medición.
Elaboración de tablas de registro de datos y gráficas de barras.
Área de Educación Física:
Bloque 4: actividad física y salud:
La alimentación y la gestión de la dieta saludable.
Identificación de las prácticas poco saludables.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Contenidos específicos.

Conceptuales:
Los alimentos.
Los nutrientes.
Definición de alimentación saludable.
Características de los alimentos.
Los principios de una dieta sana.
La dieta mediterránea.
La pirámide de alimentación.
El aceite de oliva virgen extra (AOVE).
Procedimentales:
Búsqueda de información sobre recetas tradicionales saludables.
Elaboración de recetas.
Manejo de las TICS.
Representación de tablas y gráficos.
Actitudinales:
Fomento entre las familias y el alumnado, de hábitos de consumo de alimentos más saludables.
Toma de conciencia sobre la reducción del consumo de alimentos procesados.
Valoración de los alimentos en nuestra vida.
Reconocimiento de los beneficios de comer saludablemente.
Despertar el interés por la alimentación saludable.

Fuente: elaboración propia.

Competencias.

Con este Proyecto se pretende desarrollar, ya sea directamente o de forma transversal, las siete competencias clave incluidas en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. La obtención de dichas competencias permite a todas las personas su inclusión social y laboral, al igual que su desarrollo personal:

1.º Comunicación lingüística: a lo largo de las actividades propuestas los alumnos deberán interactuar entre ellos, expresando sus ideas, de forma oral y escrita, respetando las normas del intercambio comunicativo.

2.º Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: se aplicará el razonamiento matemático en la resolución de las cuestiones propuestas, utilizando diferentes tipos de números, medidas de magnitudes, probabilidad y estadística.

3.º Competencia digital: los niños usarán las TIC para obtener, analizar e intercambiar información, así como para realizar actividades interactivas que consolidarán los contenidos trabajados.

4.º Aprender a aprender: el alumnado desarrollará su capacidad para iniciar el aprendizaje y continuarlo, sabiendo gestionar el tiempo y el trabajo, tanto de forma individual como colaborativa.

5.º Competencias sociales y cívicas: los discentes se relacionarán, participando de manera activa y democrática en las actividades que se realicen en el aula.

6.º Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: los alumnos gestionarán proyectos, convirtiendo ideas en actos, para lo cual será esencial la creatividad.

7.º Conciencia y expresiones culturales: los niños conocerán su herencia cultural al abordar la Dieta Mediterránea y la tradición gastronómica.

5.6. Metodología

Se va a seguir una metodología activa en la que el alumno es el protagonista indiscutible de las actividades, teniendo por tanto un papel activo, mientras que el docente es un mediador y facilitador del aprendizaje. Las actividades se han organizado de tal forma que se tengan en cuenta los beneficios de llevar a cabo diferentes agrupamientos. En algunas sesiones es aconsejable el trabajo individual, debido a que es necesaria la concentración, sin embargo, en otras, conviene hacer pequeñas agrupaciones, de este modo se fomenta la comunicación, la cooperación, las relaciones interpersonales y el respeto a los demás. El error es bienvenido, los niños pueden cometerlos sin sentirse mal por ello, ni recibir reproches por parte del docente, pues forma parte natural de la vida y es una oportunidad de seguir aprendiendo.

Se propondrán actividades motivadoras, que promuevan el aprendizaje significativo, que supongan un esfuerzo y un reto adecuado a las capacidades de los niños de esta edad, creando un ambiente distendido en el aula. Se fomentarán todas las posibilidades de expresión (oral, escrita, gráfica...). Se intentará involucrar a la familia con la realización de algunas actividades, dando relevancia a la figura de los abuelos, pues su sabiduría y experiencia es un recurso muy valioso.

5.7. Actividades

Para la consecución de los objetivos propuestos, se van a realizar siete actividades a lo largo del primer trimestre del curso escolar, que constan de diferentes números de sesiones y horas, según se detalla a continuación (*Tabla3*).

Tabla 3. Duración de las actividades.

NOMBRE DE LAS ACTIVIDADES	Nº SESIONES	Nº HORAS
¿Qué hay en mi nevera?	1	1
Alimentación saludable y clasificación de nutrientes.	1	1
¿Qué es la pirámide de la alimentación saludable? Visita de la nutricionista y elaboración de un mural.	2	2
Dieta Mediterránea. Visita del pediatra.	1	1
Visita a la almazara Deortegas.	1	3
Recetario tradicional de quinto.	2	2
¡Hoy cocino yo!	1	1,5
TOTAL	9	11,5

Fuente: elaboración propia.

Actividad 1. ¿Qué hay en mi nevera?

Objetivos

- Conocer qué alimentos suelen comer los niños del aula en sus hogares.
- Saber cuál es el origen de esos alimentos.
- Diferenciar los alimentos naturales de los procesados.
- Ser crítico con la publicidad alimentaria.
- Escribir e interpretar fracciones.
- Recoger y registrar datos en tablas.
- Realizar, leer e interpretar representaciones gráficas de un conjunto de datos.

Duración y sesiones

1 Hora y 1 sesión.

Descripción

El día anterior al desarrollo de la actividad se propondrá a los niños que hagan un dibujo o una fotografía del interior de sus neveras con sus tabletas.

Al día siguiente, verán un vídeo en la pizarra digital sobre el origen de los alimentos (<https://youtu.be/fQEoNBfnfnY>) y otro sobre los alimentos naturales y procesados (<https://youtu.be/XwpPS-fMFow>).

A continuación, las maestras entregarán a los alumnos una tabla impresa en un folio, que contendrá las seis siguientes columnas: nombre del alimento, origen animal, origen vegetal, origen mineral, natural y procesado.

Cada niño deberá escribir en dicha hoja el nombre de los alimentos que aparecen en la imagen de su nevera y marcar dos casillas de cada alimento, una según su origen y otra según si es natural o procesado. Tras hablar sobre el etiquetado tan atractivo que poseen muchos alimentos que no son sanos, se corregirá oralmente la actividad entre toda la clase y con ayuda de la tutora y de la maestra de apoyo, anotarán en forma de fracciones y de gráficas de barras, la cantidad de alimentos procesados resultante para cada niño.

