

**Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Educación**

# Orientación hacia una alimentación saludable en un aula de primero de primaria

**Trabajo fin de grado presentado por:** Batirtze Montalban Puente  
**Titulación:** Grado de Maestro en Educación Primaria  
**Modalidad de propuesta:** Propuesta de intervención  
**Director/a:** David Suárez Rodríguez

Sodupe  
22 de junio de 2017  
Firmado por:



## AGRADECIMIENTOS

Me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que han contribuido para que este Trabajo Fin de Grado sea una realidad. Sin su apoyo, confianza y paciencia esto no habría sido posible.

A mi director de TFG, David Suárez, por confiar en mi idea desde un primer momento y por exigirme siempre lo máximo. Es de agradecer el tiempo y la dedicación invertida para que este trabajo saliera de manera exitosa.

A mi familia por el apoyo que me han dado durante todo el curso. Gracias a la confianza depositada en mí y en todos mis proyectos he llegado hasta aquí.

Y a mi madre, en especial, por todo lo que ha hecho por mí en este proceso y por haberme apoyado en los momentos más difíciles. Debo decir que ha sido la persona que me ha ayudado a darle sentido a este trabajo.

Gracias a todos.

## RESUMEN

Una dieta variada, rica y equilibrada es importante a lo largo de toda la vida, tiene gran influencia sobre la salud actual e influirá en futuras generaciones. Para poder llevar a cabo esta labor con éxito se hace imprescindible conocer los diferentes nutrientes, alimentos, necesidades alimentarias... Es por ello que la relevancia de hábitos alimentarios saludables se debe trabajar desde los primeros años de vida, no solo desde el entorno familiar, sino también desde el escolar iniciando así a los alumnos en prácticas alimenticias adecuadas.

En vista de ello, el objetivo de este Trabajo Fin de Grado consiste en desarrollar una propuesta de intervención dirigida al alumnado de primero de primaria donde se exponen diferentes actividades para orientar y concienciar sobre una alimentación saludable, promover conductas adecuadas y despertar su interés sobre el tema.

**Palabras clave:** Educación Primaria, educación para la salud, hábitos alimenticios saludables, nutrición, dieta equilibrada.

## INDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>1.1 JUSTIFICACIÓN .....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>                                   | <b>5</b>  |
| <b>1.3 OBJETIVOS.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>1.4 PRINCIPALES FUENTES CONSULTADAS.....</b>                              | <b>6</b>  |
| <b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>2.1 NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN.....</b>                                     | <b>7</b>  |
| 2.1.1 Nutrientes .....   | 7         |
| 2.1.2 Alimentos.....   | 10        |
| 2.1.3 La dieta sana, variada y equilibrada.....                              | 12        |
| <b>2.2 ALIMENTACIÓN ADECUADA DURANTE LA NIÑEZ.....</b>                       | <b>13</b> |
| 2.2.1 Necesidades alimentarias .....   | 13        |
| 2.2.2 Las diferentes ingestas diarias .....                                  | 15        |
| <b>2.3 IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA .....</b>                     | <b>16</b> |
| 2.3.1 Tratamiento de alimentación saludable en España y a nivel mundial..... | 16        |
| 2.3.2 Alimentación en el ámbito escolar .....                                | 17        |
| <b>3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>                                     | <b>18</b> |
| <b>3.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....</b>               | <b>18</b> |
| <b>3.2 CONTEXTUALIZACIÓN.....</b>  | <b>18</b> |
| 3.2.1 Situación del centro educativo.....                                    | 18        |
| 3.2.2 El centro y sus instalaciones.....                                     | 19        |
| 3.2.3 Características del grupo .....  | 20        |
| <b>3.3 OBJETIVOS .....</b>   | <b>20</b> |
| <b>3.4 CONTENIDOS .....</b>  | <b>20</b> |
| <b>3.5 COMPETENCIAS.....</b>   | <b>22</b> |
| <b>3.6 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.....</b>                                     | <b>23</b> |
| 3.6.1 Metodología y agrupamientos.....                                       | 23        |
| 3.6.2 Atención a la diversidad.....  | 23        |
| <b>3.7 TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....</b>                           | <b>24</b> |
| <b>3.8 ACTIVIDADES .....</b>   | <b>24</b> |
| <b>3.9 EVALUACIÓN .....</b>  | <b>33</b> |
| <b>4. CONCLUSIONES.....</b>  | <b>35</b> |
| <b>5. CONSIDERACIONES FINALES .....</b>                                      | <b>37</b> |
| <b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>                                    | <b>38</b> |
| <b>7. BIBLIOGRAFÍA.....</b>  | <b>40</b> |
| <b>8. ANEXOS.....</b>  | <b>41</b> |

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1 JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema se ha visto influida por la observación que he llevado a cabo en mis prácticas docentes. Por un lado, he visto qué comen los niños en los recreos y la actividad física que realizan y por otro aunque he podido observar que sí se trata el tema de forma teórica, me parece necesario hacerlo de forma más práctica, participativa y lúdica, para que así las ideas que se les transmiten a los alumnos tengan más influencia en su día a día, las puedan entender mejor... Por ello, me parece interesante realizar una propuesta de intervención dirigida a mejorar la alimentación saludable en un grupo de niños y niñas.

Hoy en día, debido a varios factores entre otros la incorporación de la mujer al mundo laboral, falta de tiempo o el bombardeo de campañas publicitarias a favor del consumo de comida rápida se están produciendo cambios en nuestros estilos de vida que están influyendo en los hábitos alimentarios.

Los buenos hábitos alimentarios se tienen que trabajar en un primer momento desde el ámbito familiar, ya que en la familia se da el primer contacto con estos hábitos y esta tiene una gran influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, pero también es conveniente trabajarlo en el ámbito escolar. La escuela debe de promover, proteger y fomentar la salud a través del comedor escolar, de materias como ciencias naturales...

### 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De todos es sabido que la alimentación, los estilos de vida y la salud han cambiado en las últimas décadas, no siendo hoy en día los más adecuados y perjudicando nuestro bienestar general. Estos cambios han dado lugar a lo que Moreno, Monereo y Álvarez (2000) han denominado epidemia del siglo XXI: la obesidad. La obesidad infantil y el sobrepeso hoy en día es un problema de salud pública, ya que la tendencia de estos niños a sufrir enfermedades crónicas como diabetes, problemas cardiovasculares... en la etapa adulta aumenta considerablemente. Según avalan estudios recientes como el Estudio Aladino 2015 promovido por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición el sobrepeso en los niños de 6 a 9 años ha pasado de un 26,2% a un 23,2% entre los años 2011 y 2015 y se mantiene en la obesidad de un 18,3% a un 18,1%. Aunque estos datos indican que se va por el buen camino, aún siguen siendo datos alarmantes y son todavía un riesgo importante no solo para los niños en la actualidad, sino para su futura salud.

El sobrepeso y la obesidad es un problema en el que influyen varios factores como son entre otros los hábitos alimentarios, la práctica de poco ejercicio físico, el sedentarismo, el no desayunar a diario o el bajo nivel cultural y económico de las familias. Debido a que las causas que las provocan son y están identificadas, es posible que con buenas actuaciones se consiga frenar y paliar el problema y todos gocemos de una mejor salud.

Por ello, las actuaciones para incidir en la obesidad y el sobrepeso, se tienen que dar en todos los niveles implicados en la nutrición y alimentación. Es necesario que tanto las administraciones públicas como los diferentes agentes implicados (familia, escuela, industria alimentaria...) trabajen coordinadamente y desarrollen estrategias y planes de actuación adecuados.

Con este proyecto se busca promover hábitos alimentarios saludables del niño incidiendo en uno de los principales agentes implicados en la alimentación y salud como es la escuela. Los profesores deben motivar a los alumnos para que se produzca un aprendizaje significativo y permanente y así conseguir un óptimo desarrollo cognitivo, afectivo, psicológico... es decir, conseguir una educación integral del niño.

### 1.3 OBJETIVOS

El **objetivo general** del presente Trabajo Fin de Grado consiste es:

- Diseñar y desarrollar un plan de intervención para el alumnado de 1º de primaria, con el fin de concienciar sobre una alimentación saludable y mejorarla.

Para alcanzar este objetivo principal serán necesarios llevar a cabo los siguientes **objetivos específicos**:

- Conocer los conceptos de nutrición y alimentación, diferenciando los principales nutrientes y grupos de alimentos.
- Describir las características de una dieta equilibrada, variada y rica.
- Explorar las necesidades alimentarias de la niñez.
- Conocer el tipo de alimentación adecuada para los niños en edad escolar.
- Analizar el tratamiento de la alimentación saludable a nivel mundial y estatal.
- Diseñar actividades para fomentar la importancia de la alimentación saludable.

### 1.4 PRINCIPALES FUENTES CONSULTADAS

Las principales fuentes consultadas han sido sobre todo guías alimentarias promovidas por diferentes comunidades autónomas, artículos de revistas recuperadas de Google Académico, libros sobre nutrición y alimentación... Entre los autores de los libros con los que se ha trabajado debemos destacar a Ángel Gil y Javier Serra por sus importantes aportaciones al campo de la alimentación y nutrición.

También se ha extraído información tanto de instituciones internacionales como Organización Mundial de la Salud (OMS), como de nacionales por ejemplo, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Gobierno Vasco...

Las fuentes consultadas para la elaboración del trabajo se encuentran especificadas en los apartados de referencias bibliográficas y bibliografía.

## 2. MARCO TEÓRICO

Para alcanzar los objetivos propuestos en este Trabajo Fin de Grado, este apartado se centrará en el estudio de diferentes conceptos, ideas, teorías... de la alimentación saludable.

Así, este apartado se ha dividido en tres grandes bloques: el primero se centra en definir, conocer y entender conceptos como alimentación, nutrición, alimentos, dieta saludable..., el segundo va más dirigido a las diferentes necesidades alimentarias que tienen los niños y por último, en el tercero, se hace una mención de cómo se trata este tema a nivel institucional y en el ámbito escolar.

### 2.1 NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Antes de comenzar con este primer capítulo se hace necesario diferenciar dos conceptos relacionados entre sí, que habitualmente se confunden, pero que son diferentes: nutrición y alimentación.

La nutrición para Serra (2016) es un proceso involuntario e inconsciente que no se puede modificar y que consiste en una serie de procesos a través de los cuales el organismo adquiere alimentos, los transforma y los absorbe para después utilizarlos. Sin embargo, la alimentación es un proceso voluntario y consciente, por lo tanto está en nuestras manos modificarlo.

#### 2.1.1 Nutrientes

Los nutrientes son sustancias químicas esenciales y necesarias para el mantenimiento de la vida y el funcionamiento normal del organismo, es decir, para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento del cuerpo. Ya que el organismo no es capaz de producir estas sustancias y no puede formarlas por sí mismo, se obtienen a través de los alimentos que se consumen diariamente. La falta de cantidad o calidad suficiente de algún nutriente puede afectar a la salud, dando lugar a diversas enfermedades como el escorbuto o la anemia entre otras (Carbajal, 2013).

Cada nutriente tiene su papel en el organismo y no todos se encuentran en la misma cantidad en los alimentos. Así, según su función se pueden dividir en: energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) porque son los que aportan el combustible para que el cuerpo realice sus funciones; estructurales o plásticos (proteínas y calcio) porque ayudan a los tejidos a formarse, repararse y mantenerse y por último reguladores (vitaminas y minerales) porque son los encargados de aportar al organismo sustancias necesarias para regular todas las reacciones químicas que se producen en el organismo.

**Los hidratos de carbono** son la fuente de energía de nuestro cuerpo más importante y primordial, ya que aportan las calorías necesarias para poder llevar a cabo todas las actividades diarias (trabajar, comer, estudiar, hacer deporte...), la más barata, sana y fácil de obtener (Cabezuelo y Frontera, 2007). Además, según el tipo de alimento que sea también aporta fibra, importante para una buena salud y para favorecer la digestión. Las fuentes de carbohidratos son

fundamentalmente de origen vegetal como los cereales (pan, pasta), azúcar, legumbres y las patatas, ya que de origen animal son escasas (leche). Según Serra (2016) los hidratos según la rapidez de absorción se clasifican en hidratos de carbono simples (azúcar, miel...) más rápidos de absorber e hidratos de carbono compuestos (cereales integrales, patatas...) con asimilación más lenta. En nuestra dieta debe existir un predominio de estos últimos, dado que aportan además vitaminas, minerales y fibra.

Lo ideal es que los hidratos de carbono supongan entre un 50-60% de las calorías ingeridas a través de la dieta (Gil, Mañas y Martínez de Victoria, 2010). Principalmente deben ser hidratos de carbono complejos y solo de ellos entre un 1 y un 10% deben ser hidratos de carbono simples (Peña, Ros, González y Rial, 2010).

