



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

***PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS DOS  
ÚLTIMOS CURSOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA:  
ALIMENTACIÓN E HIGIENE***

TRABAJO FIN DE GRADO  
MAESTRO/MAESTRA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: Sofia Losmozos Hernández

TUTOR/A: José Ramón Allué Buiza

Junio 2015. Palencia.

# **RESUMEN**

Los profesionales de la educación tienen una vital importancia en la promoción de la salud en 5º y 6º de Educación Primaria, y este trabajo sigue este fin. La participación de la familia junto con la escuela es fundamental y necesaria. Las edades comprendidas entre los 9 y 11 años constituyen la preadolescencia, y es una etapa decisiva para fomentar nuevos hábitos y conductas de vida saludable, tanto en lo referente a la alimentación y a la higiene.

Se fundamenta en la legislación vigente, tanto a nivel internacional, nacional, autonómico o local que favorecen estos objetivos. Además, se han analizado numerosos estudios realizados por distintas instituciones, fundaciones y asociaciones.

Se expone un diseño curricular para concienciar a los alumnos/as de la importancia de seguir una dieta sana y equilibrada y unos hábitos higiénicos, que contribuyan a unos mejores estilos de vida que puedan prevenir enfermedades y conductas inadecuadas. Todo ello contribuye a tener una percepción positiva de sí mismo y aumentar el bienestar personal.

## **PALABRAS CLAVE**

Promoción de la salud, hábitos saludables, dieta mediterránea, higiene personal y del entorno, mala alimentación, alimentación equilibrada, obesidad infantil, prevención de enfermedades, programas y proyectos.

# ÍNDICE

	<b>Página</b>
<b>1. Introducción</b>	4
<b>2. Objetivos del TFG</b>	6
<b>3. Justificación</b>	7
<b>3.1. Relevancia del tema elegido</b>	7
<b>3.2. Relación con las competencias del título y su concreción en el marco legislativo curricular</b>	10
<b>4. Fundamentación teórica y antecedentes</b>	16
<b>4.1. La promoción de la salud escolar en el marco de la OMS</b>	18
<b>4.2. Otros organismos y programas que favorecen la promoción de la salud</b> En este campo	20
<b>4.3. Beneficios de la dieta mediterránea</b>	23
<b>4.4. Principales problemas en la alimentación de niños/as de 9 a 12 años</b>	25
<b>4.5. Necesidad de favorecer hábitos saludables: la higiene</b>	27
<b>5. Metodología del diseño curricular</b>	29
<b>6. Propuesta didáctica</b>	30
<b>6.1. Introducción y contexto</b>	30
<b>6.2. Objetivos</b>	31
<b>6.3. Secuencia y temporalización de contenidos</b>	32
<b>6.4. Estándares de aprendizaje-competencias</b>	33
<b>6.5. Elementos transversales</b>	34
<b>6.6. Metodología</b>	35

<b>6.7. Actividades: unidades didácticas</b>	36
<b>6.8. Evaluación</b>	39
<b>6.9. Adaptaciones curriculares</b>	43
<b>6.10. Evaluación de la programación didáctica</b>	46
<b>7. Conclusiones y consideraciones finales</b>	48
<b>8. Bibliografía y referencias</b>	50
Anexos	53

# 1. INTRODUCCIÓN

Desde hace unos años la promoción de la salud viene siendo objeto de gran interés, cada vez más importante por parte de la sociedad.

Los programas de promoción de la salud tienen una oportunidad excepcional y recomendable para plantearse en el medio escolar.

La adquisición de hábitos y estilos de vida que favorezcan el desarrollo y el bienestar tanto a nivel personal, familiar, como social es de gran relevancia y hay que facilitarlos en Educación Primaria. Esta es una etapa preadolescente en la cual los alumnos/as aprenden y retienen con facilidad conceptos y conductas que permanecerán para toda la vida.

En los centros educativos, y gracias a la labor docente, se puede realizar una promoción de la salud de calidad, eficaz y duradera, beneficiándose de los factores internos y externos de la comunidad educativa. Por su contacto continuo y directo con el alumnado, el docente es un agente de primera línea para facilitar la prevención y el desarrollo de la salud en los niños y niñas.