Materiales, espacios y profesorado

Pizarra digital, vídeo sobre el origen de los alimentos, vídeo sobre los alimentos naturales y procesados, tabletas, hojas impresas con las tablas y bolígrafos.

Aula habitual de quinto curso.

Tutora de quinto y maestra de apoyo.

Organización

Trabajo individual con los alumnos sentados en sus pupitres y finalmente una puesta en común.

Actividad 2. Alimentación saludable y clasificación de nutrientes.

Objetivos

- Conocer en qué consiste una alimentación saludable.
- Saber qué son los nutrientes.
- Conocer los diferentes nutrientes de los alimentos y lo que aportan al organismo.
- Ser capaz de trabajar de forma cooperativa, en distintos equipos.

Duración y/o sesiones

1 Hora y 1 sesión.

Descripción

Se visionará un vídeo sobre la alimentación saludable y los nutrientes de los alimentos (https://youtu.be/Wr0_wULJnBE) en la pizarra digital y después se crearán equipos compuestos por cinco niños que llevarán a cabo dos actividades interactivas relacionadas con el vídeo: una ruleta de palabras (https://es.educaplay.com/recursos-educativos/9848772-los_nutrientes.html).

Más tarde se cambiarán a algunos niños de equipo para realizar un Quizizz (<https://quizizz.com/join/quiz/60ea3773f77dae001bf31bb3/start>).

Materiales, espacios y profesorado

Pizarra digital, vídeo sobre la alimentación saludable y los nutrientes, ruleta de las palabras, Quizizz y cinco tabletas, una para cada equipo.

Aula habitual de quinto curso.

Tutora de quinto.

Organización

Los alumnos sentados en grupos de cinco.

Actividad 3. ¿Qué es la pirámide de la alimentación saludable? Visita de la nutricionista y elaboración de un mural.

Objetivos

- Conocer qué es la pirámide de la alimentación saludable.
- Saber cuáles son las raciones diarias recomendadas de cada grupo de alimento.
- Apreiciar que en la base de la pirámide no hay alimentos, sino hábitos y recomendaciones.
- Conocer el trabajo de los nutricionistas.
- Saber qué enfermedades puede provocar una mala alimentación.
- Valorar la importancia de la alimentación y los buenos hábitos para la salud.
- Saber expresarse oralmente y dialogar con respeto.

Duración y/o sesiones

2 Horas y 2 sesiones.

Descripción

Primera sesión: una nutricionista visitará el aula de quinto. En la pizarra digital aparecerá la imagen de la nueva pirámide de la alimentación saludable editada por la Sociedad Española de Nutrición comunitaria (SENC). Esta profesional de la salud explicará detalladamente cada uno de los niveles de la pirámide, remarcando que, en su base, en vez de aparecer alimentos, aparecen recomendaciones y hábitos, debido a su gran importancia. Hablará de las raciones diarias o semanales recomendadas de cada alimento, así como de la diabetes o la obesidad, enfermedades muy relacionadas con una mala alimentación. Por último, se entregará a cada niño una pirámide con un imán para colocar en sus frigoríficos, de esta forma no olvidarán qué alimentos y en qué proporciones deben consumirse.

Segunda sesión: los niños recrearán la pirámide en un mural, que será colocado en un amplio pasillo y se grabarán con sus tabletas explicando detalles sobre la pirámide. Más tarde, generarán códigos QR con las grabaciones realizadas que serán incluidas en el mural para que todos los cursos contemplen el mural y visionen los vídeos

Materiales, espacios y profesorado

Pizarra digital, pirámide alimentaria con imán, tabletas, papel continuo, lápices y rotuladores de colores, tijeras, cinta adhesiva y folios e impresora para imprimir los códigos QR.
Aula habitual de quinto curso y pasillo principal del centro educativo.
Tutora de quinto, nutricionista y maestra de apoyo.

Organización

En la primera sesión todos los alumnos participarán de forma individual, mientras que en la segunda, trabajarán de forma cooperativa.

Actividad 4. Dieta Mediterránea. Visita del pediatra.

Objetivos

- Conocer y valorar los beneficios de la Dieta Mediterránea.
- Conocer el trabajo de los médicos.
- Saber qué enfermedades puede provocar una mala alimentación.
- Valorar la importancia de la alimentación y de los buenos hábitos para la salud.
- Saber expresarse oralmente y dialogar con respeto.

Duración y/o sesiones

1 Hora y 1 sesión.

Descripción

Un pediatra visitará el aula de quinto y hablará de la Dieta Mediterránea, de lo saludable que es puesto que protege de muchas enfermedades como la obesidad o la diabetes. Posteriormente, se abrirá un turno de palabras en la que los niños preguntarán al médico todas sus dudas o inquietudes. Más tarde, se entregará a cada niño un folleto con las 10 recomendaciones básicas de la Dieta Mediterránea, incluido en la campaña "Mediterraneamos", para que lleven a casa y compartan con sus familias. Por último, tras la despedida del pediatra, los niños recibirán una sopa de letras relacionada con la Dieta Mediterránea, para realizarla en el aula.

Materiales, espacios y profesorado

Folletos explicativos de la Dieta Mediterránea, sopa de letras y bolígrafos.
Aula habitual de quinto curso.
Tutora de quinto y pediatra.

Organización

Participará toda la clase, de forma individual.

Actividad 5. Visita a la almazara “Deortegas”.

Objetivos

- Conocer cuál es el origen del Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE), cómo y de dónde se extrae.
- Saber que el AOVE es la grasa más saludable que existe y componente fundamental de la Dieta Mediterránea.
- Catar diferentes tipos de aceites y apreciar sus matices.
- Apreciar la importancia de la agricultura de cercanía, pues es la más sostenible.
- Valorar el tesoro que es el AOVE, su cercanía y sustituye a otras grasas.
- Respetar el turno de palabra y atender a las explicaciones.