**Las grasas** tienen funciones diversas, pero las más importantes son: acumular o guardar energía para cuando sea necesario, ayudar al organismo a absorber vitaminas liposolubles como la vitamina A, D, E, K y aportar al organismo gran cantidad de calorías fundamentales. Dependiendo del grado de saturación y según Cabezuelo y Frontera (2007), las grasas se dividen en 2 grupos:

- Las grasas saturadas: fundamentalmente de origen animal (mantequilla, yema de huevo, algunos pescados y carne roja), y también de origen vegetal (aceite de coco y de palma). Estas grasas favorecen el aumento del colesterol LDL o colesterol “malo”.
- Las grasas insaturadas: fundamentalmente de origen vegetal (nueces, aceite de oliva, de girasol...), y también de origen animal como en el pescado azul. Favorecen la disminución de colesterol en sangre.

Aunque el consumo de grasas es imprescindible, su consumo debe ser moderado, ya que ingerirlas de forma excesiva puede provocar problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y otras muchas enfermedades. Por ello, se recomienda que sean entre un 25-30% de las calorías ingeridas diarias (Gil et al., 2010).

**Las proteínas** son el componente principal de las células. Serafín (2012) manifiesta que son nutrientes formadores y por ello, la función más destacable es la de formar y reparar la estructura de nuestro cuerpo (músculos, huesos, piel, vísceras, pelo...). Otras de las funciones que tienen es la de la formación de anticuerpos, necesarios para defendernos de las enfermedades.

Las proteínas por un lado, pueden ser de origen animal y se encuentran en las carnes (vaca, cerdo, cordero), las aves (pollo, pavo), los pescados, los mariscos, la leche y derivados. Por otro lado, pueden ser también de origen vegetal y se encuentran en las legumbres, los frutos secos.... Las proteínas de origen animal son más completas y por ello su consumo debe ser más elevado.

Según Gil et al. (2010) la cantidad apropiada de proteínas diarias es de un 10-15% de las calorías ingeridas. Debido a su función de formar las estructuras del cuerpo el consumo de proteínas debe ser mayor en la infancia que en la edad adulta.



**Las vitaminas** son sustancias no energéticas y aunque no tengan un valor energético se deben de consumir diariamente, ya que favorecen y ayudan a regularizar las distintas funciones del cuerpo, protegen de las infecciones y ayudan en el buen mantenimiento de la vista, piel o los vasos sanguíneos (Serafín, 2012). Rodríguez, Jiménez y Marín (2007) señalan cuáles son las principales vitaminas, sus funciones y procedencia:

- Vitamina A: necesaria para el crecimiento y desarrollo óseo y celular, mantenimiento del sistema inmune, es antioxidante y fundamental para la visión. Se encuentra en verduras, frutas, productos lácteos y animales (yema de huevo, hígado).
- Vitamina B: interviene en la transformación de los alimentos en energía, mejora la circulación, produce glóbulos rojos, mantiene la piel... Se encuentra en huevos, legumbres, carnes...
- Vitamina C: es antioxidante, favorece la buena visión y ayuda en el mantenimiento de los huesos, dientes y cartílagos. Se encuentra en verduras sobre todo de hoja verde, frutas (naranja, kiwi...).
- Vitamina D: necesaria para la absorción del calcio y fósforo. Su fuente más importante es la luz ultravioleta, pero también se encuentra en pescados grasos o productos lácteos.
- Vitamina E: es un importante antioxidante y por ello es conocida como la vitamina de la juventud. Se encuentra en aceites vegetales y cereales.
- Vitamina K: fundamental en la coagulación sanguínea. La podemos encontrar en productos como el hígado, verduras de hojas verdes, patatas, yema de huevo...

**Las sales minerales** son sustancias inorgánicas que se encuentran presentes en la naturaleza y también en muchos alimentos. En el organismo su función principal es la de participar en la constitución de los huesos, dientes y sangre. Aunque son muchos los minerales que necesita el organismo, los más importantes son:

- El calcio es básico para la constitución y conservación de los huesos y dientes. La carencia puede dar lugar a enfermedades como raquitismo, osteoporosis... Se encuentra en los pescados que se pueden consumir con espinas (sardinas), productos lácteos (leche, yogur), vegetales de hoja verde oscura... (López, 2010).
- El hierro es el mineral encargado de formar los glóbulos rojos y de producir hemoglobina para transportar el oxígeno a todo el cuerpo. La falta de suficiente hierro produce anemia, es decir, las células y los tejidos reciben menos oxígeno. Se encuentra en animales (carne vacuna, pollo, pescado, mariscos) y vegetales (legumbres, vegetales de hoja verde oscura) (Serra, 2016).
- El yodo en niveles insuficientes puede producir daños cerebrales, retraso en el desarrollo de los niños, bocio, abortos... Se encuentra en las sardinas, la sal yodada... (Rodríguez, et al., 2007).

- El zinc es un mineral fundamental para el desarrollo y el crecimiento, además de fortalecer el sistema inmunológico. Se encuentra en animales (pescados, carnes, lácteo...) y vegetales (legumbres secas, frutos secos) (Rodríguez et al., 2007).

Dentro de los hábitos alimentarios saludables y aunque no se considera un nutriente hay que destacar el consumo de **agua**. El agua es el componente más abundante en el cuerpo humano, ya que representa de media el 60% del peso corporal y según la edad va de 45% (mayores de 50 años) a un 75% (recién nacido) (Vitoria, 2011). Hidratarse bien es fundamental para mantener la condición física normal, el mantenimiento de la función cognitiva y el funcionamiento adecuado de nuestro metabolismo. Además, es el medio donde se realizan la mayoría de las reacciones del metabolismo, transporta los nutrientes, mantiene la temperatura normal del cuerpo, actúa de lubricante en las articulaciones y otros órganos, ayuda en los jugos digestivos y a eliminar desechos... (Serra, 2016).

Las fuentes por las cuales el cuerpo humano obtiene el agua son tres: agua metabólica obtenida en los procesos metabólicos, el agua procedente de los alimentos sólidos y por último la procedente de la ingestión de líquidos, bien como agua pura bien a través de otras bebidas (café, refrescos...). Se recomienda que la ingesta de agua sea proporcional a la de energía, esto es, más o menos 1,5ml por cada kilocaloría consumida. Una persona con unas circunstancias normales debe beber de un litro a litro y medio diario (Gil et al, 2010). Como bien dice Carbajal (2013) la mayoría de los alimentos contienen agua, pero no en todos se encuentra en la misma proporción, así mientras que los aceites contienen un 0% de agua, el pan blanco contiene un 30-39%, las carnes semigrasas un 60-69%, el pollo un 70-79%, las judías verdes un 80-89% o el melón un 90-99%.

### **2.1.2 Alimentos**

La formación y desarrollo de nuestro cuerpo así como nuestra salud y bienestar dependen en gran medida de los nutrientes que aportamos a través de los alimentos y bebidas que ingerimos desde la más temprana infancia. De todos es sabido que la cantidad y la calidad de los alimentos que tomamos a lo largo de nuestra vida influyen enormemente sobre las características del cuerpo y en su funcionalidad. “Un alimento es cualquier sustancia o producto que, por sus características, aplicaciones y/o preparación, sirve para la nutrición humana normal” (Muñoz et al., 2007, p.12).

Para ayudar y orientar a la población a la hora de consumir alimentos saludables básicos, se suelen agrupar según su aporte nutritivo predominante. Como bien se explica en la Guía para las familias “Alimentación saludable” escrita por Muñoz et al. en 2007 los grupos de alimentos son los siguientes:

- Cereales, pan, arroz, pasta y patatas: alimentos ricos en hidratos de carbono.
- Verduras, hortalizas y frutas: aportan vitaminas, minerales, fibra y agua y son antioxidantes.
- Grasas, aceites y frutos secos: aportan algunas vitaminas y nutrientes que solo se hallan en estos alimentos.

- Leche y derivados: aportan calcio y proteínas.
- Legumbres: contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas.
- Huevos, pescados y mariscos, carnes y embutidos: contienen proteínas y grasas.
- Azúcares y derivados: aportan mucha energía y poco del resto de los nutrientes.

Teniendo en cuenta lo anterior se crearon las pirámides de alimentos. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en 1994 confeccionó la primera guía alimentaria para la población española, la cual fue renovada en 2001. Ahora en 2015 ha presentado una nueva pirámide tras revisar y realizar estudios de calidad, informes... y someterlos a consulta, discusión y evaluación.

En el artículo “La forma geométrica de la salud” escrito por Javier Aranceta y María Bes-Rastrollo se describe la pirámide y sus peculiaridades. Como se puede ver en la figura inferior (*Figura 1*), la peculiaridad de esta nueva pirámide es que además de los alimentos se tienen en cuenta otras consideraciones y así en la base de la pirámide, se sitúan aspectos y consejos relacionados con estilos de vida saludables que hay que tener en cuenta y que son complementarios a la alimentación saludable. 5 son las consideraciones básicas: realizar una actividad física moderada de 60 minutos diarios, conseguir un equilibrio emocional para que el estado anímico no condicione las necesidades alimentarias (dedicar tiempo a hacer la compra y cocinado, comer en familia...), mantener balance energético, es decir, la ingesta alimentaria debe ser proporcional a la actividad física, usar técnicas culinarias en las que la calidad de los alimentos no se pierda (cocinado al vapor) y consumir de 2 a 2,5 litros/día y en caso de actividad física o aumento de temperatura aumentarla.



Figura 1. Pirámide de la alimentación saludable. (SENC, 2015)

En la parte media de la pirámide aparecen los alimentos que hay que consumir diariamente en cantidades y proporciones variables y está subdividida en: consumo de hidratos de carbono, mejor integrales (pan, pasta, arroz, legumbres tiernas...); consumo de frutas, verduras y hortalizas al

poder ser de temporada y aceite de oliva virgen extra; consumo de lácteos mejor semidesnatados o bajos en grasa y carnes blancas (pollo, conejo, pavo), pescados de temporada, huevos, legumbres y frutos secos. Estos son los alimentos que constituyen la base de la dieta mediterránea.

Los alimentos y las bebidas que tienen que ser consumidos de forma ocasional o moderada se encuentran en la parte superior de la pirámide o tercer nivel y son las carnes rojas y embutidos. Para terminar, en el vértice aparecen los alimentos ultraprocesados, azúcares, grasas, sal y bebidas alcohólicas.

Fuera de la pirámide se hace alusión a complementos y suplementos nutricionales (suplementos de vitaminas, minerales...), ya que algunas personas necesitan añadirlos a su dieta. Estos deben de consumirse con asesoramiento de un profesional de la salud y de forma individualizada.

### **2.1.3 La dieta sana, variada y equilibrada**

Conseguir una dieta variada, equilibrada y sana no es un paso que se consigue de un día para otro, sino que es un proceso que se da a lo largo de la vida. Este proceso debe comenzar cuando el niño deja la monodieta, es decir, deja la leche que ha sido su única base de alimentación, para pasar a consumir el resto de alimentos. Primeramente comenzará en la familia y posteriormente en la escuela. Para Serafín (2012) para que una alimentación sea saludable debe basarse en la variedad de alimentos y ser equilibrada para ayudar a fomentar la salud y evitar enfermedades nutricionales, tanto por déficit como la desnutrición, como por exceso como la obesidad o sobrepeso.

Una dieta saludable junto a ejercicio físico son los factores principales para obtener y mantener una salud adecuada a lo largo de la vida. Hablar de dieta variada es comer de todo, de todos los grupos de alimentos, por ello es importante presentar a los niños variedad de productos y diferentes tratamientos de cocinar para que vayan confeccionando como alimentarse de forma sana. Ya que ningún alimento contiene todos los nutrientes que necesitamos, hay que combinarlos para asegurar el aporte nutricional adecuado teniendo en cuenta el ritmo de crecimiento de cada uno, el sexo o la actividad física y así conseguir que sea equilibrada (López, 2010).

La dieta Mediterránea como bien dice Martínez (2014) es uno de los mejores ejemplos de alimentación saludable y se basa no solo en ingerir un conjunto de alimentos, sino que es una cultura alimentaria, donde crear unos hábitos alimenticios, practicar ejercicio físico..., en definitiva crear un estilo de vida.

El concepto de dieta mediterránea se comenzó a fraguar cuando en la década de los 50 Ancel Keys empezó un estudio para conocer la relación de enfermedades coronarias y su mortalidad con la dieta. Posteriormente se dieron cuenta que había otros factores de la dieta, independientes de la grasa y el colesterol, que podían tener importancia en el desarrollo de otras enfermedades. En 1990 Keys (como se citó en Martín, 2010) en su libro *How to eat well and stay well: the Mediterranean Way* comienza a utilizar el término dieta mediterránea para referirse a una dieta que se caracteriza por menor consumo de grasas animales y más consumo de cereales y aceite de oliva.