Asimismo, se puede observar comportamientos, actitudes o estados que manifiestan problemas de salud, tanto físicos como psíquicos. La posibilidad de intervenir para resolver o prevenir problemas puede llevarse a cabo con la promoción de la salud a través de la participación y colaboración esencial de las familias en la escuela. Por lo que resulta de vital importancia la comunicación continua entre educadores y los responsables familiares.

Los hábitos de los escolares se fraguan, en muchas ocasiones, por imitación, ya sea de los familiares en primera instancia, o dentro del centro escolar: comer sano, hacer ejercicio físico, no fumar, salir a pasear, etc. Son las enseñanzas que deben reforzarse en los escolares pero debe entenderse como una forma de vida para todas las personas. Por tanto, todas estas actividades deben contar con docentes convencidos, dispuestos, formados y asesorados adecuadamente.

El apoyo técnico, de coordinación y los recursos materiales deben ser facilitados por las instituciones públicas, fundamentalmente de educación y sanidad.

En España las competencias están transferidas a las comunidades autónomas, y por tanto no se puede realizar programas a nivel estatal, pero si regional. Actualmente si se están llevando a cabo programas relativos a la promoción de la salud por parte de las comunidades autónomas, en este caso, en la que nos encontramos Castilla y León, y con las colaboraciones de otras instituciones o fundaciones.

En otros países desarrollados sí se realizan talleres y reuniones para aumentar la capacidad docente del profesorado en estos temas, y poner en práctica programas y estrategias para la promoción de la salud.

Una herramienta fundamental para la prevención de trastornos alimentarios y hábitos higiénicos adecuados es la educación. En este trabajo se intentará y estudiará las distintas intervenciones que se pueden realizar. Con la finalidad de no extender este trabajo, se centrará en los dos últimos cursos de Educación Primaria, 5º y 6º, y los temas tratados serán la alimentación y la higiene, ya que se puede abarcar muchos ámbitos dentro de la promoción de la salud.

## 2. OBJETIVOS DEL TFG

“La educación para la salud pretende fomentar todas las actividades que estimula a la población a desear, saber, hacer y buscar ayuda para estar sanos” (Ruíz Saró, Rosa María, 2012, p. 25).

Partiendo de esta cita, se abordan los objetivos de este trabajo fin de grado que se desarrollan en este estudio:

- ❖ Concienciar y ampliar los conocimientos sobre alimentación e higiene para su puesta en práctica y continuidad, en la medida de lo posible.
- ❖ Integrar el currículo oficial y el grado de Educación Primaria en la promoción de la salud.
- ❖ Recabar información sobre programas e iniciativas de promoción de la salud.
- ❖ Diseñar y planificar una programación didáctica para la promoción de la salud en 5º y 6º de Educación Primaria, centrándose en alimentación e higiene.
- ❖ Intercambiar experiencias y vivencias con otros docentes.

Se pretende concluir en positivo el ciclo formativo comprobando los conocimientos adquiridos en este grado de Educación Primaria. Todo lo visto y estudiado a lo largo del paso por la universidad se deberá aplicar en la práctica docente en la futura vida laboral y profesional. Los docentes y compañeros/as han sido indispensables para poder cumplir con los objetivos.

## 3. JUSTIFICACIÓN

### 3.1. RELEVANCIA DEL TEMA ELEGIDO

La promoción de la salud se puede realizar desde cuatro ámbitos de actuación, como son: la alimentación e higiene, el ejercicio físico, prevención de accidentes-educación vial, y la educación afectivo-sexual y conductual, como ya señalaba Calvo Bruzos (2011) en su libro *Nutrición, Salud y Alimentos Funcionales*.

En este trabajo, para no extenderse en todos los ámbitos, como ya he mencionado anteriormente, se limitará a tratar el campo de la promoción de la salud desde la alimentación y la higiene personal en los alumnos/as de 5º y 6º de Primaria. He elegido estos dos últimos cursos de Educación Primaria porque los estudiantes en esa edad están preparados para recibir una mayor enseñanza y conductas para el cuidado de su salud, y por la consciencia de ello que ya poseen con su madurez. No obstante, es muy importante fomentar la promoción de la salud desde los primeros cursos.

“Las personas deben conocer desde la infancia todo lo referente a cuestiones higiénicas individuales, la fisiología de su cuerpo, la influencia de la actividad física y de una alimentación correcta” (Álvarez, 2009).