Duración y/o sesiones

3 Horas y 1 sesión.

Descripción

Yecla es una ciudad en la que se cultivan olivos, por lo que tiene diversas almazaras. El curso de quinto va a efectuar una excursión a la almazara “Deortegas” cuyos cultivos son ecológicos y con reserva previa efectúa actividades dentro del marco del oleoturismo. A primera hora de la mañana la tutora y dos maestras de apoyo acompañarán a los niños en autobús la almazara. Una vez allí, conocerán las diferentes variedades de aceitunas, el proceso y la maquinaria utilizada para la extracción del aceite. Más tarde, con vistas increíbles a las sierras cercanas, se realizará una cata de varios aceites de oliva ecológicos, lo que será su desayuno, pues un pan casero recién hecho a base de masa madre, se impregnará en diferentes tipos de AOVE. En este espectacular enclave aprenderán que no todos los aceites de oliva son iguales, pues es el AOVE el mejor y la diferencia reside en la forma de obtenerlo, no en la aceituna. Tras la cata, se regresará al colegio.

Materiales, espacios y profesorado

Autobús, pan y aceite.

Almazara “Deortegas”.

Tutora de quinto, dos maestras de apoyo y monitores de la almazara.

Organización

Participará toda la clase junta.

Actividad 6. Recetario tradicional de quinto.

Objetivos

- Realizar un recetario que incluya recetas tradicionales y saludables.
- Preguntar a los abuelos lo que comían cuando eran pequeños y pedirles las recetas.
- Apreciar los conocimientos que tienen personas de otras generaciones.
- Seleccionar recetas con productos de cercanía.
- Seleccionar recetas cuya grasa utilizada sea siempre AOVE.
- Valorar las recetas de compañeros cuyo origen no sea español.

Duración y/o sesiones

2 Horas y 2 sesiones.

Descripción

Primera sesión: Tras haber tenido lugar varias sesiones en las que han obtenido numerosos conocimientos sobre la dieta saludable, se va a proponer realizar un recetario para todo el curso. La idea es que los niños pidan a sus abuelos o padres, tres recetas que sean tradicionales, saludables, con productos de cercanía y sabrosas. Después, en la primera sesión, en la pizarra digital, se escribirán los nombres de las tres recetas de cada niño y más tarde se tacharán las recetas repetidas; a continuación, se encomendará a cada uno la tarea de pasar a la tableta la receta que le haya tocado, incluyendo sus ingredientes y modo de preparación. Para ello se les proporcionará un archivo modelo, para unificar en lo posible todas las recetas. Si tienen fotografías se incluirán y si no, se buscarán en internet. Por último, se les dirá que repasen en casa sus recetas, completándolas si les falta algún dato.

Segunda sesión: la tutora y la maestra de apoyo, repasarán todas las recetas, corrigiendo si existe alguna falta ortográfica o está incompleta, seguidamente, se imprimirán todas las recetas de tal manera que se entregue un recetario a cada niño y se deje otro en la clase. A continuación, cada niño hará la portada y contraportada de cada recetario, añadiendo su nombre, el del colegio, el curso y la fecha y por último se encuadernarán los recetarios y cada niño se llevará el suyo a casa.

Materiales, espacios y profesorado

Pizarra digital, tabletas, folios, cartulinas, rotuladores, impresora y encuadernadora.
Aula habitual de quinto curso.
Tutora de quinto y dos maestras de apoyo.

Organización

Colaboración de las familia y trabajo individual.

Actividad 7. ¡Hoy cocino yo!

Objetivos

- Elaborar un desayuno saludable.
- Disfrutar preparando su desayuno.
- Apreiciar los sabores naturales de la comida.
- Ser creativo en la presentación de sus preparaciones.
- Apreiciar la colaboración de su familia en la actividad.

Duración y/o sesiones

1 Hora y media y 1 sesión.

Descripción

Unos días antes, se entregará a los padres encargados una lista de la compra, en la que aparecerán algunos cubiertos y utensilios, al igual que alimentos saludables, de cercanía y de temporada, por tanto, no habrá nada procesado, ni azúcar; preferiblemente el pan será integral y no se llevarán ni exprimidores, ni licuadoras, para que los niños tomen la fruta, entera, con toda su fibra, por este motivo dispondrán de brochetas, por si quieren utilizarlas para ensartar algunos trozos. El azúcar para el yogur o la leche, sobre todo para aquellos que estén muy habituados, lo podrán sustituir por miel o trozos de fruta. La sesión se realizará en el salón de actos y los padres, previamente, colocarán unas mesas con las frutas y verduras lavadas y con el resto de los alimentos. Una hora antes del desayuno, los niños irán al salón de actos y tendrán que prepararse ellos mismos sus desayunos, aunque los adultos les ayudarán a pelar la fruta o a rallar tomate, si así lo precisaran. Se valorará la creatividad de los niños.

Materiales, espacios y profesorado

Tostadora, cubiertos, pajitas, vasos y platos de almidón de maíz, ralladores, brochetas de madera, servilletas de papel, yogures naturales sin azucarar, miel de la zona, frutas de temporada, tomates, aguacates, pepinos, zanahorias, pan integral, agua, leche, cacao puro sin azucarar, cereales integrales sin azucarar y AOVE.

Salón de actos del colegio.

Tutora de quinto, dos maestras de apoyo y la ayuda de varios padres.

Organización

Participará toda la clase y la familia.

5.8. Planificación Temporal

Las sesiones se desarrollarán durante la hora de conocimiento aplicado que los alumnos de quinto tienen programado los viernes a última hora, al menos, cuando la duración de las sesiones no supere los 60 minutos, que será la tendencia; cuando esto ocurra, se realizarán en otro momento, pero siempre viernes. Es importante la planificación, pero no lo es menos la flexibilidad, por lo que según como se desarrollen las actividades se podrían realizar

modificaciones. Las sesiones comenzarán en octubre, que es cuando los niños amplían su horario respecto a septiembre. Seguidamente se incluye el cronograma de las actividades (Tabla4).

Tabla 4. Cronograma de las actividades.

NOMBRE DE LAS ACTIVIDADES	DÍA	HORARIO
¿Qué hay en mi nevera?	01/10/2021	12:45 -13:45
Alimentación saludable y clasificación de nutrientes.	08/10/2021	12:45 -13:45
¿Qué es la pirámide de la alimentación saludable? Visita de la nutricionista y elaboración de un mural.	15/10/2021	12:45 -13:45
	22/10/2021	12:45 -13:45
Dieta Mediterránea. Visita del pediatra.	29/10/2021	12:45 -13:45
Visita a la almazara Deortegas.	05/11/2021	09:00 -12:00
Recetario tradicional de quinto.	12/11/2021	12:45 -13:45
	19/11/2021	12:45 -13:45
¡Hoy cocino yo!	26/11/2021	10:00 -11:30

Fuente: elaboración propia.