Las características de la dieta mediterránea según Garaulet, Culebras y Serra (2010) son: consumo elevado de aceite de oliva, de legumbres, de cereales sin refinar, de frutas y de verduras, consumo de moderado a elevado de pescado, consumo moderado de productos lácteos y de vino y consumo bajo de carne y derivados cárnicos. El alimento más característico de esta dieta es el aceite de oliva por los muchos beneficios que aporta debido a su gran cantidad de ácido oleico. Una dieta rica en ácido oleico es un buen protector de enfermedades coronarias, algunos cánceres y un buen antioxidante. Otra característica importante es el consumo elevado de cereales (pan, pasta, arroz) ya que reduce el riesgo de cardiopatía isquémica y de algunos cánceres. Las legumbres, frutas y hortalizas por su cantidad de hidratos de carbono complejos y fibra son buenos protectores de la salud, además el consumo de hortalizas y verduras frescas de temporada y de la zona en ensaladas ayuda a mantener el contenido de vitaminas, minerales y otros componentes que se pierden en el cocinado. El consumo de lácteos debe ser moderado, pero en la etapa del crecimiento y desarrollo debe ser diario. Como bebida se aconseja el agua, pero se puede consumir vino, aunque en pequeñas cantidades con las comidas (Ruiz, Herrera, Suárez, 2011).

En las últimas décadas la dieta mediterránea tradicional está siendo reemplazada por dietas con mayor aporte energético, lo que conlleva a que aumente el consumo de sal, grasas saturadas y azúcares y disminuya el consumo de verduras, frutas o legumbres. Estos cambios, entre otras razones, se vienen produciendo por la transformación económica y social al pasar de una sociedad rural a una industrializada y con ello cambios en el estilo de vida que han dado lugar por ejemplo a una vida más sedentaria, reduciendo así la actividad física (Cabezuelo y Frontera, 2007). Todos estos cambios están afectando a la salud y por ello es importante que desde todos los ámbitos se realicen campañas, se lleven a cabo programas y se conciencie a la población de los beneficios de seguir una dieta mediterránea, consumir diariamente de los diferentes grupos de alimentos, realizar 5 comidas diarias, practicar deporte...

## **2.2 ALIMENTACIÓN ADECUADA DURANTE LA NIÑEZ**

### **2.2.1 Necesidades alimentarias**

Los niños tanto en edad preescolar (de 3 a 5 años) como escolar (de 6 a 12 años) necesitan los mismos nutrientes que los adultos, aunque las cantidades y las proporciones sean diferentes y vayan variando a medida que van creciendo. Durante la etapa escolar continua el crecimiento tanto físico, cognitivo como emocional y además es la antesala para el desarrollo de la pubertad y la adolescencia. Por ello, es primordial una alimentación adecuada que le ayude a cubrir todas sus necesidades de hidratos, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales (Brown, 2014).

Para que los niños crezcan sanos, se desarrollen en buenas condiciones y todas sus necesidades se cubran adecuadamente hay que tener en cuenta varias cuestiones como son: garantizar la ingesta de alimentos de todos los grupos a lo largo del día y que estos sean de calidad, las calorías que se deben consumir hay que repartirlas en 5 comidas, adecuar las raciones y los ingredientes a su etapa de crecimiento, no todos los nutrientes se tienen que comer en la misma proporción, es

importante tener en cuenta la época del año y el clima, el agua debe ser la bebida por excelencia... (Peña et al., 2010).

Como ya hemos dicho, las cantidades de alimento que necesita consumir un niño van variando en función de su estatura, peso y actividades que realice. Como se puede observar en las tablas posteriores (*Tablas 1 y 2*), a medida que crece sus necesidades nutricionales van cambiando, cuanto más edad más calorías necesita. Al contrario que pasa con los adultos, por ejemplo los niños deben seguir una dieta más alta en grasas o en calcio. Si se consumen menos nutrientes y por lo tanto menos calorías de las que se necesitan y esta situación perdura en el tiempo puede terminar en una desnutrición y tener consecuencias negativas en el desarrollo tanto físico como intelectual. Si por el contrario, se ingieren más de las que precisa con el tiempo puede aparecer sobrenutrición, dando lugar al sobrepeso y obesidad.

Tabla 1. *Necesidades en kcal por día, según la edad y la actividad física, en niños y adolescentes*

| Edad en años    | Esenciales | Discrecionales | Totales |
|-----------------|------------|----------------|---------|
| <b>2-3</b>      |            |                |         |
| Sedentario      | 800        | 200            | 1.000   |
| Moderad. activo | 1.000      | 200            | 1.200   |
| Muy activo      | 1.200      | 200            | 1.400   |
| <b>4-8</b>      |            |                |         |
| Sedentario      | 1.200      | 200            | 1.400   |
| Moderad. activo | 1.400      | 200            | 1.600   |
| Muy activo      | 1.600      | 400            | 2.000   |
| <b>9-13</b>     |            |                |         |
| Sedentario      | 1.600      | 200            | 1.800   |
| Moderad. activo | 1.900      | 300            | 2.200   |
| Muy activo      | 2.200      | 400            | 2.600   |
| <b>14-18</b>    |            |                |         |
| Sedentario      | 1.900      | 300            | 2.200   |
| Moderad. activo | 2.300      | 400            | 2.700   |
| Muy activo      | 2.500      | 600            | 3.100   |

Extraída de Cabezuelo y Frontera, 2007, p. 51

Tabla 2. *Necesidades en kcal por día, según la edad y la actividad física, en niñas y adolescentes*

| Edad en años    | Esenciales | Discrecionales | Totales |
|-----------------|------------|----------------|---------|
| <b>2-3</b>      |            |                |         |
| Sedentaria      | 800        | 200            | 1.000   |
| Moderad. activa | 1.000      | 200            | 1.200   |
| Muy activa      | 1.200      | 200            | 1.400   |
| <b>4-8</b>      |            |                |         |
| Sedentaria      | 1.000      | 200            | 1.200   |
| Moderad. activa | 1.400      | 200            | 1.600   |
| Muy activa      | 1.500      | 300            | 1.800   |
| <b>9-13</b>     |            |                |         |
| Sedentaria      | 1.400      | 200            | 1.600   |
| Moderad. activa | 1.750      | 250            | 2.000   |
| Muy activa      | 1.900      | 300            | 2.200   |
| <b>14-18</b>    |            |                |         |
| Sedentaria      | 1.600      | 200            | 1.800   |
| Moderad. activa | 1.750      | 250            | 2.000   |
| Muy activa      | 2.000      | 400            | 2.400   |

Extraída de Cabezuelo y Frontera, 2007, p. 51

### 2.2.2 Las diferentes ingestas diarias

El cuerpo necesita constantemente energía que es proporcionada por los alimentos y estos alimentos tienen que consumirse a lo largo del día, ya que no vale pegarse un “atracción” dos o tres veces diarias. El cuerpo necesita ser cargado de energía constantemente (Bauer, 2000).

Para que el niño en edad escolar obtenga la energía que necesita para realizar sus actividades diarias y para que no transcurra demasiado tiempo entre las comidas, hay que repartir las calorías que ingiere a lo largo del día proporcionalmente a su gasto energético. Estas comidas recomendadas son 5 y aportan diferentes cantidades de energía (Rodríguez et al., 2007): el desayuno proporciona un 20% de las calorías; el tentempié a media mañana un 5%; la comida del mediodía el 30%; la merienda un 15% y la cena un 30%.

El desayuno es una de las ingestas más importantes y como dice Martínez (2014) está comprobado que las personas que no desayunan apropiadamente tienen mayor riesgo de padecer obesidad, ya que el desayuno ayuda al control del peso. Además, tiene otros muchos beneficios, como son entre ellos: actuar sobre el equilibrio nutricional porque ayuda a la distribución adecuada de la energía a lo largo del día y a cubrir las necesidades nutricionales; suministrar al cuerpo energía para activar su sistema y poder comenzar de forma conveniente después de muchas horas en ayuno y aumentar el rendimiento físico y cognitivo, lo que conllevará a un aumento del rendimiento escolar y del aprendizaje (Iglesias, 2011). Un niño que no desayuna adecuadamente tendrá problemas en su rendimiento escolar y se sentirá cansado debido a la hipoglucemia que se provocará en su organismo (Burgos, 2007). Un desayuno debe ser completo, variado y con aporte calórico suficiente y para ello debe contener por lo menos cereales, lácteos y fruta.

Para poder reponer energía y mantener buenos niveles de glucosa en sangre es conveniente a media mañana y a media tarde tomar un tentempié como comida complementaria, sobre todo a base de frutos secos, fruta o un pequeño bocadillo. Hay que tratar que sea variado para no caer en la rutina (Rodríguez et al., 2007).

La comida del mediodía es el momento del día nutricionalmente más importante, ya que se hace la ingesta más copiosa de alimentos y la más variada. Debe incluir un primer plato de pasta, de arroz, de legumbres... es decir, que aporte hidratos de carbono; un segundo plato con alimento proteico (carne, pescado, huevos), acompañado de verduras como guarnición; postre en la medida de lo posible fruta fresca del tiempo, pan y agua (Rodríguez et al., 2007). Al finalizar la comida el niño debe de haber recibido el 55% de las calorías diarias necesarias, ya que es en esta franja donde el niño gasta más energía debido a una mayor actividad intelectual y física.

Los alimentos a ingerir en la cena tienen que ser elegidos teniendo en cuenta los ya consumidos durante el día, bien aportando los no consumidos, bien complementándolos. Debido a que tras esta ingesta no se va a realizar ninguna actividad esta debe ser también completa, pero más ligera que la de la comida y fácil de digerir (Muñoz et al., 2007).

## **2.3 IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA**

### **2.3.1 Tratamiento de alimentación saludable en España y a nivel mundial**

La Declaración Universal de los Derechos Humanos proclamada por la Organización de las Naciones Unidas en su artículo 25 dice: “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”. El Gobierno Vasco a raíz de este derecho presentó el Plan de Salud 2013-2020 bajo el lema “Osasuna, pertsonen eskubidea, guztion ardura. Políticas de salud para Euskadi”. Con él se pretende mejorar la salud, aumentar la calidad de vida, reducir las desigualdades y propiciar mejoras organizativas. Este plan establece objetivos y estrategias para mejorar la salud contemplando de forma simultánea y prioritaria tanto el nivel de salud como la equidad en salud.

Hoy en día dos tercios de la mortalidad en el mundo es debida a las enfermedades no transmisibles, es decir, a las enfermedades cardiovasculares, los cánceres, las enfermedades pulmonares crónicas y la diabetes. Para paliar el avance de estas y poder reducirlo, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó en 2011 una declaración política sobre la prevención y el control de dichas enfermedades. Para ello, se subrayó la necesidad de adoptar una política multisectorial coordinada en la prevención de factores de riesgo evitables y comunes a estas enfermedades: consumo de tabaco, uso nocivo del alcohol, mala alimentación e inactividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha sido la encargada de elaborar un marco mundial de seguimiento de las enfermedades no transmisibles y de crear el Plan de Acción Mundial para la Prevención y Control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020. Entre las metas que se quieren conseguir están una disminución relativa al menos del 10% en el uso nocivo del alcohol, una reducción relativa del 10% en la prevalencia de sedentarismo o actividad física insuficiente y una disminución relativa del 30% en la media de ingesta de sal de la población.

Las soluciones y las propuestas que se proponen para conseguir las metas, por un lado son promover una dieta saludable mediante políticas de nutrición a través de planes de acción como apoyar la lactancia materna, impulsar guías alimentarias, tender a eliminar los ácidos grasos trans y reducir los ácidos grasos saturados... Por otro lado, promover la actividad física, mejorar el rendimiento escolar y la salud mental y social y controlar el uso nocivo del alcohol.

Como bien dijo José M<sup>a</sup> Martín Moreno (2013), académico electo de la Real Academia de Medicina de la Comunidad de Valencia, en su discurso de recepción:

Eliminar el tabaco, hidratarse correctamente, ingerir alimentos saludables, minimizar el consumo de alcohol y mantenerse físicamente activo va a condicionar una mayor calidad de vida. Pero es que, además, la prevención de enfermedades del adulto debe hacerse desde una aproximación completa del curso de vida, y se inicia de la forma más efectiva desde la edad pediátrica. De hecho, hay factores de riesgo detectables ya en la infancia, y es posible tener grandes resultados si invertimos en la prevención del riesgo de ECNT desde la edad pediátrica como muestran múltiples evidencias. (p. 47)



### 2.3.2 Alimentación en el ámbito escolar

A lo largo de la historia los hábitos alimentarios han ido cambiando a peor, debido a varias razones o factores: inserción laboral de la mujer, falta de tiempo para cocinar, influencia de los medios de comunicación, diferentes modelos familiares, mayor uso de comidas rápidas o precocinadas... Como dice Nuria Burgos (2007) para paliar esta situación, la alimentación debe ser tratada en la educación en general, pero sobre todo en Educación Primaria para que los buenos hábitos alimentarios se adquieran desde los primeros años. Los hábitos que se adquieran durante la infancia serán decisivos para un correcto crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual y no solo durante los primeros años de vida, sino que tendrán efectos durante la adolescencia y la edad adulta, es decir en la futura salud. Unos hábitos saludables desde la infancia pueden prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación (enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres, diabetes...) (de Arpe y Villarino, 2011).

La Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición tiene en cuenta la creciente importancia de los riesgos nutricionales (obesidad) y así en el artículo 40 se enumeran una serie de medidas especiales aplicables al ámbito escolar para ayudar a reducir estos, como son enseñanza para conseguir una alimentación sana y equilibrada, promover actividad física, garantizar que la comida de los centros sea variada y equilibrada, orientar a las familias sobre menús adecuados...

Son varios los factores que influyen en los hábitos saludables de los niños. Primeramente, será la familia, ya que con esta inicialmente socializan y posteriormente, la escuela y los medios de comunicación adquirirán una gran importancia. La escuela además de transmitir conocimientos a través de su currículo (Ciencias Naturales, Ciencias Sociales...) tiene que dar ejemplo en sus actividades cotidianas y es aquí donde el comedor escolar cobra gran importancia. Los comedores escolares, además de ser un entorno alimentario, es decir de aportar alimentos, tienen que ser un entorno educativo (educar para la salud, higiene y alimentación, educar para la responsabilidad, educar para el ocio y educar para la convivencia), ya que pueden transmitir ideas y conceptos. Para ello, deben de formar a los alumnos en hábitos alimentarios saludables, enseñar costumbres educadas en la mesa, proporcionar raciones en función de las necesidades nutritivas según la edad u ofrecer una dieta variada en alimentos, entre otros (Iglesias, 2011).

Debido a los cambios familiares y sociales que se han dado y que se están dando, muchos niños entran en contacto con la escuela cada vez a edades más tempranas. Muchas veces y muchos de ellos realizan la comida principal en el centro e incluso pueden realizar el desayuno o la merienda. Por estas razones y en opinión de Martínez (2011) el comedor escolar también es una herramienta educativa donde los niños aprendan a alimentarse correctamente, aprendan normas sociales y pongan en práctica lo aprendido en las diferentes áreas. Está demostrado que mejorar la alimentación de los niños junto con la realización de actividad física hará que mejoren su rendimiento intelectual y físico y su salud.

### **3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

En este apartado se encuentra elaborada la propuesta de intervención educativa basada en todo lo anteriormente citado. Para una mejor comprensión, está fragmentada en diferentes apartados, todos relacionados entre sí y necesarios para entender el significado completo.

#### **3.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Como hemos podido observar en el apartado anterior, la promoción de la alimentación saludable es un tema indispensable a tratar hoy en día. Actualmente, hay diferentes programas destinados a este fin, no solo desde el ámbito de la sanidad, sino también desde el de la educación, y es por ello, la relevancia de realizar una propuesta que trate sobre los hábitos alimenticios saludables en la escuela.

La alimentación es uno de los principales temas que debemos tratar en la etapa de primaria con el fin de promover hábitos alimenticios adecuados entre nuestros alumnos. Con el presente proyecto de trabajo en el aula se pretende dar respuesta a la necesidad de orientar hacia una alimentación saludable en los escolares, para así tratar de evitar conductas poco saludables que a la larga puedan tener efectos negativos de salud en los alumnos tanto hoy en día como en el futuro.

Además, para lograr los objetivos y contenidos de la propuesta, hay que tener en cuenta que esta unidad didáctica se debe enmarcar dentro del Proyecto Educativo de Centro, del Proyecto Curricular y de la programación del curso. Es importante que haya una coherencia, coordinación y orden para que la intervención sea viable y se le pueda sacar cuantos más beneficios.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, en los siguientes apartados se presenta una propuesta de intervención dirigida al alumnado de 1º de primaria para concienciarles sobre la importancia de la alimentación saludable. La elección del curso viene determinada por la relevancia de fomentar o cambiar hábitos desde los primeros años de vida, ya que resultará más eficaz. Aunque el tema de la alimentación se pueda trabajar desde diferentes áreas y de manera continua, en este caso se llevará a cabo desde el área de Ciencias Naturales y Sociales para centrarnos cuanto más en el tema. Para ello, las actividades, agrupamientos y estrategias que se realizarán serán de todo tipo para conseguir que el aprendizaje sea lo más enriquecedor y satisfactorio posible.

#### **3.2 CONTEXTUALIZACIÓN**

Respecto a la contextualización, por una parte se explica el contexto en el que se encuentra el centro educativo, por otra las características de este y por último el grupo en el que se desarrollará la propuesta.

##### **3.2.1 Situación del centro educativo**

La propuesta de intervención didáctica se va a llevar a cabo en el colegio Avellaneda Ikastetxea, ubicado en el municipio de Güeñes, municipio de la provincia de Vizcaya. Concretamente el colegio

se sitúa en el barrio Sodupe. El centro está ubicado en una zona privilegiada, ya que además de estar rodeado de naturaleza, en sus alrededores se encuentran la Casa de Cultura, el frontón, el polideportivo, el paseo, un parque...

A pesar de que Güeñes es una zona rural rodeada de montes, el sector más importante es el de los servicios, seguido del sector de la industria y sin apenas importancia el sector de la agricultura, ya que sólo una pequeña parte de la población se dedica a él. El nivel socio-económico de las familias de Güeñes es medio, aunque en los últimos años va en disminución debido al cierre de varias empresas y talleres y al aumento de la tasa de paro.

En el ámbito de la educación, Güeñes tiene una tasa de analfabetismo muy pequeña y en el mismo municipio se cubren tanto las etapas obligatorias de la educación (Educación Primaria y Educación Secundaria) como las no obligatorias (Guardería, Educación Infantil y Bachillerato).

Se puede decir que a nivel cultural el municipio está bien equipado ya que tiene biblioteca y Casa de Cultura en tres de sus cuatro barrios y diversas asociaciones en las que participan muchos vecinos, como son entre otras, asociaciones de danzas y folclore, musicales, culturales, deportivas, asociaciones de mujeres, de tiempo libre...

Respecto a la población, Sodupe tiene 6607 habitantes (Gobierno Vasco, Eustat, 2016) y una densidad de población de 158 habitantes por km<sup>2</sup>. Es el núcleo urbano más importante, el que ha experimentado mayor desarrollo y el más poblado. En cuanto al conocimiento del euskera y según los datos de 2016 un 24,07% de la población es euskaldun y poco a poco va en aumento.

### **3.2.2 El centro y sus instalaciones**

Centrándonos en el centro, se debe mencionar que en la actualidad el centro está formado por 587 alumnos: 63 en primer ciclo y 117 en segundo ciclo de Educación Infantil, 248 en Educación Primaria, 140 en Educación Secundaria y 19 en Bachillerato. Todas las etapas tienen dos líneas A y B, enmarcadas en el modelo D, es decir, el euskera es la lengua vehicular. Las clases se imparten en euskera exceptuando Inglés, Arts y Science que se imparten en inglés, ya que es un colegio trilingüe y Lengua Castellana que se imparte en castellano.

El centro lo forman tres edificios independientes entre sí. En el principal se ubican el 2º ciclo de Educación. Infantil, Educación Primaria, ESO y Bachiller, en el segundo edificio el 1º ciclo de Educación Infantil y en el tercero el gimnasio. En el edificio principal además de estar ubicadas las aulas tanto generales (31 en total) como especializadas (biblioteca, aulas de apoyo...), también se encuentran dependencias comunes y necesarias para el correcto funcionamiento de la actividad escolar, como los despachos del equipo directivo, conserjería, sala de profesores o comedor. El colegio solo dispone de un único patio ubicado entre los tres edificios, descubierto y dividido en diferentes zonas.

Entre los servicios, el centro ofrece servicio de transporte escolar, comedor, horario asistencial y seguro escolar. Respecto al comedor hay que decir que más de la mitad del alumnado (349 niños)

lo utiliza. El horario asistencial o servicio de madrugadores está pensado para atender a los alumnos que por diversos motivos deben de acudir al centro antes del inicio del horario ordinario.

Referido a los recursos materiales y centrándonos en Educación Primaria, todas las aulas generales disponen de materiales comunes (armarios para guardar material didáctico, libros, pizarras tradicionales y digitales...) y materiales individuales (mesas y sillas, percheros, baldas...). Las aulas de Educación Primaria están bien equipadas, ya que los alumnos pasan casi toda la jornada en ellas exceptuando las horas de gimnasia que las realizan en el gimnasio.

### **3.2.3 Características del grupo**

En cuanto a las características del grupo en el que se va a basar la intervención, primero de todo se debe destacar que se va a llevar a cabo en el 1º ciclo de Educación Primaria, concretamente, en el 1º curso, donde los alumnos tienen entre 6 y 7 años. La clase está formada por 20 alumnos, 11 niños y 9 niñas, de los cuales 2 tienen Necesidades Educativas Especiales. Uno de ellos está diagnosticado con síndrome de Asperger y el otro tiene un retraso madurativo bastante severo. A parte de las dos excepciones anteriormente citadas, podemos encontrar algún alumno más con dificultad en el proceso de aprendizaje, aunque no sean demasiado graves y con tiempo y dedicación se puedan mejorar.

Respecto al ambiente de la clase, hay que destacar que es una clase muy heterogénea, pero que siempre están dispuestos a ayudarse, aunque a veces haya rivalidades por quién termina antes y quién lo hace mejor. Aunque cada uno tenga su ritmo a la hora de hacer las tareas es un grupo con un clima de trabajo muy bueno y les gusta mucho razonar las cosas.

En general, la participación es muy activa, ya que continuamente quieren hablar para responder, preguntar o hacer alguna que otra observación. Como es lógico, al tener una participación e implicación bastante alta, la mayoría de ellos están muy motivados en su aprendizaje, aunque siempre hay excepciones, porque todos los niños no son iguales.

### **3.3 OBJETIVOS**

En esta propuesta se encuentra un objetivo general del cual se desarrollarán diferentes objetivos específicos para concretar más los términos que van a guiar la puesta en marcha de la intervención.

El objetivo general de la presente propuesta de intervención didáctica consiste en desarrollar diferentes actividades orientadas a una alimentación saludable y adecuada para el primer curso de Educación Primaria.

Los objetivos específicos se encuentran desarrollados en el apartado de actividades, clasificados en las diferentes sesiones.

### **3.4 CONTENIDOS**

En este caso los contenidos de la propuesta se encuentran divididos en conceptuales, procedimentales y actitudinales.

- **Conceptuales:** Se trata de los conceptos o contenidos que los alumnos deben aprender:
  - Importancia de la alimentación saludable.
  - Tipos de alimentos.
  - La pirámide alimentaria y su uso.
  - Los nutrientes y su importancia.
  - La dieta equilibrada y los hábitos saludables en la nutrición.
  
- **Procedimentales:** Se trata de las acciones que el alumno deberá llevar a cabo para facilitar el logro del fin propuesto. Así podrán afianzar los conceptos impartidos en el aula:
  - Análisis y expresión de sus gustos.
  - Clasificación de alimentos según grado de salubridad.
  - Elaboración de la pirámide alimentaria.
  - Descripción de los nutrientes.
  - Reconocimiento de diferentes frutas, verduras y hortalizas.
  - Interiorización de conceptos sobre las ingestas diarias.
  - Diseño y recreación de un menú y desayuno saludable.
  - Identificación de productos lácteos y su origen.
  - Creación de un huerto.
  - Incorporación de rutinas en su vida diaria.
  - Adaptación de los conocimientos en el día a día.
  
- **Actitudinales:** En este apartado se tendrán en cuenta las siguientes actitudes y comportamientos del alumno según los objetivos didácticos y las competencias básicas:
  - Autorreflexión sobre hábitos alimentarios.
  - Interés por cambiar los hábitos de vida.
  - Curiosidad por aprender sobre el tema.
  - Participación activa en las diferentes actividades planteadas.
  - Satisfacción por mantener una audición atenta y activa ante las exposiciones de los demás.
  - Predisposición por presentar las actividades y trabajos de manera cuidada.
  - Actitud positiva en la resolución de los retos planteados.
  - Disposición para colaborar y cooperar con los compañeros.

### 3.5 COMPETENCIAS

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describe las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, se establecen las siguientes competencias clave: comunicación lingüística; competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología; competencia digital; aprender a aprender; competencia social y cívica; sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales.

La presente unidad didáctica contribuirá esencialmente a desarrollar la competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología, ya que es la que más se desarrollará durante toda la unidad. Esta suele ser también conocida como competencia en el conocimiento y la interacción del mundo físico. En ella, los alumnos deberán hacer significativo el aprendizaje, porque nos encontramos ante un contenido importante que se usa todos los días de la vida cotidiana, como es el de la alimentación. Es una de las competencias más importantes debido a que tendrán que reconocer por ejemplo cuáles son sus hábitos alimenticios, argumentar cómo se deben alimentar adecuadamente, saber cuál es la procedencia de los alimentos...