En el informe de LALONDE (Ministerio de Sanidad canadiense 1974) se insiste en que los estilos de vida influyen en un 50% en la aparición de enfermedades. Esto justifica la importancia que tiene que los niños y niñas conozcan y cuiden su cuerpo y salud en general para su correcto desarrollo. Hay que contribuir a que valoren los hábitos de vida saludable, tanto en alimentación como con la higiene.

Los problemas alimenticios en los escolares tienen en España cada vez más relevancia, puesto que ha ido aumentando en los últimos años. La obesidad es el trastorno alimentario más común entre los alumnos/as de 10-12 años, pero cada vez se van observando más casos de anorexia, bulimia en la época preadolescente, por lo que se agrava la situación de los problemas de salud, así pues, hay que poner remedio y medidas a esta situación.

Las influencias de otros países han hecho cambiar los hábitos alimenticios, aumentando la ingestión de grasas no saludables y dejando de lado cada vez más nuestra

preciada dieta mediterránea y desperdiciando sus ventajas. Por esta razón, se considera de vital importancia la formación en los académicos para conocer y poner en práctica una buena alimentación.

La revolución de la tecnología con internet, redes sociales, videojuegos, etc. han propiciado un sedentarismo cada vez mayor, haciendo disminuir a su vez la práctica del ejercicio físico y acrecentando en consumo de calorías, esto ha hecho que aumente el almacenamiento de grasa en forma de tejido adiposo en el organismo. Por esto, se requiere una intervención primordial en la re-educación de estilos de vida saludable.

En lo referente a la higiene, es fundamental reforzar y corregir todo lo asimilado hasta ahora en los alumnos/as. La importancia de cuidar el cuerpo con esmero evita el padecimiento de enfermedades y tener un estilo de vida saludable. Se debe insistir en el correcto uso de los distintos métodos de higiene personal.

Todo esto implica que las actividades en el ámbito elegido tienen que dirigirse con ese fin y corregir malos hábitos dentro de lo posible. La adaptación a hábitos y costumbres se ve facilitada en el ámbito escolar gracias a la labor de los docentes por su aportación de conocimientos, los consejos y conductas adecuadas. En definitiva, por trabajar un ineludible promoción de la salud.

Para la realización de estas intervenciones no es necesario un desembolso económico, ya que se dispone de un espacio escolar y de profesionales de la educación. Asimismo, la digitalización en las aulas facilita el acceso a más información, a juegos interactivos, programas, actividades, etc. que se pueden presentar a los estudiantes con un mayor atractivo para su desarrollo sobre este tema.

Por otra parte, numerosas instituciones, fundaciones, organismos... ponen a disposición del profesorado, y de la comunidad educativa en general, sus programas y proyectos presentándolos a través de webs por ejemplo, entre los que se encuentran Médicos sin fronteras, el Instituto Pasteur de París, la OMS, Cruz Roja, la Junta de la comunidad, y otros.

Los beneficios posteriores en la salud son muy notorios y están justificando estas actuaciones, porque se producirá una menor incidencia de enfermedades y una disminución de la atención y del gasto sanitario.

El principio de aprendizaje significativo<sup>1</sup> es tan relevante que durante años se aclama y se basa la educación, en buena parte, en él, porque el escolar aprende hechos e intereses cercanos a él partiendo de lo que ya conoce, como su cuerpo, su salud y su alimentación, pudiendo incidir en este tema en el cuidado de su salud, conocer una dieta adecuada y hábitos saludables.

El principio de globalización<sup>2</sup>, en el que también se basa la educación, pretende fomentar el desarrollo integral y global del alumno/a y de sus habilidades tratando temas como este desde todos los ámbitos.

No obstante, no podemos olvidar otros principios de la educación los cuales siempre deben de estar presente, tales como el principio de actividad<sup>3</sup>, de interacción del niño/a con el medio, partir del nivel de desarrollo del alumno/a<sup>4</sup>, el principio de individualización<sup>5</sup>, principio de socialización<sup>6</sup>, principio de interés o motivación, principio de autonomía<sup>7</sup>, principio de clima afectivo y de seguridad, observación y experimentación, entre otros.

Los recursos educativos son numerosos, pero siempre se tienen que presentar atractivos amenos y divertidos para favorecer el aprendizaje, la imaginación, la creatividad, el movimiento, la relación con los demás y captar el interés.