5.9. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje

En el aula no existen alumnos con necesidades educativas especiales, por lo que no será necesario hacer adaptaciones de ningún tipo y todos podrán desarrollar las mismas tareas, si bien es cierto que la tutora, y en su caso la maestra de apoyo, deberán ayudar a los niños que presenten más dificultades con las actividades propuestas; al elaborar los ejercicios interactivos se ha ampliado el tiempo límite para responder, por lo que quienes tengan un ritmo de trabajo más lento, no tendrán ningún tipo de problema y podrán hacerlo sin presión. Igualmente, algunos alumnos podrían realizar las mismas actividades, pero impresas, si se estima que es más apropiado, puesto que todos los ejercicios están diseñados para ser realizados en ambos formatos.

5.10. Sistema de evaluación

La evaluación es una parte esencial del proyecto, pues es indicadora de los objetivos logrados y de los puntos susceptibles de mejora y para conseguir unos óptimos resultados conviene evaluar no solo al alumno, sino también al maestro y al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según el momento en el que se realice será:

- Inicial: con ella se puede conocer el punto de partida y de esa forma ajustar los objetivos, pues si los niños no han adquirido una serie de conocimientos previos no pueden aprender otros más avanzados, al igual que si tienen unos hábitos poco saludables habrá que trabajar mucho más. Esta evaluación es muy útil para valorar al final del proceso, si los resultados han sido satisfactorios o no. Con la primera actividad de anotar en una tabla los alimentos que tienen en su nevera, se pueden sacar muchas conclusiones, al igual que charlando con el alumnado de forma distendida.
- Formativa: esta evaluación consiste en la recogida continua de información acerca del proceso y ayuda a tomar decisiones sobre la marcha, por este motivo es tan importante utilizar una metodología abierta y flexible, que permita en todo momento mejorar algún aspecto, sin que resulte complicado. Los resultados de las actividades que realicen los discentes indicarán si progresan adecuadamente, por lo que será recomendable la revisión de los trabajos y ejercicios realizados, así como la observación cotidiana (sistemática) del proceso de aprendizaje de cada alumno, registrando su actitud, participación e implicación en las diferentes actividades.
- Final: esta evaluación consiste en comparar los conocimientos que la clase tenía al iniciarse el proyecto con los que ha adquirido al finalizar, pero no debe de ser una mera calificación para el alumno, sino debe tener una finalidad de mejora del proceso educativo.

5.10.1. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación describen aquello que se quiere valorar y que los alumnos han de lograr, tal y como se muestra a continuación (*Tabla5*).

Tabla 5. *Criterios de evaluación.*

Actividad 1. ¿Qué hay en mi nevera?
Conoce qué alimentos suelen comer los niños del aula en sus hogares.
Sabe cuál es el origen de esos alimentos.
Diferencia los alimentos naturales de los procesados.
Es crítico con la publicidad alimentaria.
Escribe e interpreta fracciones.
Recoge y registra datos en tablas.
Realiza, lee e interpreta representaciones gráficas de un conjunto de datos.
Actividad 2. Alimentación saludable y clasificación de nutrientes.
Conoce en qué consiste una alimentación saludable.
Sabe qué son los nutrientes.
Conoce los diferentes nutrientes de los alimentos y lo que aportan al organismo.
Es capaz de trabajar de forma cooperativa, en distintos equipos.
Actividad 3. ¿Qué es la pirámide de la alimentación saludable? Visita de la nutricionista.
Conoce qué es la pirámide de la alimentación saludable.
Sabe cuáles son las raciones diarias recomendadas de cada grupo de alimento.
Aprecia que en la base de la pirámide no hay alimentos, sino hábitos y recomendaciones.
Conoce el trabajo de los nutricionistas.
Sabe qué enfermedades puede provocar una mala alimentación.
Valora la importancia de la alimentación y los buenos hábitos para la salud.
Sabe expresarse oralmente y dialogar con respeto.
Actividad 4. Dieta Mediterránea. Visita del pediatra.
Conoce y valora los beneficios de la Dieta Mediterránea.
Conoce el trabajo de los médicos.
Sabe qué enfermedades puede provocar una mala alimentación.
Valora la importancia de la alimentación y de los buenos hábitos para la salud.
Sabe expresarse oralmente y dialoga con respeto.
Actividad 5. Visita a la almazara “Deortegas”.
Conoce cuál es el origen del Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE), cómo y de dónde se extrae.

Sabe que el AOVE es la grasa más saludable que existe y componente fundamental de la Dieta Mediterránea.
Cata diferentes tipos de aceites y aprecia sus matices.
Aprecia la importancia de la agricultura de cercanía, pues es la más sostenible.
Valora el tesoro que es el AOVE, su cercanía y sustituye a otras grasas.
Respeto el turno de palabra y atiende a las explicaciones.
Actividad 6. Recetario tradicional de quinto.
Realiza un recetario que incluye recetas tradicionales y saludables.
Pregunta a los abuelos lo que comían cuando eran pequeños y les pide las recetas.
Aprecia los conocimientos que tienen las personas de otras generaciones.
Selecciona recetas con productos de cercanía.
Selecciona recetas cuya grasa utilizada es siempre AOVE.
Valora las recetas de compañeros cuyo origen no sea español.
Actividad 7. ¡Hoy cocino yo!
Elabora un desayuno saludable.
Disfruta preparando su desayuno.
Aprecia los sabores naturales de la comida.
Es creativo en la presentación de sus preparaciones.
Aprecia la colaboración de su familia en la actividad.

Fuente: elaboración propia.

5.10.2. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación son las herramientas que se emplean para valorar el aprendizaje y en este proyecto se utilizarán los siguientes:

- Técnicas de observación: con ellas se puede apreciar el comportamiento del alumnado en clase, cómo se relacionan al realizar trabajos grupales o en las actividades individuales de la clase.
- Técnicas multimedia e interactivas, muy recomendadas para el aula de quinto al trabajar con tabletas en vez de con libros, además no es necesario corregir este tipo de ejercicios puesto que las correspondientes aplicaciones lo hacen automáticamente, enviándonos incluso un informe de los resultados.