Por otro lado, la competencia cultural y artística jugará un papel importante en la intervención didáctica, ya que los alumnos deberán realizar diferentes trabajos creativos en relación al tema que se va a tratar y aprender diferentes conceptos. Además, deberán desarrollar su creatividad mediante las diferentes actividades artísticas que se realicen en torno a la alimentación.

Igualmente, la destreza social y cívica también será tratada a lo largo de la propuesta. Las actividades que se harán dentro del aula y en especial las que se realizarán colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuirán al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

No se puede olvidar que la competencia de autonomía e iniciativa personal también estará presente, ya que cada niño deberá dar su opinión sobre los distintos temas que se traten en cuanto a la alimentación saludable o reconocer cuáles son sus hábitos alimenticios. Así mismo, en este caso será indispensable tener autonomía para participar en los diferentes debates o actividades.

La destreza digital será otra de las competencias imprescindibles a desarrollar debido al uso que se les dará a las TIC en el aula. Los alumnos emplearán elementos como la pizarra digital para ir conociendo el mundo de la alimentación y a la vez asimilar los contenidos que queremos trabajar de una forma más lúdica, activa y divertida.

La propuesta de intervención didáctica ayudará también a la consecución de la competencia aprender a aprender en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que deberá manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva, porque además de aprender nuevos conceptos deberán saber relacionar y explicar los diferentes contenidos trabajados.

Por último, la elaboración de esta unidad didáctica contribuirá, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la destreza en comunicación lingüística, al ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del campo de la alimentación. También deberán desarrollar esta competencia a la hora de comprender el lenguaje escrito.

### **3.6 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS**

En este apartado, se desarrollan los principios metodológicos que se van a poner en práctica en la propuesta. Por una parte, se encuentra la explicación de la metodología que se va a llevar a cabo y por otra, la atención que se le va a dar a la diversidad del aula.

#### **3.6.1 Metodología y agrupamientos**

En esta propuesta de intervención sobre todo se quiere llevar a cabo una metodología activa y participativa, donde se conciba a los alumnos como los únicos agentes activos en la construcción de su conocimiento, mirando por los intereses de estos y preparándolos para la vida cotidiana. Para ello, se favorecerá un aprendizaje significativo, es decir, se tendrán en cuenta los aprendizajes previos que hayan podido adquirir los alumnos fuera del centro o en cursos anteriores para construir nuevos aprendizajes más elaborados.

Además, durante todo el proceso, se intentará que los contenidos se trabajen de una forma lúdica, es decir, se fomentará el juego como forma natural de aprendizaje. No se debe olvidar que el juego en los primeros años de vida del niño tiene un papel fundamental, ya que poco a poco ayuda al alumno a construir su realidad y es su forma de expresión natural.

En este caso, el docente será un guía y orientador, donde su papel principal será el de animar a los alumnos, estimularlos... Deberá llevar a cabo también refuerzos positivos y críticas constructivistas para que los alumnos modifiquen los pasos incorrectos que hayan dado. Él, como docente, se deberá plantear en todo momento su práctica educativa para poder mejorar.

Por otro lado, a lo largo de las diferentes sesiones se intentará realizar diversos tipos de agrupamiento, es decir, en grupo grande, en subgrupos (parejas, tríos...), de manera individual... El propósito es conseguir clases interactivas donde los alumnos reflexionen y pongan en cuestión sus ideas para favorecer el pensamiento relacional, por lo que a veces será necesario trabajar individualmente y otras en parejas o grupos.

#### **3.6.2 Atención a la diversidad**

Para dar respuesta a la diversidad del aula, las adaptaciones que se realizarán serán no significativas, centrándonos en aquel alumnado que tiene algún tipo de Necesidad Educativa Especial. En esta aula, como se ha mencionado previamente, encontramos a un alumno diagnosticado con Asperger y a un alumno con un retraso madurativo severo.

Aunque los dos realicen las tareas como los demás, sí que sería correcto individualizar las tareas, prestarles más atención y llevar a cabo adaptaciones no significativas, como por ejemplo en el caso del alumno con retraso madurativo concederle más tiempo, darle explicaciones más claras y en caso necesario adaptar los contenidos y también la evaluación.

### 3.7 TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Para poner en práctica el conocimiento expuesto en el marco teórico entre los alumnos de primero de Educación Primaria, se han diseñado 8 sesiones continuas que se desarrollarán a mediados del segundo trimestre, concretamente en marzo.

Las sesiones se realizarán en la asignatura de Ciencias Naturales y Sociales, que en este primer curso es impartida 3 horas a la semana. Estas horas se dividen en dos sesiones, una con una duración de una hora y otra de dos. Teniendo en cuenta esto, la unidad didáctica se llevará a cabo en 4 semanas. Aun así, como veremos más adelante, habrá alguna actividad que se podrá prolongar durante todo el curso académico.

### 3.8 ACTIVIDADES

| <b>SESIÓN 1-¿QUÉ COMO YO?</b>  |
|--|
| <b>Temporalización y recursos:</b>   |
| <p><u>Duración:</u> 1 hora</p> <p><u>Espacio:</u> El aula</p> <p><u>Materiales:</u> Ficha con alimentos (<i>Anexo 1</i>), ficha para clasificar los alimentos según el gusto (<i>Anexo 2</i>), tijeras, pegamento, ordenador, cañón y conexión a internet.</p>   |
| <b>Descripción:</b>  |
| <p>Para empezar a trabajar la unidad didáctica, se les pondrá un video (<a href="http://bit.ly/2soQKJP">http://bit.ly/2soQKJP</a>) de educación para la salud como modo de introducción. Es un video corto que habla de por qué es importante una alimentación saludable y completa, qué es un alimento y que nos aporta, las diferentes comidas que debemos hacer... Habrá conceptos que los alumnos no entiendan, pero está bien para que se vayan familiarizando.</p> <p>En esta primera sesión conoceremos cómo se alimentan los alumnos, qué suelen comer normalmente en el patio y cuáles son sus gustos. Para ello, llevaremos a cabo diferentes actividades de inicio que nos puedan dar información sobre su alimentación.</p> <p>Primero de todo, para saber cuáles son los alimentos favoritos de los niños, se les darán dos fichas: una donde aparezcan diferentes alimentos (bollería, pescado, fruta...) (<i>Anexo 1</i>) y otra donde aparezcan dos columnas divididas por los títulos de me gusta y no me gusta (<i>Anexo 2</i>).</p> |



Cada alumno recibirá una ficha de estas y lo que tendrán que hacer será colorear el alimento, cortarlo y clasificarlo en la columna que corresponda a su gusto. Será una actividad individual, pero al terminar se harán pequeños grupos de 4 para que entre ellos comenten que les gusta a unos y a otros, cuál es el alimento que más les gusta entre los que aparecen... También habrá posibilidad de comentar la actividad con toda la clase para así dar algunas pautas, como que muchas veces nuestro alimento favorito no es el más saludable o que no siempre debemos comer solo lo que nos gusta. Después, todas las fichas se pegarán por la clase para al finalizar la unidad didáctica comprobar si los alimentos que más les gustan son los más adecuados o no.

Para finalizar la sesión, se les pedirá a los alumnos que saquen encima de la mesa el almuerzo que hayan traído para el patio. Observaremos todos los alimentos y los iremos clasificando según lo que entiendan ellos como sano. Así, al finalizar tendremos dos montones: una de alimentos sanos y otras no. Iremos hablando en líneas generales de por qué unos son sanos y por qué otros no. Escucharemos las razones de los niños y así sabremos que entienden ellos por sano, que creen que se debería traer al patio... Parece una actividad sencilla, pero los alumnos tendrán que empezar a razonar sobre la alimentación saludable y dar razones más allá de sus gustos.

#### **Objetivos a alcanzar:**

- Ser conscientes de la importancia de una alimentación saludable.
- Conocer sus gustos alimenticios y saber expresarlos.
- Clasificar ciertos alimentos según su grado de salubridad.
- Trabajar conjuntamente de forma organizada, considerando a los demás miembros.

### **SESIÓN 2-CONOCEMOS LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS**

#### **Temporalización y recursos:**

Duración: 2 horas

Espacio: El aula

Materiales: Ordenador, cañón, conexión a internet, papel marrón, dibujos de alimentos (*Anexo 3*), pinturas de colorear, tijeras y celo.

#### **Descripción:**

En esta segunda sesión trabajaremos uno de los conceptos más importantes dentro de la alimentación saludable, como es la pirámide de los alimentos. Como se ha comentado en el marco teórico, la pirámide de los alimentos es un gráfico que indica que debemos incluir en nuestra alimentación y en qué cantidades, por lo que es esencial trabajarla con los niños.

Lo primero que se hará será presentar la pirámide en el cañón, para que así entre todos la puedan comentar, expliquen que creen qué es, para qué sirve... La pirámide que se presentará será la de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria publicada en el 2015. Una vez comentada, lo mejor es que se les explique a los alumnos por qué tiene gran importancia, cómo se debe entender, en qué medida hay que hacer la ingesta de cada alimento... Es decir, habrá que darles datos como que en la base de la pirámide se sitúan aspectos y consejos relacionados con estilos de vida saludables (beber agua o hacer ejercicio) o que en la parte media aparecen los alimentos que hay que consumir diariamente en cantidades y proporciones variables. Además, se le dará importancia a que los alumnos conozcan todos los alimentos que aparecen.

Debido a que es un tema sumamente importante, la otra parte de la sesión la utilizaremos para poner en práctica lo aprendido, es decir, recrearemos en el aula una pirámide hecha por los alumnos. Para ello, se hará una gran pirámide con papel marrón donde aparezcan los diferentes títulos de cada bloque de la pirámide. Después, se le dará a cada alumno dos dibujos de alimentos en blanco y negro (*Anexo 3*) que deberán colorear y colocar en el sitio que creen que corresponden dentro de la pirámide. Colocados todos los dibujos se procederá a comentar si están colocados adecuadamente, por qué deben ir en ese lugar... Es decir, tendrán que explicar y dar razones para verificar que se ha entendido lo explicado en la sesión.

#### **Objetivos a alcanzar:**

- Comprender la pirámide de la alimentación, sus consejos de consumo y los alimentos que la constituyen.
- Conocer cuál es la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos para conseguir una dieta equilibrada.
- Concienciar al alumnado sobre un cambio en los hábitos de alimentación.
- Promover en la dieta diaria el consumo de alimentos esenciales.
- Adquirir una noción de alimentación equilibrada y sana.

### **SESIÓN 3- LOS NUTRIENTES**

#### **Temporalización y recursos:**

Duración: 1 hora

Espacio: El aula

Materiales: Ordenador, cañón, presentación y ficha sobre los nutrientes (*Anexo 4*).

**Descripción:**

Dentro del tema de la alimentación saludable es necesario que los alumnos sepan la importancia que tienen los nutrientes en nuestro organismo, ya que son esenciales para el mantenimiento del cuerpo. Todos sabemos que los nutrientes los tenemos que ingerir a través de los alimentos, dato que se debe inculcar a los niños para que tomen conciencia de su importancia y lo lleven a la práctica.

Por ello, en esta sesión se trabajarán los diferentes nutrientes, qué nos aporta cada uno, cuáles son los alimentos que contienen unos nutrientes y cuáles otros... Debido a que puede ser un tema complejo para el nivel en el que nos encontramos, al principio de la sesión se dará una pequeña explicación de cada uno de los nutrientes que vamos a trabajar (hidratos de carbono, proteínas y vitaminas) y el resto solo se nombrarán (las grasas, sales minerales).

De cada uno daremos unas nociones mínimas con la ayuda de una presentación de PowerPoint (2 ó 3 diapositivas por nutriente). En el caso de los hidratos de carbono explicaremos que son la fuente de energía más importante (aportan las calorías que necesitamos) o que es el nutriente que nos aporta la fibra. De las proteínas diremos que son necesarias para formar y reparar los huesos, pelo... o para defendernos de enfermedades. Por último, en la explicación de las vitaminas daremos nociones como que sirven para protegernos de las infecciones y que ayudan en el mantenimiento de la vista, piel... Puede que a los alumnos les cueste entender y quedarse con todo esto, por eso junto con cada nutriente diremos en qué alimentos aparecen o abundan.

Para terminar con la sesión y repasar todo lo que se ha explicado, cada alumno recibirá una ficha (*Anexo 4*) en la que tenga que unir cada frase con un nutriente, es decir, al leer la frase deberá saber a qué nutriente pertenece. Debido a que puede ser complejo se hará grupalmente y con la ayuda de la presentación realizada.