---

<sup>1</sup> Aprendizaje significativo: Su principal autor y creador fue Ausubel en 1968, lo que marcó un antes y un después con su aportación a la educación. Este enfoque también es conocido como aprendizaje verbal receptivo. Piaget también trata el sentido de la significatividad del aprendizaje con su teoría constructivista.

<sup>2</sup> Enfoque globalizador: resulta determinante para conseguir un aprendizaje significativo. El origen de la globalización tiene lugar con Decroly, padre de este enfoque. En la actualidad, Moll Ferre (1992) y Gallego (2007) renuevan y siguen con este enfoque, basándose en rutinas y en el interés del alumno/a.

<sup>3</sup> Especialmente su gran autor y aportador es Vygotsky, quien hace necesaria la actividad del niño/a para vincular aprendizaje y desarrollo.

<sup>4</sup> Es decir, atender tanto al nivel de competencia cognitiva, la evolución afectivo-social y psicomotriz, como a los conocimientos que ha construido previamente.

<sup>5</sup> Principio de individualización: adaptarse al nivel de desarrollo del niño/a, a sus intereses, motivaciones y necesidades particulares. Cada niño/a presenta diferencias en este sentido.

<sup>6</sup> Principio de socialización: relaciones sociales de cooperación, ayuda a los demás, participación y responsabilidad.

<sup>7</sup> Principio de autonomía: favorece la espontaneidad y creatividad del alumno/a.

### **3.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO Y SU CONCRECIÓN EN EL MARCO LEGISLATIVO CURRICULAR**

#### EN RELACIÓN A LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA<sup>8</sup>

Desde las competencias generales que todo estudiante de este grado debe alcanzar, se encuentra lo referente al saber que debe adquirir sobre el contenido del currículo de Educación Primaria, donde implica la promoción de la salud, las características del alumnado en las distintas etapas, así como fundamentos de las principales disciplinas que se imparte, incluida esta promoción de la salud desde diferentes áreas de aprendizaje. (Competencias 1.b, 1.c y 1.f).

Es relevante nombrar la competencia general 2.d, donde se alude a la capacidad de coordinarse y cooperar con otras personas, docentes o no docentes, incluyendo organismos, para lograr un mejor propósito de trabajo interdisciplinar, por ejemplo en el tema que nos concierne; la promoción de la salud: alimentación e higiene. Como más tarde citaré, es necesaria la colaboración de todas las personas de la comunidad educativa para que esta promoción sea más efectiva, y se pueda llevar a cabo.

En cuanto a las competencias específicas, en el módulo A (1), dónde explica que se debe conocer las características del alumnado de Primaria desde todos sus ámbitos, también se incluye el cuidado de su salud, su alimentación e higiene. En el apartado de seis de este módulo, sociedad, familia y escuela, señala el desarrollo del trabajo colaborativo a partir del uso de las nuevas tecnologías de la información, una de las principales herramientas y muy útil para trabajar el tema de este TFG. El apartado 7 recalca la cooperación con las familias y la sociedad en general y la comprensión de los límites y posibilidades de la educación actual, lo cual implica que se estudie el alcance y las limitaciones que tiene la promoción de la salud, y la colaboración de la sociedad.

El apartado 2 del módulo B, indica que se debe conocer el currículo de Primaria en lo referido a las ciencias experimentales promoviendo el desarrollo de los mismos,

---

<sup>8</sup> Para la realización de este trabajo he acudido a la siguiente fuente donde se encuentran las competencias que regulan el título de grado en Educación Primaria:

[http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/\\_documentos/edprimsg\\_competencias.pdf](http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/_documentos/edprimsg_competencias.pdf)

donde tiene cabida la promoción de una buena alimentación e higiene dentro de las ciencias, especialmente ciencias naturales.

Por último, en el módulo D en el apartado 5, Educación física, el sub-apartado A y B resalta textualmente que se debe conocer el propio cuerpo y valorarles, así como el desarrollo psicomotor de los niños y niñas de 6 a 12 años. Más específicamente a este tema el apartado D “Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico y su relación con la salud, higiene y la alimentación”, y el E “Conocer las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos”, también del apartado 6.B “Saber diseñar procesos de enseñanza aprendizaje adaptadas al desarrollo psicomotor de los niños”, y 6.D “Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo”.