6. Conclusiones

La finalidad de este trabajo, tal y como indica su objetivo general, es la elaboración del proyecto didáctico “Aprendizaje y consolidación de hábitos alimentarios saludables en un aula de quinto de Primaria” al detectar que un gran número de dichos alumnos llevaban desayunos poco sanos. Para lograrlo, se han trabajado los cuatro objetivos específicos, planteados al inicio de este trabajo, que seguidamente se detallan.

Para alcanzar el primer objetivo específico: “realizar una extensa revisión bibliográfica sobre hábitos alimentarios saludables, tomando como punto de partida la Dieta Mediterránea y el origen de los alimentos”, se han consultado numerosas fuentes bibliográficas, lo que ha enriquecido extensamente los conocimientos previos sobre este tema transversal, facilitando la preparación de las actividades

En relación con el segundo objetivo: “educar desde muy temprana edad en la adquisición de hábitos alimentarios saludables, para que formen parte de las rutinas de los niños y así puedan gozar de una óptima salud durante toda su vida” se ha visto que la infancia es el momento idóneo para transmitir hábitos saludables, puesto que están más receptivos y es más fácil que los interioricen y conserven durante su vida adulta.

El tercer objetivo: “valorar la importancia que tiene la alimentación para el ser humano y cómo puede repercutir en el estado de salud, no solo a corto o medio plazo, sino también en un futuro más lejano...” se trabaja muy acertadamente con la visita de la nutricionista y del pediatra, pues ambos profesionales de la salud tienen extensos conocimientos acerca del tema que nos ocupa y han visto cómo en los últimos años se han disparado las cifras de diabetes, sobrepeso y obesidad infantil, por este motivo son los idóneos para concienciar a los niños de la importancia de la alimentación.

En cuanto al cuarto y último objetivo: “involucrar a la familia, agente educativo por excelencia, en la adquisición de buenos hábitos alimentarios, la dieta equilibrada y los estilos de vida para la salud...” se consigue con la realización de la actividad de conocer el contenido de la nevera, pero también con la de crear un recetario de cocina con la ayuda de los abuelos y con la propuesta de “¡hoy cocino yo!”, aunque en mayor o menor medida, todas las actividades están muy vinculadas a la familia.

Este trabajo tiene sus limitaciones pues no siempre las familias quieren o pueden colaborar. También es complicado si existe algún niño intolerante o alérgico a algún alimento, así como obeso o con sobrepeso, pues es muy fácil que sus compañeros le culpen por no alimentarse correctamente y lo último que se pretende con este trabajo es estigmatizar a un alumno.

Es muy complicado que, con solo algunas sesiones y siete actividades, se modifiquen todos los malos hábitos que las familias arrastran desde siempre, pero también es cierto que por muy poco que sea, siempre van a aprender algo e incorporarlo a sus rutinas y eso ya es un logro. La actividad de la nevera pretende ser una llamada de atención a las familias, resaltando la gran cantidad de alimentos procesados, y, por tanto, nada saludables que se consumen en los hogares. Mientras tanto, los maestros seguirán vigilando que los desayunos de sus alumnos sean lo más sanos posible.

7. Consideraciones finales

La realización de este trabajo final representa aplicar todos los conocimientos y habilidades adquiridos durante el grado. Al principio me resultó un poco abrumador efectuar una revisión bibliográfica de un tema tan extenso y transversal como es el de la alimentación ya que dudaba de si había elegido las fuentes más apropiadas o no. Después vino un tema aún más espinoso si cabe, el de las citas y referencias, tenía la impresión de estar estancada y no avanzar, pero poco a poco iba completando los apartados y preparando las actividades. Debo admitir que el proceso ha sido muy extenso y complicado, pero finalmente estoy muy satisfecha con todo lo que he aprendido. Antes de empezar el trabajo me consideraba una persona con amplios conocimientos sobre alimentación, pero cuando comencé a leer la bibliografía me di cuenta de todo lo que me quedaba por aprender.

Comencé este grado sin una intención de cambiar de profesión, pues afortunadamente tengo un trabajo estable que me gusta mucho, sino por satisfacción personal. Ha sido agotador conciliar mi vida familiar y laboral con mis estudios, pero ahora, encontrándome en la recta final me asaltan las dudas, pues no sé si debería dedicarme profesionalmente a la docencia, una profesión apasionante, pero que al mismo tiempo requiere de mucha dedicación.

8. Referencias bibliográficas

- Abarca Aguiar, G. (2003). El valor de la alimentación. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, 24(3-4), 83-83.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2019). *Estudio ALADINO 2019*. Madrid: Ministerio de Consumo.
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm
- Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020). La alimentación saludable en la etapa escolar. *Guía para familias y escuela*.
https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- Álvarez, I. Á, González, M. Á M., Sánchez-Tainta, A., Piquer, D. C., López, A. D., Fitó, M., Lopez, J. V., Bosch, D. R., Hernández, J. A. M., Wärnberg, J., Miranda, J. L., Riba, R. E., Cavanillas, A. B., Borau, L. F. A., Marí, J. A. T., Madueño, F. J. T., Majem, L. S., Sánchez, V. M., Peralta, J. L., . . . Atucha, E. T. (2019). Dieta mediterránea hipocalórica y factores de riesgo cardiovascular: Análisis transversal de PREDIMED-plus. *Revista Española De Cardiología*, 72(11), 925-934. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7119736>
- Ana, D., y Cachorro, M. (s.f). Los orígenes de la alimentación humana: Una perspectiva evolutiva. *Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana (CENIEH)*.
http://www.colvetvalladolid.es/imagenes/formaciones/6a_AnaMateos_Documentacion_Jornadas.pdf
- Arroyo, P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: Su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65 (6), 431-440.
- Asociación Española de Pediatría. (2014). *Alimentación durante el primer año de vida*.
<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-durante-primer-ano-vida>
- Bahamonde, N. (2009). *Educación alimentaria y nutricional libro para el docente 3*. Ministerio de educación, Argentina.