**Objetivos a alcanzar:**

- Ser conscientes de la relevancia de los nutrientes.
- Entender la importancia de una alimentación variada.
- Aprender ciertas características de algunos nutrientes.
- Saber decir de forma general qué tipo de nutriente nos aporta cada alimento.
- Interactuar con los compañeros de clase y saber respetarlos.

## SESIÓN 4-EXCURSION A LA FRUTERIA

### Temporalización y recursos:

Duración: 2 horas

Espacio: La frutería y el aula

Materiales: Ordenador, cañón, retrato de Arcimboldo (*Anexo 5*), folios y lapiceros.

### Descripción:

Dentro de una alimentación saludable, el consumo de frutas, verduras y hortalizas al día es esencial. Normalmente a los niños no les suele gustar consumir muchas verduras y cuando las consumen siempre suelen ser las mismas: vainas, zanahoria, tomate, patata... Por ello, trabajar las diferentes frutas, verduras y hortalizas y saber cómo consumirlas lo veo esencial.

Para trabajar esto y hacerlo de una forma dinámica y lúdica, una buena opción es ir a unas de las fruterías del pueblo y trabajar allí estos alimentos. Como es lógico, antes de acudir deberíamos hablar con el frutero para contarle nuestra idea y para qué nos ayude en todo este proceso.

Lo primero que deberíamos de hacer, sería dar una breve explicación con ayuda de la pirámide alimentaria que habrá en el aula, de cuántas porciones hay que consumir al día de fruta, verduras y hortalizas, en qué momento es más conveniente consumirlas... Como en la pirámide de los alimentos encontraremos algunos de estos productos que vamos a trabajar, podremos hablar de ellos y preguntar también a los alumnos si conocen algunos más, cuáles suelen ser los que consumen ellos.... Tras tratar el tema en clase, se les explicará a los alumnos la actividad de la frutería: a dónde van a ir y qué van a aprender allí.

En la frutería, el frutero nos irá explicando las diferentes frutas, verduras y hortalizas que existen, cuáles son las que consumen más las familias, cuál es la fruta más rara que el vende, las diferentes formas en las que podemos comer estos alimentos... Será una explicación, pero de una forma más visual y entretenida. Además, al ser un lugar nuevo, los alumnos estarán más atentos y se quedarán mejor con las explicaciones. Habrá también un momento para que los alumnos degusten frutas que no suelen comer normalmente como la granada, el maracuyá...

Una vez visitada la frutería y después de haber aprendido y degustado, nos dirigiremos al aula para repasar todo lo aprendido. Pero para no repasar mediante preguntas y respuestas, llevaremos a cabo una actividad bastante divertida. Con la ayuda del ordenador y el cañón se les pondrá a los alumnos uno de los retratos creados por el pintor Arcimboldo donde aparecen frutas y verduras (*Anexo 5*). La actividad se realizará en parejas y tendrán que realizar un listado de todas las frutas, verduras y hortalizas que puedan identificar. Después de haberles dejado un tiempo, se corregirá en grupo y se sabrá que pareja ha averiguado más alimentos.

Hay que recalcar que no habrá ganadores, ya que están aprendiendo y lo que no se quiere es fomentar la competitividad. Cabe mencionar que con esta divertida actividad de repaso daremos por terminada la sesión.

#### **Objetivos a alcanzar:**

- Asimilar la importancia de consumir frutas, verduras y hortalizas diariamente.
- Promover y aumentar en la dieta diaria el consumo de estas.
- Aprender sobre las diferentes formas de consumir las frutas, verduras y hortalizas.
- Reconocer diferentes frutas, verduras y hortalizas.
- Trabajar conjuntamente respetando a los demás.

### **SESIÓN 5-¿CUÁNDO Y QUÉ HAY QUE COMER?**

#### **Temporalización y recursos:**

Duración: 1 hora

Espacio: El aula

Materiales: Ficha sobre las cinco ingestas diarias (*Anexo 6*), cartulinas, revistas, periódicos, envases de alimentos, tijeras, pegamento y rotuladores.

#### **Descripción:**

Aparte de trabajar la pirámide de los alimentos y los alimentos que debemos ingerir a diario u ocasionalmente, es importante dentro de una alimentación saludable recalcar la idea de hacer 5 comidas. Los niños tienen que tener esta idea clara, por lo que esta sesión irá sobre todo dirigida a trabajar las 5 comidas y qué debemos comer en ellas normalmente.

Primero de todo y para poner opiniones en común, los alumnos se pondrán en corro y la profesora irá haciendo preguntas tales como: ¿Quién hace 5 comidas al día? ¿Quién no desayuna? ¿Todos merendáis? Serán preguntas sencillas donde dependiendo de la respuesta se les irá dando explicaciones de por qué hay que hacer 5 comidas, qué es lo que se debe comer...

Una vez dada las explicaciones y de haber puesto las opiniones en común, los alumnos se pondrán en parejas para llevar a cabo una ficha de verdadero y falso (*Anexo 6*) sobre el tema de las 5 comidas. Esta ficha se corregirá comúnmente y se solucionarán todas las dudas que tengan.

Por último y para llevar a cabo la última actividad, en el aula se deberán crear 5 grupos de 4 personas. Cada grupo tendrá asignado una comida del día y deberá crear un menú saludable. Para ello, todos los grupos tendrán diferentes materiales y total libertad para crear el menú que quieran siempre y cuando tengan en cuenta todo lo aprendido en sesiones anteriores.

Al finalizar, cada grupo expondrá su trabajo a los demás y dará las razones de la elección de ese menú. Se debe mencionar que los menús se expondrán en el pasillo para que los alumnos de otros cursos puedan ver el trabajo realizado.

### Objetivos a alcanzar:

- Conocer la importancia de hacer 5 ingestas diarias.
- Crear un menú saludable.
- Adquirir una noción de alimentación equilibrada y sana.
- Ser capaces de adaptar los conocimientos aprendidos.
- Trabajar conjuntamente de forma organizada, considerando a los demás miembros.

## SESIÓN 6-APRENDEMOS A DESAYUNAR

### Temporalización y recursos:

Duración: 2 horas

Espacio: El comedor y el aula

Materiales: Ordenador, cañón, conexión a internet y 20 desayunos saludables que serán proporcionados por la escuela.

### Descripción:

Como en la sesión anterior se trabajarán los conceptos de cuándo hay que comer, cuál es la comida más importante, cómo debe ser un menú saludable..., en esta sesión se trabajará específicamente el desayuno de una forma práctica para darle la importancia que se merece.

La mejor forma de trabajarlo es recreando en la escuela un desayuno saludable. Así pues, los alumnos vendrán sin desayunar, ya que desayunarán todos juntos en el comedor. Antes de bajar al comedor, lo más adecuado es explicarles de forma más concreta la importancia del desayuno en una media hora. Para ello, se utilizará un video donde se explican las razones de su importancia (<http://bit.ly/2rsWxwh>) de una forma más visual y práctica. Una vez comentado el video, hablado sobre las diferentes razones de por qué debemos desayunar bien y haberles hecho preguntas sobre si les gusta desayunar, que pasa si no desayunan... se bajará al comedor donde cada alumno tendrá un desayuno saludable preparado.

En esta ocasión, contaremos con la ayuda de los cocineros del colegio, ya que serán ellos quienes preparen el desayuno saludable y expliquen al alumnado la necesidad de desayunar bien, qué alimentos deben escoger... Aunque en este caso el desayuno ya esté elegido, se le explicará al alumnado que siempre se pueden hacer variaciones de productos, siempre y cuando se tenga en cuenta que debemos cubrir todas las necesidades. El desayuno estará formado por: un vaso de

leche entera, una pieza de fruta que en este caso será una manzana, unos pocos cereales y una tostada pequeña con un poco de jamón york. Aparte, cada alumno también tendrá un vaso de agua donde los cocineros también explicarán la importancia de beber agua.

Una vez terminado el desayuno, se debe mencionar que se recogerá entre todos para así dar por finalizada la sesión.

### **Objetivos a alcanzar:**

- Concienciar a los alumnos sobre la importancia de un desayuno completo y saludable.
- Conocer los diferentes alimentos que se deben ingerir en el desayuno.
- Incorporar rutinas de una adecuada alimentación.
- Saber respetar a los compañeros a la hora de dar su opinión.

## **SESIÓN 7-LA IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS**

### **Temporalización y recursos:**

Duración: 1 hora

Espacio: El aula

Materiales: Ordenador, cañón, conexión a internet, ficha sobre productos lácteos (*Anexo 7*) y diferentes imágenes de animales (*Anexo 8*).

### **Descripción:**

Dentro de una alimentación saludable, los lácteos tienen un papel fundamental, sobre todo en la niñez. Por eso y para que los niños sepan la importancia que tienen, lo más adecuado es dedicarle una sesión llevando a cabo diferentes actividades de profundización de conceptos.

Primero, para saber qué información tienen los alumnos sobre la leche y los productos lácteos, lo mejor es hacerles varias preguntas: ¿Qué productos lácteos conocéis?, ¿Habéis desayunado leche hoy?, ¿Vuestro postre favorito contiene leche? En función de las respuestas, se podrían hacer más preguntas para saber sobre sus gustos por los lácteos y así conocer también si algunos productos los relacionan con leche. Utilizando este momento de intercambio de conocimientos, se les puede explicar la importancia que tiene la leche y los derivados para el crecimiento y desarrollo de los huesos, la importancia de consumir lácteos regularmente...

Por otra parte y para que los alumnos conozcan más profundamente las diferentes formas en las que se puede consumir la leche o los productos que contienen leche, se llevará a cabo una actividad individual donde se les dará una ficha y deberán redondear los productos que ellos crean que contienen leche (*Anexo 7*). Una vez hecha se corregirá grupalmente dando la posibilidad de hablar sobre aquellos productos que contienen leche.

Cerraremos la sesión con unas imágenes y un video para explicar de dónde proviene la leche y su proceso de elaboración. Debemos tener en cuenta que muchos niños carecen de esta información, por lo que es interesante también comentar esta idea y hablarla entre todos. Para ello, primero de todo mediante la ayuda del cañón pondremos diferentes imágenes de animales (*Anexo 8*) para que los niños comenten si de ellos proviene la leche que tomamos o no y por qué. Es una forma fácil de comentar entre todos la procedencia de la leche que consumimos y de averiguar de qué animales proviene. Para conocer el proceso de elaboración de la leche, lo más sencillo es que visualicen un video donde se explica perfectamente el proceso de elaboración, ya que así sabrán de qué estamos hablando (<http://bit.ly/2jCx2bu>).

#### **Objetivos a alcanzar:**

- Analizar la importancia de consumir leche y sus derivados para una adecuada salud.
- Promover y aumentar en la dieta diaria el consumo de leche y otros productos lácteos.
- Reconocer diferentes productos lácteos y las diferentes formas de consumirlos.
- Identificar algunos de los animales de los que se obtiene la leche.

### **SESIÓN 8-NUESTRO HUERTO**

#### **Temporalización y recursos:**

Duración: 2 horas

Espacio: El aula y la terraza

Materiales: Ordenador, cañón, conexión a internet, tierra, maceteros, diferentes semillas y plantas, utensilios de la huerta, regaderas...

#### **Descripción:**

Para finalizar la unidad didáctica de una forma divertida y poder seguir trabajando con el tema de la alimentación saludable, se ha pensado en crear un huerto en la escuela. Aunque la escuela no tiene un jardín apropiado para llevar a cabo esta idea, sí que una de las ventanas del aula da a una terraza gigante que está desaprovechada y vacía. Aunque no es lo mismo que llevarlo a cabo en un jardín o solar, sí que puede ser buena idea si utilizamos maceteros grandes.

La idea de crear un huerto no solo es importante para que los alumnos tengan conciencia de que hay que cuidar las diferentes verduras o hortalizas que puedan salir, sino que así también aprenderán que muchos de los alimentos que comemos proceden de la tierra, verán el proceso de cómo crecen, qué cuidados necesitan... Llevar a cabo un huerto no es tarea fácil por lo que al principio se plantarán o sembrarán alimentos simples y que crezcan rápido y después, si todo va bien, se seguirá con alimentos que necesiten más cuidados o sean más difíciles de cultivar.



Para que los alumnos comprendan el desarrollo de una planta y la procedencia de muchos de los alimentos, primero de todo se les expondrá un video muy educativo sobre la siembra de los alimentos (<http://bit.ly/2sdpm2H>). Aunque es bastante largo, se puede ir parando para hacer diferentes preguntas, resolver las dudas que los alumnos tengan, acortarlo...

Una vez visualizado el video y comprendido la procedencia de los alimentos y la importancia de consumir alimentos frescos y saludables, se procederá a crear el huerto. Primero de todo, deberemos tener comprados maceteros, tierra, semillas, plantas, utensilios para trabajar en el huerto... Para trabajar, el aula se dividirá en cuatro grupos de 5 personas donde cada uno se encargará de cultivar un alimento. Los diferentes alimentos que sembraremos o plantaremos al principio serán los siguientes: lechugas, zanahorias, tomates y fresas. Con la ayuda de la profesora irán echando la tierra, deberán colocar la semilla o la planta donde lo requiera, lo regarán dependiendo del agua que necesite... Cada grupo se especializará en un alimento para así trabajar cuanto mejor. Si el proceso fuese bien, después, los grupos de trabajo podrían ir cambiando y trabajar con otros alimentos.