#### EN RELACIÓN AL REAL DECRETO/2014, DE 28 DE FEBREO, POR EL QUE SE ESTABLECE EL CURRÍCULO BÁSICO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA<sup>9</sup>

En primer lugar se deberá tratar el tema de este Trabajo de forma transversal, globalizada e interdisciplinar a través de todas las competencias de este currículo:

1. ° Comunicación lingüística.
2. ° Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. ° Competencia digital.
4. ° Aprender a aprender.
5. ° Competencias sociales y cívicas.
6. ° Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. ° Conciencia y expresiones culturales.

En el artículo 7, objetivos de la Educación Primaria, alude específicamente al cuidado de la salud en el apartado k, que dice “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

---

<sup>9</sup> Publicada en el BOE el sábado 1 de marzo de 2014, perteneciente a la nueva Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

En cuanto a las asignaturas troncales, las Ciencias de la Naturaleza es la que recoge específicamente el cuidado de la salud, en el bloque 2 “El ser humano y la salud”.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estandares de aprendizaje evaluables
<p>El cuerpo humano y su funcionamiento. Anatomía y fisiología. Aparatos y sistemas.</p> <p>Las funciones vitales en el ser humano.</p> <p>Función de relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor).</p> <p>Función de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor).</p> <p>Función de reproducción (aparato reproductor).</p> <p>Salud y enfermedad. Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano.</p> <p>Hábitos saludables para prevenir enfermedades</p> <p>La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.</p> <p>Avances de la ciencia que mejoran la vida.</p> <p>Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios.</p> <p>Conocimiento de sí mismo y los demás. La identidad y la autonomía personal.</p> <p>La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos.</p> <p>La igualdad entre hombres y mujeres.</p>	<p>Bloque 2. El ser humano y la salud</p> <p>1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud.</p> <p>2. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: su localización, forma, estructura, funciones, cuidados, etc.</p> <p>3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.</p>	<p>1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: Nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor), Reproducción (aparato reproductor), Relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor).</p> <p>2.1. Identifica y describe las principales características de las funciones vitales del ser humano.</p> <p>2.2. Identifica las principales características de los (aparatos respiratorio, digestivo, locomotor, circulatorio y excretor) y explica las principales funciones.</p> <p>3.1. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.</p> <p>3.2. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</p> <p>3.3. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.</p> <p>3.4. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.</p> <p>3.5. Reconoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.</p> <p>3.6. Observa, identifica y describe algunos avances de la ciencia que mejoran la salud (medicina, producción y conservación de alimentos, potabilización del agua, etc.).</p> <p>3.7. Conoce y utiliza técnicas de primeros auxilios, en situaciones simuladas y reales.</p> <p>3.8. Identifica emociones y sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos manifestando conductas empáticas.</p> <p>3.9. Conoce y aplica estrategias para estudiar y trabajar de manera eficaz.</p> <p>3.10. Reflexiona sobre el trabajo realizado, saca conclusiones sobre como trabaja y aprende y elabora estrategias para seguir aprendiendo.</p> <p>3.11. Planifica de forma autónoma y creativa actividades de ocio y tiempo libre, individuales y en grupo.</p> <p>3.12. Manifiesta autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas y desarrolla iniciativa en la toma de decisiones, identificando los criterios y las consecuencias de las decisiones tomadas.</p>

EN RELACIÓN A LA ORDEN EDU/519/2014, DE 17 DE JUNIO, POR LA QUE SE ESTABLECE EL CURRÍCULO Y SE REGULA LA IMPLANTACIÓN, EVALUACIÓN Y DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN<sup>10</sup>

El objetivo general en el que se alude a la salud sigue siendo el mismo, salvo que en vez del artículo 7, en el BOCYL es el artículo 4, el apartado sigue siendo “K”.

Las competencias también son las mismas, esta vez ordenadas por letras, en lugar de enumeradas, y citadas en el artículo 10, en el BOE en el artículo 2.

En el capítulo IV, especifica la colaboración de toda la comunidad educativa, por lo que he dado mucha relevancia a la intervención de las familias en este tema.

En la introducción a la asignatura troncal de Ciencias de la Naturaleza, explica el bloque 2 “El ser humano y la salud”, diciendo que “se recogen los contenidos asociados al cuerpo humano, su estructura, funcionamiento, funciones vitales, cuidados necesarios, hábitos saludables y la imagen y conocimiento de uno mismo y su relación con los demás”.