- Beltrán, B. y Cuadrado, C. (2014). *Comer en familia: hacer de la rutina salud.* The Family Watch. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2014-11-12-Beltran-Cuadrado-comer-en-familia-2014.pdf>
- Boticario, C. (2013). *Nutrición y alimentación: Mitos y realidades.* Aldaba (Melilla, España), (36), 79-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4696802>
- Burbano, C. (2021). *Para millones de niños, ir a la escuela también significa esquivar el hambre.* El país. <https://elpais.com/planeta-futuro/2021-03-25/para-millones-de-ninos-ir-a-la-escuela-tambien-significa-esquivar-el-hambre.html>
- Cadarso Suárez, A., Dopico Calvo, X., Iglesias-Soler, E., Cadarso Suárez, M. y Gude Sampedro, F. (2017). Calidad de vida relacionada con la salud y su relación con la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física en universitarios de Galicia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*; 37(2): 42-49. <https://revista.nutricion.org/PDF/CADARSO.pdf>
- Cos, H. (s.f.). *80 frases de hipócrates sobre salud y medicina.* Psicoactiva. <https://www.psicoactiva.com/blog/80-frases-de-hipocrates-sobre-salud-y-medicina/>
- Dussaillant, C., Echeverría, G., Urquiaga, I., Velasco, N., y Rigotti, A. (2016). Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en salud. *Revista Médica De Chile*, 144(8), 1044-1052. 10.4067/S0034-98872016000800012.
- FAO. (2018). *El hambre en el mundo sigue aumentando, advierte un nuevo informe de la ONU.* Noticias. <http://www.fao.org/news/story/es/item/1152167/icode/>
- Fundación Dieta Mediterránea (2010). *La Pirámide.* https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide_CASTELLANO.pdf
- Fundación Española de la Nutrición. (2014). *Hábitos alimentarios.* <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- González, I. (2012). *La diète méditerranéenne pour un développement régional durable.* (cap. V, pp. 121-140). Editorial MediTERRA. Paris: Presses de Sciences. https://www.ciheam.org/uploads/attachments/229/french_version.pdf
- Herrero, M. (2018). *Los falsos mitos de la alimentación.* (cap. IX, pp. 90-96). Editorial CSIC Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

- Ibarrera. (2019, noviembre 10). *Los países con mayor esperanza de vida 2021*. Definanzas.com by tendencias. <https://definanzas.com/los-paises-con-mayor-esperanza-de-vida/>
- IPSOS. (2021). *Los españoles engordaron una media de 5,7kg desde el inicio de la pandemia*. <https://www.ipsos.com/es-es/global-weight-and-actions>
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. *Boletín Oficial del Estado*, 160, de 6 de julio de 2011, 71303-71304. <https://www.boe.es/boe/dias/2011/07/06/pdfs/BOE-A-2011-11604.pdf>
- Organización de Naciones Unidas. (2018). *Tomar leche materna nada más nacer, un seguro de vida*. <https://news.un.org/es/story/2018/07/1438762>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Centro de Prensa. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, de las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 1 de marzo de 2014. 7-7. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>
- Rodrigo, C. P., Citores, M. G., Bárbara, G. H., Litago, F. R., Saenz, L. C., Bartrina, J. A., Val, M. V. A., Sobaler, A. M. L., Muñoz, Emilio Martínez de Victoria, Anta, R. M. O., Cediell, T. P., Izquierdo, J. Q. i., Barba, L. R., Martín, A. R., Castell, G. S., Marí, J. A. T., Ibáñez, M. V., Moreiras, G. V., y Majem, L. S. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española De Nutrición Comunitaria = Spanish Journal of Community Nutrition*, 26(2), 6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7565751>
- Rosas, A. (2002). *Pautas y procesos de evolución en el linaje humano*. In: Evolución. La base de la biología, M. Soler (ed.). pp: 355-372.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2019). *Pirámide de la alimentación saludable*. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/sostenibilidad-alimentaria-cop25>

UNESCO. (2013). *La Dieta Mediterránea*. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>

Villares, J. M., y Segovia, M. G. (2006). La comida en familia: Algo más que comer juntos. *Acta Pediatr Esp*, 64(11), 554-558.

Decreto 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. *Boletín Oficial de la Región de Murcia*, 206, de 6 de septiembre de 2014.

<https://www.borm.es/services/anuncio/ano/2014/numero/11264/pdf?id=713895>

9. Anexos

Seguidamente se encuentran las actividades y materiales didácticos utilizados en las sesiones, en el mismo orden en el que se trabajan, siendo la mayoría de elaboración propia.

Anexo 1. Tabla para recopilar datos del contenido de la nevera

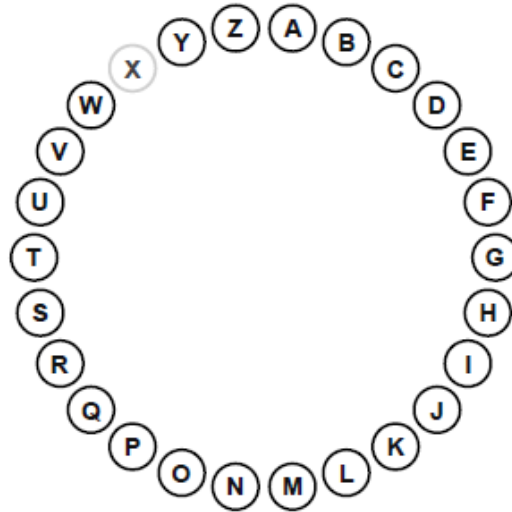
ALIMENTOS	ORIGEN			NATURAL	PROCESADO
	ANIMAL	VEGETAL	MINERAL		

Fuente: elaboración propia.

Anexo 2. Ruleta de los nutrientes



Los nutrientes
Autor : Carmen Tomás Vizcaíno



A. No aporta energía, pero es indispensable para la vida pues elimina los desechos mediante la orina.



B.



D.



E.



F.



G. Este nutriente es la principal reserva energética y la más saludable es el aceite de oliva virgen extra.

H. Nutriente que aporta al organismo la energía necesaria para realizar las actividades diarias, como las patatas o las harinas.

I.



J.



K.



L. Nutriente también llamado grasa.

N. Sustancias que contienen los alimentos, imprescindibles para el normal funcionamiento del organismo. Existen seis tipos diferentes.