Debido a que la unidad didáctica se daría por finalizada aquí, se seguiría trabajando con el huerto una vez a la semana para así tener responsabilidades, seguir trabajando la alimentación saludable y valorar los productos frescos.

Se debe mencionar que antes de terminar la sesión, se hará un repaso de todo lo aprendido, se les preguntará que es lo que más les ha gustado y lo que menos, que les hubiese gustado trabajar o que han echado en falta, para así tenerlo en cuenta de cara al futuro.

#### **Objetivos a alcanzar:**

- Inculcar la importancia de consumir alimentos frescos y saludables.
- Conocer la procedencia de muchos de los alimentos y su forma de cultivarlos.
- Fomentar el sentido de la responsabilidad y el compromiso en la ejecución del huerto.
- Colaborar en la planificación y realización de actividades en grupo.

### **3.9 EVALUACIÓN**

Para llevar a cabo una buena evaluación y conseguir los mejores resultados, debemos evaluar en todo momento al alumno, al profesor y al proceso de enseñanza-aprendizaje que se esté llevando a cabo.

Por una parte, hay que destacar que la evaluación que se utilizará durante todo el proceso, será una evaluación continua, con una observación directa y sistemática, donde no habrá evaluaciones puntuales, es decir, la evaluación se realizará de forma continuada y diaria gracias al contacto permanente del profesor con los alumnos.

Debido a que será continuada el profesor deberá anotar día a día lo relevante del proceso, ya que recordar todo al final puede ser difícil. Para apoyar este proceso de observación se contará con una rúbrica (*Anexo 9*) creada por el docente en la que se establecerán los ítems a evaluar en cada una de las sesiones.

La evaluación deberá ser también formativa para mejorar aspectos a través de la regulación, la orientación y la corrección del momento educativo. Debemos tener en cuenta que con este tipo de evaluación se puede ir viendo la evolución del alumno a lo largo del período lectivo y actuar a tiempo o realizar modificaciones en caso de detectar alguna carencia. Además, de esta forma y tras la evaluación de la propuesta, una vez implementada en el aula, podremos saber qué aspectos han funcionado y se pueden mantener y cuáles hay que modificar, ya que no han sido efectivos en su totalidad y se han tenido que cambiar.

No debemos olvidar que durante el proceso de aprendizaje se tendrá en cuenta el ritmo de aprendizaje de cada alumno, adaptando alguna actividad en algún caso concreto para poder evaluarlo de la mejor manera posible.

Para evaluar al alumno y el trabajo realizado por este se utilizará una rúbrica (*Anexo 10*) donde nos permitirá conocer si los alumnos han asimilado los contenidos trabajados, si han interiorizado cuáles son los hábitos saludables, si han tomado conciencia de la importancia de una alimentación adecuada... Así, de forma individual, sabremos si han cumplido los objetivos que se querían conseguir.

Por último y como se ha mencionado al principio, aparte de evaluar al alumno y el proceso, el profesor deberá también llevar un control de su trabajo para comprobar la eficacia del mismo, reflexionar y autocriticarse, ya que siempre se puede mejorar. Una buena opción, sería que después de cada sesión crease un autoinforme de cómo se ha visto, qué podría mejorar y qué estrategias podría llevar a cabo para ayudar mejor a los alumnos.

## 4. CONCLUSIONES

A continuación se encuentran desarrolladas las principales conclusiones extraídas tras trabajar sobre el tema de la alimentación saludable. Para ello, se han tenido en cuenta los objetivos específicos planteados al principio del documento.

### **- Conocer los conceptos de nutrición y alimentación, diferenciando los principales nutrientes y grupos de alimentos.**

Al inicio del primer apartado del marco teórico se puede comprender claramente la diferencia que hay entre los conceptos de nutrición y alimentación. Mientras que la nutrición es un acto involuntario y por lo tanto no modificable, la alimentación es voluntario y consciente.

En este mismo apartado también se dan a conocer los principales nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, grasas y sales minerales) y los diferentes tipos de alimentos (cereales, legumbres, lácteos, grasas...).

### **- Describir las características de una dieta equilibrada, variada y rica.**

En el primer apartado también se informa de cuándo se debe empezar con el proceso para conseguir una dieta equilibrada, variada y rica, según algunos autores en qué se debe basar o cuáles son los principales factores para obtener y mantener una salud adecuada.

Además, se habla de una de las mejores dietas existentes, como en este caso la dieta Mediterránea. Sobre todo se subraya su importancia frente a dietas actuales en las que han aumentado las grasas saturadas o disminuido el consumo de verduras.

### **- Explorar las necesidades alimentarias de la niñez.**

En el segundo apartado del marco teórico se destacan las cuestiones para que los niños crezcan sanos y se desarrollen en buenas condiciones. Con ayuda de diferentes tablas se presentan también las necesidades de kcal diarias que deben consumir los niños y niñas teniendo en cuenta su edad y su actividad física.

### **- Conocer el tipo de alimentación adecuada para los niños en edad escolar.**

En el subapartado “Las diferentes ingestas diarias” se habla concretamente de la alimentación que deben de llevar los niños en esta edad, es decir, cuántas comidas diarias deben de hacer, cantidad de calorías que tiene que aportar cada una, qué alimentos deben consumir en ellas y los beneficios que proporcionan.

### **- Analizar el tratamiento de la alimentación saludable a nivel mundial y estatal.**

En el marco teórico se encuentra un apartado específico en el cual se desarrolla la importancia de una dieta saludable a dos niveles.

Por un lado, a nivel mundial, se tienen en cuenta las políticas realizadas por la Asamblea General de las Naciones Unidas, la Organización Mundial de la Salud o la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Por otro y a nivel estatal se presenta el Plan de Salud 2013-2020 elaborado por el Gobierno Vasco, debido a que en estos momentos se encuentra en vigor y pertenece a la Comunidad Autónoma en la que se basa la propuesta de intervención.

**- Diseñar actividades en la propuesta de intervención para fomentar la importancia de la alimentación saludable.**

La propuesta de este TFG consiste principalmente en dar respuesta a este objetivo, aunque también se tengan en cuenta los objetivos anteriores para poder llevarlos a la práctica. Para ello, se han diseñado 8 actividades diferentes, enmarcadas dentro de un contexto, con una metodología activa y participativa y con una evaluación continua, de observación directa y sistemática.

Por último y para cumplir con los objetivos específicos anteriores, el objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado sería el siguiente: **Diseñar y desarrollar un plan de intervención para el alumnado de 1º de primaria, con el fin de concienciar sobre una alimentación saludable y mejorarla.**

## 5. CONSIDERACIONES FINALES

La elaboración de este Trabajo Fin de Grado me ha dado opción para aprender a sintetizar, investigar, analizar o saber más sobre la alimentación saludable. Además, he podido poner en práctica también todo lo positivo aprendido en el grado, es decir, he podido crear una intervención donde los alumnos sean los protagonistas, estén activos, trabajen conjuntamente y desde el respeto... Dicho en otras palabras, he tenido la oportunidad de plasmar como me gustaría que fuese la escuela del futuro en cuanto a forma de trabajo.

Aun así y como en todo trabajo que se realiza, he encontrado limitaciones en cuanto a la gran abundancia de información que hay sobre el tema y la escasez de tiempo. Debido a que el tema de la alimentación saludable es un tema muy actual hoy en día, me he encontrado con muchas fuentes bibliográficas, diferentes teorías, opiniones... por lo que al principio sí que fue costoso decidirse en qué línea iba a ir el trabajo y qué enfoque se le iba a dar.

Se podría decir que lo que más me ha costado fue eso, encaminar el trabajo y ordenar y plasmar en el papel todas las ideas que tenía en la cabeza. Cuando se comienza un proceso como este todo es ilusión y las ideas aparecen una detrás de otra, pero mediante va pasando el tiempo a veces las cosas no tienen sentido, no encajan unas con otras y es difícil saber si se estará tomando la decisión correcta.

Como he mencionado anteriormente, el tiempo tampoco es que haya ayudado en todo el proceso, ya que debido a otros factores, a veces no le he podido dedicar todo el tiempo que requería. Asimismo y debido a esto, se ha hecho imposible llevarla a la práctica en una escuela. De todas formas, me queda la esperanza de poder llevarla a cabo en cuanto tenga la oportunidad de trabajar como docente.

El hecho de no haberla podido llevar a la práctica, crea la duda de si todo tiene sentido y de si con esta intervención educativa se conseguiría el objetivo del Trabajo Fin de Grado. No podemos llegar a saber si la metodología que se utilizaría, las actividades desarrolladas o el sistema de evaluación son los adecuados. En todo caso, toda intervención debería ser abierta y adaptable, por lo que si se pondría en práctica en algún momento, siempre habría lugar para cambios. En este caso, se debe tener en cuenta también que no todos los contextos y alumnos son iguales, por lo que antes de llevarla a la práctica se debería revisar si va acorde con el contexto, las necesidades de los alumnos, sus capacidades...

Por último, me gustaría subrayar que esta intervención de alimentación saludable está pensada para que vaya más allá de la escuela, es decir, la idea de este trabajo no es que los alumnos adquieran unas nociones únicamente, sino que sepan aplicarlas en el día a día y creen un estilo de vida saludable. En mi opinión, con pequeñas intervenciones como esta se pueden hacer grandes cambios en la vida de los alumnos.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2016). *Estudio ALADINO 2015*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de <http://bit.ly/2eQzUvw>
- Aranceta, J. y Bes-Rastrollo, M. (2016). La forma geométrica de la salud. *Eroski Consumer*, 207, 30-35.
- Bauer, J. (2000). *Aliméntese sanamente*. México: Prentice Hall Hispanoamericana, S.A.
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: MCGraw-Hill Interamericana Editores.
- Burgos, N. (2007). Alimentación y nutrición en la edad escolar. *Revista Digital Universitaria*, 8(4), 2-7.
- Cabezuelo, G. y Frontera, P. (2007). *Enséñame a comer*. Madrid: Edaf.
- Carbajal, A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Material no publicado. Recuperado de <http://bit.ly/2sFtkmr>
- Centro de Investigación y Desarrollo. *Educación para la salud – alimentación*. [video]. Recuperado de <http://bit.ly/2soQKJP>
- De Arpe, C. y Villarino, A. (2011). La nutrición y el comedor escolar: su influencia sobre la salud actual y futura de los escolares. En J.R. Martínez (Eds.). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar* (45-56). Madrid: Ergón.
- Garaulet, M., Culebras, J.M. y Serra, L. (2010). Nutrición y salud pública. En A. Gil (Eds.), *Tratado de Nutrición*. (424-443). Madrid: Médica Panamericana.
- Gil, A., Mañas, M. y Martínez de Victoria, E. (2010). Ingestas dietéticas de referencia, objetivos nutricionales y guías. En A. Gil (Eds), *Tratado de nutrición* (32-62). Madrid: Médica Panamericana.
- Gobierno Vasco (2014). *Osasuna, pertsonen eskubidea, guztion ardura. Políticas de salud para Euskadi*. Recuperado de <http://bit.ly/2sn6moc>
- Gobierno Vasco (2016). Instituto Vasco de Estadística. *Municipio de Gueñes*. Recuperado de <http://bit.ly/2rIfDxQ>
- Iglesias, C. (2011). La nutrición y el comedor: su importancia contrastada sobre el rendimiento escolar. En J.R. Martínez (Eds.). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar* (37-43). Madrid: Ergón.
- Jacobcrea. *La vía láctea, el camino de la leche*. [video]. Recuperado de <http://bit.ly/2jCx2bu>

- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. *Boletín Oficial del Estado*, 160, de 6 de julio de 2011. España.
- López, C. (2010). *La alimentación de tus niños y niñas*. Recuperado de <http://bit.ly/2rIgvT5>
- Luna Creciente. *La semilla y la siembra*. [video]. Recuperado de <http://bit.ly/2sdpm2H>
- Martin, G. (2010). Hábitos alimentarios y salud. En A. Gil (Eds), *Tratado de nutrición* (1-29). Madrid: Médica Panamericana.
- Martin, J.M., (Noviembre, 2013). *La pandemia de enfermedades crónicas no transmisibles. Retos de salud pública y nuevos paradigmas en el siglo XXI*. Recuperado de <http://bit.ly/2sFeLiv>
- Martínez, J.R. (2011). Recomendaciones nutricionales actuales y directrices para los comedores escolares. En J.R. Martínez (Eds.). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar* (101-116). Madrid: Ergón.
- Martínez, J.R. (2014). *Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable*. Recuperado de <http://bit.ly/2tzMOoL>
- Moreno, B., Monereo, S. y Álvarez, J. (2000). *Obesidad: la epidemia del siglo XXI*. Madrid: Díaz de Santos.
- Muñoz, J., Lobato, A., Martínez, A., Migallón, P., Moran y L., Puente, R. (2007). *Alimentación saludable. Guía para las familias*. Recuperado de <http://bit.ly/2rDcaFA>
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 25, de 29 de enero de 2015. España
- Organización de las Naciones Unidas. *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Recuperado de <http://bit.ly/23c5los>
- Organización Mundial de la salud. (2013). *Plan de Acción Mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020*. Recuperado de <http://bit.ly/1eSOrpR>
- Peña, L., Ros, L., González, D. y Rial, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. En Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, *Protocolos Diagnóstico-Terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica* (297-305). Madrid: Ergón S.A.
- Rodríguez, J., Jiménez y G. Marín, P. (2007). *¿Qué hay para comer?* Barcelona: Ediciones Ceac.
- Ruiz, M., Herrera, E.M. y Suárez, R.G. (2011). *Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años*. Recuperado de <http://bit.ly/2sFflwT>
- Serafín, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Recuperado el 15 de marzo de 2017, de <http://bit.ly/1IeduN8>

- Serra, J. (2016). *La nutrición en el deporte*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2016). Guías alimentarias para la población española; la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria*, 33(8), 1-48.
- Unidos por niños saludables. *El desayuno y su importancia*. [video]. Recuperado de <http://bit.ly/2rsWxwh>
- Vitoria, I. (2011). Los diferentes tipos de bebidas en el ámbito escolar. En J.R. Martínez (Eds.). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar* (69-80). Madrid: Ergón.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Recuperado de <http://bit.ly/1OfiB1V>
- Calle, M.C. (2008). Educar la alimentación en la escuela. *Revista digital Enfoques Educativos*, 13, 10-20.
- Carbajal, A. y Ortega, R. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista Chilena de Nutrición*, 28(2), 224-236. Recuperado de <http://bit.ly/2tzUrvf>
- Consejería de Salud y Gobierno de la Rioja. (2014). *Alimentación equilibrada de los 4 a 12 años. Orientaciones para padres*. Recuperado de <http://bit.ly/2sKvTTO>
- Gutiérrez, M.B. (2008). Educación para la salud: la alimentación. *Revista digital Enfoques Educativos*, 13, 49-54. Recuperado de <http://bit.ly/2sd2Ree>
- Méndez, A. y Rica, R., (2014). *Guía para la promoción de hábitos saludables desde la familia. Alimentación y actividad física, las claves del equilibrio*. Recuperado de <http://bit.ly/2rD38bV>
- Montero, M.T. (2008). Proyecto de hábitos de vida saludables en Educación Primaria. *Hekademos Revista Educativa digital*, 1, 67-84. Recuperado de <http://bit.ly/1Kms7Bp>
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la salud. Glosario*. Recuperado de <http://bit.ly/YQKKcn>
- Veiga, O.L. & Martinez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Educación Primaria*. Recuperado de <http://bit.ly/2pYCwoX>





## 8. ANEXOS

### Anexo 1: IMÁGENES DE ALIMENTOS



Fuente: <https://goo.gl/rRwNhU>

**Anexo 2: CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN EL GUSTO**

| <b>¿QUÉ COMO YO?</b>  |  |
|---|--|
| <b><u>ME GUSTA</u></b> <br><a href="https://goo.gl/qcvH15">https://goo.gl/qcvH15</a> | <b><u>NO ME GUSTA</u></b> <br><a href="https://goo.gl/qcvH15">https://goo.gl/qcvH15</a> |
|   |  |

*Fuente: Elaboración propia*

**Anexo 3: DIBUJOS DE ALIMENTOS**

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  <p><a href="https://goo.gl/7vuD8e">https://goo.gl/7vuD8e</a></p>       |  <p><a href="https://goo.gl/04z7yb">https://goo.gl/04z7yb</a></p>   |  <p><a href="https://goo.gl/jlvzQE">https://goo.gl/jlvzQE</a></p>       |  <p><a href="https://goo.gl/2tHjgF">https://goo.gl/2tHjgF</a></p>       |
|  <p><a href="https://goo.gl/7fQuLB">https://goo.gl/7fQuLB</a></p>       |  <p><a href="https://goo.gl/xg6Mlt">https://goo.gl/xg6Mlt</a></p>   |  <p><a href="https://goo.gl/2tHjgF">https://goo.gl/2tHjgF</a></p>       |  <p><a href="https://goo.gl/7vuD8e">https://goo.gl/7vuD8e</a></p>       |
|  <p><a href="https://goo.gl/6CiIkY">https://goo.gl/6CiIkY</a></p>      |  <p><a href="https://goo.gl/2tHjgF">https://goo.gl/2tHjgF</a></p>  |  <p><a href="https://goo.gl/7vuD8e">https://goo.gl/7vuD8e</a></p>       |  <p><a href="https://goo.gl/2tHjgF">https://goo.gl/2tHjgF</a></p>       |
|  <p><a href="https://goo.gl/LHjsLs">https://goo.gl/LHjsLs</a></p>     |  <p><a href="https://goo.gl/Zjad2Z">https://goo.gl/Zjad2Z</a></p> |  <p><a href="https://goo.gl/7uTLH">https://goo.gl/7uTLH</a><br/>Q</p> |  <p><a href="https://goo.gl/z4R2TZ">https://goo.gl/z4R2TZ</a></p>     |
|  <p><a href="https://goo.gl/7vuD8e">https://goo.gl/7vuD8e</a></p>     |  <p><a href="https://goo.gl/jlvzQE">https://goo.gl/jlvzQE</a></p> |  <p><a href="https://goo.gl/7vuD8e">https://goo.gl/7vuD8e</a></p>     |  <p><a href="https://goo.gl/fxpbVo">https://goo.gl/fxpbVo</a></p>     |
|  <p><a href="https://goo.gl/9HB87">https://goo.gl/9HB87</a><br/>T</p> |  <p><a href="https://goo.gl/7uTLHO">https://goo.gl/7uTLHO</a></p> |  <p><a href="https://goo.gl/5ZRUL1">https://goo.gl/5ZRUL1</a></p>     |  <p><a href="https://goo.gl/9HB87">https://goo.gl/9HB87</a><br/>T</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  <p><a href="https://goo.gl/db3vii">https://goo.gl/db3vii</a></p>   |  <p><a href="https://goo.gl/khzWDl">https://goo.gl/khzWDl</a></p>   |  <p><a href="https://goo.gl/SIs7pP">https://goo.gl/SIs7pP</a></p>     |  <p><a href="https://goo.gl/7uTLH">https://goo.gl/7uTLH</a><br/>O</p>   |
|  <p><a href="https://goo.gl/jlvzQE">https://goo.gl/jlvzQE</a></p>   |  <p><a href="https://goo.gl/fxpbVo">https://goo.gl/fxpbVo</a></p>   |  <p><a href="https://goo.gl/jlvzQE">https://goo.gl/jlvzQE</a></p>     |  <p><a href="https://goo.gl/9HB87">https://goo.gl/9HB87</a><br/>T</p>   |
|  <p><a href="https://goo.gl/7vuD8e">https://goo.gl/7vuD8e</a></p>   |  <p><a href="https://goo.gl/7uTLHO">https://goo.gl/7uTLHO</a></p>   |  <p><a href="https://goo.gl/uJEoD">https://goo.gl/uJEoD</a><br/>D</p> |  <p><a href="https://goo.gl/jlvzQE">https://goo.gl/jlvzQE</a></p>       |
|  <p><a href="https://goo.gl/Sib53P">https://goo.gl/Sib53P</a></p> |  <p><a href="https://goo.gl/jlvzQE">https://goo.gl/jlvzQE</a></p> |  <p><a href="https://goo.gl/fxpbVo">https://goo.gl/fxpbVo</a></p>   |  <p><a href="https://goo.gl/9HB87">https://goo.gl/9HB87</a><br/>T</p> |

Fuente: Elaboración propia

**Anexo 4: LOS NUTRIENTES**

**LOS NUTRIENTES**

**1. Une cada frase con el nutriente que corresponda.**

Ayudan a mantener la vista y la piel.

HIDRATOS DE CARBONO

El pan, el arroz y las patatas aportan este tipo de nutriente.

Este nutriente se encuentra en el pollo, pescados y carne.

PROTEINAS

Sirven para protegernos de las infecciones.

Se encuentra en frutas y verduras.

VITAMINAS

Son la fuente de energía más importante de nuestro cuerpo

Ayudan a formar y reparar los huesos y músculos.

Aportan calorías.

*Fuente: Elaboración propia*

**Anexo 5: RETRATO DE ARCIMBOLDO**



Fuente: <https://goo.gl/8XrMR9>

**Anexo 6: LAS 5 INGESTAS DIARIAS**

**¿CUÁNDO Y QUÉ HAY QUE COMER?**

**1. Lee estas frases y escribe si son verdadero (V) o falso (F).**

**a) Con hacer 3 comidas al día es suficiente.** \_\_\_\_\_

**b) Se deben de tomar 2 ó 3 piezas de fruta al día.** \_\_\_\_\_

**c) El desayuno se puede saltar.** \_\_\_\_\_

**d) Solo se puede tomar leche en el desayuno.** \_\_\_\_\_

**e) En el recreo, lo mejor es comer bollería.** \_\_\_\_\_

**f) La comida es donde más alimentos tenemos que tomar.** \_\_\_\_\_

**g) No debemos siempre comer lo mismo.** \_\_\_\_\_

**h) Una vez a la semana, se puede sustituir una pieza de fruta por un postre dulce.** \_\_\_\_\_

**i) La mejor merienda es un bocadillo, fruta o frutos secos.** \_\_\_\_\_

**j) La cena es la comida más importante del día.** \_\_\_\_\_

*Fuente: Elaboración propia*

**Anexo 7: LA IMPORTANCIA DE LOS LÁCTEOS**

**LA IMPORTANCIA DE LOS LÁCTEOS**

**1. Redondea aquellos productos que contengan leche.**



<https://goo.gl/7Mc5Ss> <https://goo.gl/5zWuM2> <https://goo.gl/9luODM> <https://goo.gl/WqRmKq>



<https://goo.gl/BDuIbT> <https://goo.gl/5Qkr2H> <https://goo.gl/g9Uq7z> <https://goo.gl/wrFMNN>



<https://goo.gl/FhK4xd> <https://goo.gl/by2GFd> <https://goo.gl/UfIeuX> <https://goo.gl/5SoFMB>



<https://goo.gl/suy5OT> <https://goo.gl/qfCTvz> <https://goo.gl/WLiKfx> <https://goo.gl/yYQz63>

*Fuente: Elaboración propia*



**Anexo 8: IMÁGENES DE ANIMALES**



<https://goo.gl/xKo59Q>



<https://goo.gl/2wCtb7>



<https://goo.gl/Xqk5dm>



<https://goo.gl/wXyddb>



<https://goo.gl/kE4ywS>



<https://goo.gl/to1VPz>



<https://goo.gl/Z4upeK>

**Anexo 9: CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR SESIÓN**

| SESIÓN _____   | Si | No | Anotaciones |
|--|----|----|-------------|
| Se han alcanzado los objetivos de la sesión.                   |    |    |             |
| Han aprendido sobre la alimentación saludable.                 |    |    |             |
| Han participado de manera activa durante la sesión.            |    |    |             |
| El alumnado estaba motivado.                                   |    |    |             |
| Los alumnos han disfrutado con las actividades.                |    |    |             |
| Los materiales escogidos han ayudado a cumplir los objetivos.  |    |    |             |
| El espacio ha sido el adecuado.                                |    |    |             |
| El tiempo para realizar todo lo programado ha sido suficiente. |    |    |             |
| En general, les ha gustado la sesión.                          |    |    |             |

*Fuente:* Elaboración propia

**Anexo 10: CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE CADA ALUMNO**

| Nombre: _____  | Si | No | A veces |
|--|----|----|---------|
| Reconoce cuáles son los hábitos saludables y cuáles no.                        |    |    |         |
| Comprende la pirámide alimentaria y lo que ello conlleva.                      |    |    |         |
| Es consciente de la importancia de las 5 ingestas diarias.                     |    |    |         |
| Es capaz de entender la relevancia de los nutrientes.                          |    |    |         |
| Se le ve con ganas de poner en práctica lo aprendido.                          |    |    |         |
| Ha tenido una actitud positiva durante toda la unidad.                         |    |    |         |
| Ha sabido trabajar con los demás compañeros y respetarles.                     |    |    |         |
| En general, ha conseguido los objetivos planteados en las diferentes sesiones. |    |    |         |
| <b>Anotaciones</b>   |    |    |         |

*Fuente:* Elaboración propia