En las orientaciones metodológicas de esta asignatura, se define que esta materia debe ser impartida de la forma más experimental dentro de lo posible, por lo que deberá ser muy vivencial y aprovechar los recursos disponibles, como las nuevas tecnologías.

En cuanto al bloque 2, sus contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje son:

## BLOQUE 2. EL SER HUMANO Y LA SALUD

### CONTENIDOS

- El cuerpo humano y su funcionamiento. Anatomía y fisiología. Célula, tejidos, órganos, aparatos y sistemas. Etapas de la vida. Los cambios en las distintas etapas de la vida.
- Las funciones vitales en el ser humano: de relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor), de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor) y de reproducción (aparato reproductor).

---

<sup>10</sup> Publicado en el BOCYL nº117, del viernes 20 de junio de 2014, perteneciente a la nueva Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

- Alimentos y alimentación: función y clasificación. Alimentación saludable: la dieta equilibrada.
- Salud y enfermedad. Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano.
- Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.
- Avances científicos que mejoran la vida. Científicos relevantes.
- Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios. Prevención y protocolos de actuación ante accidentes escolares y domésticos.
- Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal.
- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos. Estrategias de relación social. Ocio saludable.
- La igualdad entre hombre y mujeres.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud e identificando los cambios que sufren a lo largo de la vida.
2. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, célula, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: su localización, forma, estructura, funciones, cuidados, etc.
3. Reconocer la función e importancia de los alimentos y la alimentación en el organismo humano y en la actividad diaria.
4. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables (alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso), sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.
5. Señalar la aportación de algunos avances de la ciencia y la investigación.
6. Conocer y aplicar los protocolos de actuación ante accidentes escolares y domésticos.
7. Utilizar estrategias de resolución de conflictos y relación social disponiendo de alternativas de ocio saludable y criterios para la toma de decisiones adecuadas.

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: Nutrición (aparatos respiratorio, digestivo,

circulatorio y excretor), Reproducción (aparato reproductor), Relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor).

2.1. Identifica y describe las principales características de las funciones vitales del ser humano.

2.2. Identifica las principales características de los aparatos (respiratorio, digestivo, locomotor, circulatorio y excretor) y explica las principales funciones.

3.1. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.

4.1. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.

4.2. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.

4.3. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.

4.4. Reconoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.

5.1. Observa, identifica y describe algunos avances de la ciencia que mejoran la salud (medicina, producción y conservación de alimentos, potabilización del agua, etc.).

6.1. Conoce y utiliza técnicas de primeros auxilios, en situaciones simuladas y reales.

7.1. Identifica emociones y sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos manifestando conductas empáticas.

7.2. Conoce y aplica estrategias para estudiar y trabajar de manera eficaz.

7.3. Reflexiona sobre el trabajo realizado, saca conclusiones sobre cómo trabaja y aprende y elabora estrategias para seguir aprendiendo.

7.4. Planifica de forma autónoma y creativa actividades de ocio y tiempo libre, individuales y en grupo.

7.5. Manifiesta autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas y desarrolla iniciativa en la toma de decisiones, identificando los criterios y las consecuencias de las decisiones tomadas.

Para ver los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje correspondientes a 5º y 6º de Educación Primaria, en los que se centra este TFG, ver el anexo 1.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES**

A nivel internacional, nacional y autonómico se han realizado numerosos estudios sobre las intervenciones que se pueden llevar a cabo para la promoción de la salud en Educación Primaria.

Las actuaciones básicas pueden ser: de carácter político y técnico, destinadas a resolver y mejorar la alimentación y el saneamiento ambiental. Por otra parte actividades dirigidas al alumnado y a los docentes, que será el tema que se estudiará y analizará en este trabajo.

La realización de estos programas de promoción de la salud está recogida y reflejada en el currículo de Educación Primaria, como se ha mencionado anteriormente. Tanto docentes como escolares serán los integrantes principales en el desarrollo de estas actividades con la finalidad de mejorar su salud.

Las leyes de educación o sanidad, Reales Decretos de la comunidad autónoma, otras regulaciones y documentos que apoyan y realizan actuaciones en este campo son diversos y se han ido aumentando en los últimos años. Entre ellos podemos destacar la Ley Orgánica de Educación 8/2013 de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa, el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria, Orden EDU/519/2014 de 17 de junio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León (BOCYL 117).