M. Nutriente esencial y el más abundante en nuestro organismo es el calcio, muy presente en nuestros dientes y huesos.

P. Nutriente indispensable para el crecimiento y la reparación de los tejidos, como la carne, el pescado o los huevos.

O. Hierba aromática que se utiliza mucho en las pizzas.

R.






V. Nutriente necesario en pequeñas cantidades que intervienen en la defensa contra enfermedades. Hay de muchos tipos como la A, B, C...





Fuente: elaboración propia, con la plataforma Educaplay.

Anexo 3. Quiz de alimentación saludable y nutrientes

QUIZ	NAME : _____
Alimentación saludable y nutrientes	CLASS : _____
22 Questions	DATE : _____

1.  Durante el proceso de digestión, ¿dónde se absorben los nutrientes de los alimentos? Señala la respuesta correcta.
- a) En el corazón
- b) En el estómago
- c) En el intestino y desde allí se distribuyen a todo el organismo a través del sistema circulatorio
- d) En el intestino y desde allí se distribuyen a través del aparato excretor, al cerebro

2.  El arroz es un ejemplo de nutriente de tipo:
- a) Vitamina
- b) Proteína
- c) Carbohidrato o hidrato de carbono
- d) Lípido

3.  ¿Qué ejemplos de alimentos son grasas o lípidos? Señala las dos respuestas correctas.
- a) Naranjas
- b) Mantequilla
- c) Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- d) Pechuga de pollo

4.



De los siguientes alimentos, ¿cuáles son proteínas? Señala las dos respuestas correctas.

- a) Carne
- b) Mermelada
- c) Huevo
- d) Cereales
- e) Aceite de oliva

5.



De los siguientes alimentos, ¿cuáles son hidratos de carbono? Señala las dos respuestas correctas.

- a) Carne
- b) Cereales
- c) Aceite de oliva
- d) Huevo
- e) Patatas

6.



La siguiente imagen, corresponde a los alimentos ricos en:

- a) Carbohidratos, hidratos de carbono o glúcidos.
- b) Proteínas
- c) Lípidos
- d) Vitaminas

7.



La siguiente imagen, corresponde a los alimentos ricos en:

- a) Carbohidratos
- b) Proteínas
- c) Lípidos
- d) Vitaminas y minerales

8.



Los siguientes alimentos, son ricos en:

- a) Proteínas
- b) Carbohidratos
- c) Lípidos
- d) Agua

9.



¿Cómo tiene que ser nuestra dieta? Señala la respuesta correcta.

- a) Equilibrada
- b) Hay que comer solo proteínas e hidratos de carbono
- c) No hay que comer grasas
- d) Hay que comer solo frutas y verduras

10.



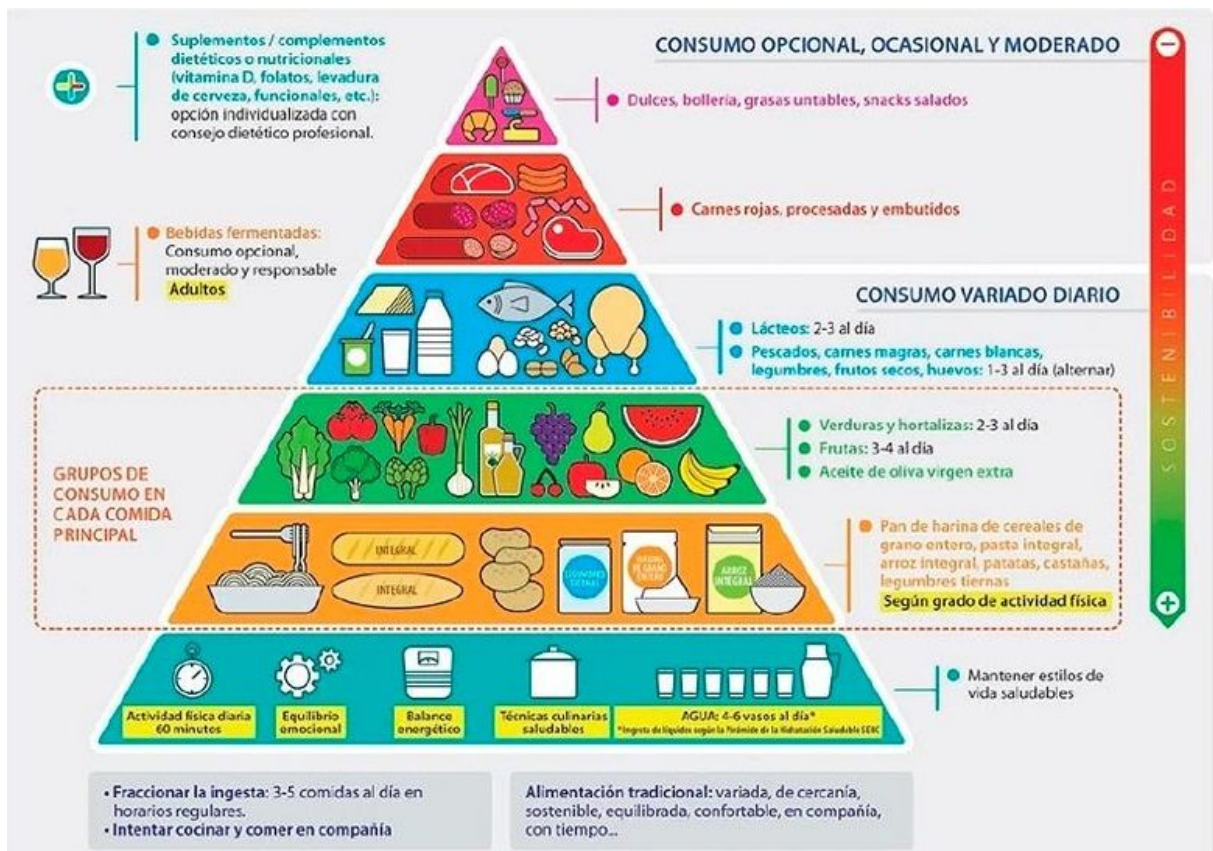
ALIMENTOS CON PROTEINAS

De estos alimentos, ¿cuál es el único que no contiene proteínas?