La adquisición de los conocimientos, habilidades y capacidades para obtener más salud es el objetivo fundamental. La creciente preocupación por los trastornos alimenticios en la población, y en particular, en este caso en los escolares justifica las actuaciones para prevenir y tratar la obesidad, la anorexia y la bulimia.

El estudio enkid (Ministerio de Sanidad) del doctor Javier Aranceta (2004) y el estudio Aladino (18/06/2013) ponen de manifiesto que el 8,5% de niños y niñas entre 2 y 17 años presentan obesidad. Y el 18,2 % tienen sobrepeso. El sedentarismo y las

dietas hipercalóricas son factores de gran importancia en la actualidad por la invasión del ocio tecnológico y la falta de ejercicio físico diario.

En el III congreso internacional de promoción de la salud del 8 al 11 de diciembre de 2014 en Monterey (México), se insiste en la oportunidad de actuar en el medio escolar para consolidar hábitos y conductas que aumente el bienestar y la salud en los estudiantes.

En el II congreso de la asociación española de dietistas-nutricionistas (AEDN), Bilbao 2008, Manuel Moñino afirma que “las acciones educativas en alimentación y nutrición ayudan a la configuración de hábitos alimentarios saludables en la edad escolar” ([www.aedn.es](http://www.aedn.es), 2008). En sus conclusiones dice “los materiales podrán formar parte de programas escolares, o bien actividades sociales, culturales, sanitarias y lúdicas propias de diversas áreas de las instituciones públicas nacionales, autonómicas, comarcales o locales” ([www.aedn.es](http://www.aedn.es), 2008).

La factibilidad teórica y práctica de aplicar estas intervenciones se verá facilitada en el ámbito educativo si los grupos de alumnos/as reducidos y si los docentes son formados adecuadamente. Informar y concienciar al alumnado con el fin de abandonar hábitos no saludables y desarrollar los una vida sana, es el objetivo principal de las intervenciones educativas.

Mendoza señala “la escuela acoge a la casi totalidad de la población infantil, durante un largo periodo de años, precisamente en el momento de la vida en el que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos” (Mendoza, Sagrera y Batista 1994, p.24).

## **4.1. LA PROMOCIÓN DE LA SALUD ESCOLAR EN EL MARCO DE LA OMS**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) considera que “un programa efectivo de salud en la escuela puede ser una de las inversiones más rentable que una nación puede hacer para mejorar al mismo tiempo la educación y la salud” ([www.who.int/schoolyouthhealth/en/](http://www.who.int/schoolyouthhealth/en/), 2015). También la OMS señala que “como ejemplo de conducta positiva, el profesor puede tener un impacto duradero en el modo de vida del alumno/a” ([www.who.int/schoolyouthhealth/en/](http://www.who.int/schoolyouthhealth/en/), 2015).

Además, la OMS sugiere para la promoción de una alimentación saludable:

- Proporcionar actitudes, conocimientos, creencias y aptitudes fundamentales para tomar las decisiones necesarias, con el fin de tener hábitos saludables y propiciar una buena salud.
- Facilitar la disponibilidad de alimentos adecuados en las escuelas como son el desayuno, almuerzo o refrigerios a precios asequibles.
- Ofrecer máquinas expendedoras que faciliten exclusivamente alimentos bajos en grasa y saludables, como agua, leche, zumos, frutas y verduras, y bocadillos adecuados.
- Vigilar que los alimentos dispensados dentro de la escuela tengan las condiciones nutricionales y sanitarias pertinentes.
- Aportar unos servicios de salud escolar para prevenir o tratar problemas de salud o enfermedades con el fin de mejorar la salud y el bienestar de los alumnos/as.
- Aprovechar los espacios verdes, tanto del centro escolar como exteriores, para aclarar el origen de los alimentos.
- Concienciar la importancia de la implicación de las familias en la escuela.

Según la OMS, en el siglo XXI, uno de los mayores problemas de salud escolar es la obesidad infantil, calificándola incluso como la pandemia de este siglo. Se está extendiendo, sobre todo, en el medio urbano y países en desarrollo. En 2010 se calculaba que 42 millones de escolares tenían sobrepeso. Estos niños/as suelen seguir con obesidad en la edad adulta y aumentan las probabilidades de enfermar de diabetes, cáncer y cardiopatías. España, es el tercer país europeo con mayor tasa de obesidad infantil. Se estiman que unos cuatro de cada diez niños/as en edad escolar tienen sobrepeso. Además, puede provocar aislamiento social y educativo en el niño/a, ansiedades, incluso depresiones. Estas enfermedades pueden prevenirse y de ahí la importancia de la educación para la salud. Entre las causas, la OMS señala a la crisis económica que pasa el país, que hace que las familias gasten menos dinero en frutas y verduras, y más en comida de alto contenido calórico.