- a) Carne
- b) Huevo
- c) Fideos
- d) Pescado

Fuente: elaboración propia, con la web Quizizz.

Anexo 4. La pirámide de la alimentación saludable magnética



Fuente: SENC (2019).

Anexo 5. Folleto de la Dieta Mediterránea

10 Recomendaciones básicas de la Dieta Mediterránea

Para poder decir que Mediterráneas como el que más tendrás que seguir todos los puntos del decálogo de la Dieta Mediterránea

- 1** Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- 2** Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.
- 3** El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria por su composición rica en carbohidratos. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra.
- 4** Los alimentos frescos y de temporada son los más adecuados. En el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
- 5** Consumir diariamente productos lácteos, principalmente leche, yogurt y quesos.
- 6** Se recomienda el consumo de carne magra (dos raciones a la semana) ya que es fuente de proteínas de alta calidad. El consumo de carne roja y carne procesada debe de ser reducido tanto en cantidad como en frecuencia.
- 7** Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación. Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad; su consumo dos o cuatro veces por semana es una buena alternativa a la carne y al pescado.
- 8** La fruta fresca es el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente. Las frutas aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son buena alternativa a media mañana y como merienda.
- 9** ¡Hidrátate es importante!, el agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. Debes tomar entre 1,5 y 2 l al día.
- 10** Realizar actividad física todos los días, al menos 30-45 minutos de manera moderada y activa.

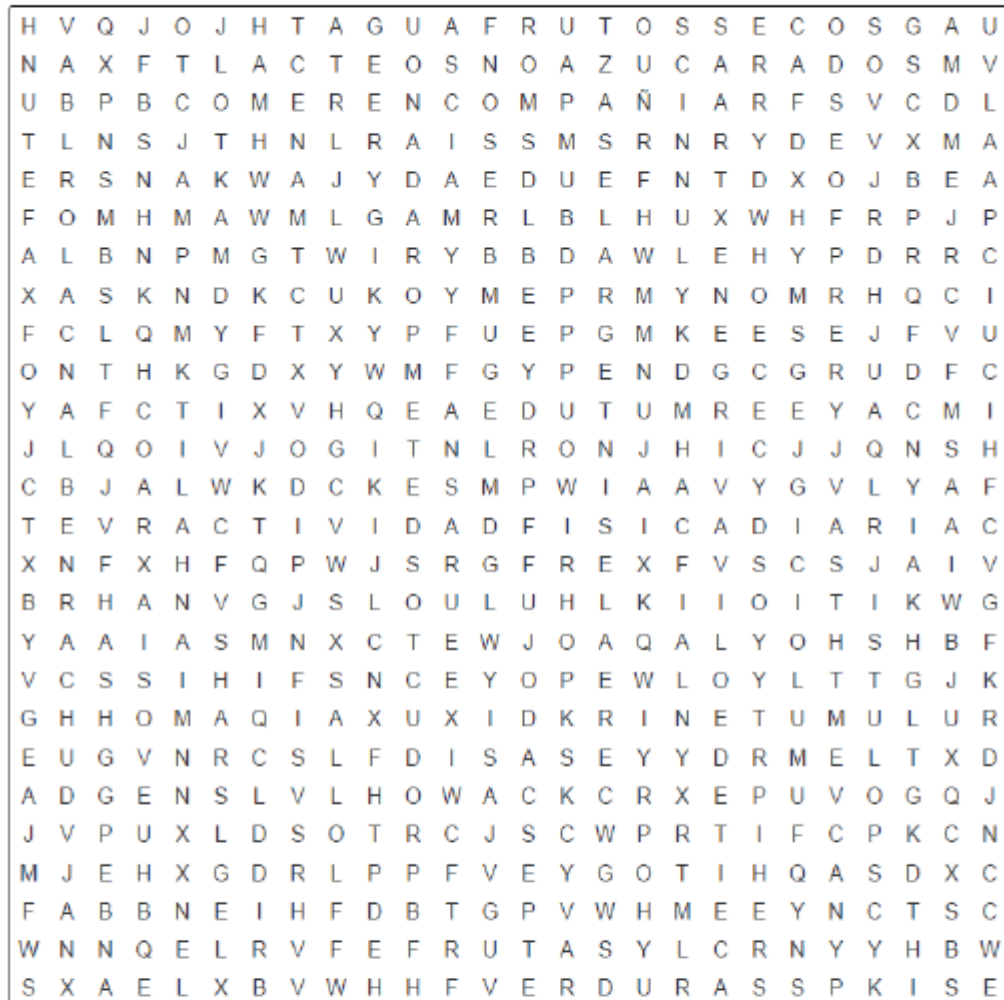
mediterraneamos

Fuente: El Huffington post (2014).

Anexo 6. Sopa de letras de la Dieta Mediterránea



Dieta Mediterránea.
Autor: Carmen Tomás Vizcaíno



1. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
2. ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA
3. PRODUCTOS DE TEMPORADA
4. LACTEOS NO AZUCARADOS
5. CEREALES INTEGRALES
6. COMER EN COMPAÑÍA
7. CARNE BLANCA
8. FRUTOS SECOS
9. LEGUMBRES
10. VERDURAS
11. PESCADO
12. FRUTAS
13. HUEVOS
14. AGUA

Fuente: elaboración propia, con la plataforma Educaplay.

Anexo 7. Oleoturismo: cata de aceite en la Almazara “Deortegas”

deortegas



La experiencia del AOVE.

Desde Almazara Deortegas ofrecemos actividades para conocer en profundidad los aceites de oliva virgen extra, su producción, sus características, sus propiedades y, por supuesto, sus innumerables beneficios. Ubicados en el paraje de los Finillos, rodeada de olivo propio, en Almazara Deortegas contamos con una sala de catas con asombrosas vistas a olivos ya las sierras que nos rodean. Desde este enclave excepcional realizamos una enriquecedora experiencia de oleoturismo.

Descubre los orígenes del aceite, sus procesos de producción, conoce los aspectos nutricionales del AOVE. Aprende a descubrir las características del AOVE de una manera visual, olfativa y gustativa; a diferenciar los atributos: su frutado, amargor y picor; ya descubrir las diferentes notas y matices que aparecen en el paladar cuando se degustan estos exquisitos aceites.



Fuente: Deortegas (2021).