La prevención es una de las medidas más viables para frenar la extensión de trastornos alimenticios y enfermedades conexas. Es fundamental conseguir un equilibrio calórico adecuado a la actividad física realizada y mantenerlo a lo largo de toda la vida. Entre las recomendaciones generales sugeridas por la OMS se destacan:

- Reducir la ingesta de grasas y además cambiar las saturadas por las insaturadas.
- Disminuir el consumo de azúcares.
- Propiciar la ingesta de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar actividad física y deportes una hora diaria como mínimo.

Asimismo, la OMS incide en la importancia de la higiene para prevenir y controlar enfermedades en la población escolar y adulta. Han editado “El libro Verde” (2005) con el fin de fomentar una dieta sana y “El libro Blanco” (2007) sobre la importancia de la actividad física.

## **4.2. OTROS ORGANISMOS Y PROGRAMAS QUE FAVORECEN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTE CAMPO**

La Red Europea de Escuelas Promotoras de la Salud, REEPS, ahora llamada Red de Escuelas para la Salud en Europa (Red SHE), con más de 40 países integrados facilitan información sobre actuaciones sobre estos temas, y a su vez realiza investigaciones y proyectos desde 2005. Según esta Red SHE “Existen una evidencia cada vez mayor de que los enfoques son más eficaces cuando incluyen la educación para la salud dentro de un enfoque global en la escuela” ([www.educación.navarra.es](http://www.educación.navarra.es) Red SHE, 2015, p.14).

Para Young y Williams las características de una escuela promotora de salud es basarse en la interacción de los aspectos físicos, mentales, sociales y ambientales, desarrollando una autoestima y autonomía personal, dando importancia también a lo estético y el efecto psicológico que conlleva.

La estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad, del ministerio de Sanidad y Consumo) afirma que “no es igual ingerir alimentos para satisfacer el apetito, que suministrar al organismo sustancias para mantener la salud y la eficacia física y ejecutar las tareas básicas y cotidianas” ([www.naos.aesan.mssi.gov.es](http://www.naos.aesan.mssi.gov.es), 2014). Se inicia en 2005 y pretende concienciar a los niños y niñas sobre el problema de la obesidad, la importancia de una alimentación sana y de realizar actividades físicas regularmente. Todo esto dirigido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), ahora llamada Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), debido a la fusión entre la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Instituto Nacional de Consumo. Uno de los objetivos principales de AECOSAN es “planificar, coordinar y desarrollar estrategias y actuaciones que fomenten la información, educación y promoción de la salud en el ámbito de la nutrición, y en particular, en la prevención de la obesidad. Dentro de este organismo se exponen los criterios a seguir sobre menús escolares, duración de las comidas e higiene. Cabe destacar brevemente el Estudio Aladino (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad)<sup>1</sup>, también nombrado en el apartado anterior, llevado a cabo por la AECOSAN, que recoge datos relevantes sobre la obesidad infantil. El proyecto EVASYSON, comparte la esencia de la estrategia NAOS,

y es desarrollado por la AME (Asociación Multisectorial de Empresas de Alimentación y Bebidas), consiste en un programa terapéutico para adolescentes con sobrepeso.

El programa Perseo<sup>11</sup>, 2006, es el más destacable promoviendo los hábitos alimentarios saludables, como también de actividad física regular. Incluye un menú saludable adecuado que consiste en comer abundantes frutas y verduras, al menos cinco raciones variadas al día, basar las comidas en alimentos ricos en hidratos de carbono como el arroz, las patatas o la pasta, aumentar el consumo de fibra mediante la ingesta de frutas, verduras y cereales integrales, tomar una cantidad moderada de carne, pescado y otras fuentes saludables de proteínas, reducir el consumo de grasas, especialmente las saturadas, y moderar el consumo de sal. También han editado una “Guía de alimentación saludable”, y otra “Guía de la actividad física y saludable”.

El estudio ENKID, mencionado previamente, realiza informes sobre la obesidad infantil en España desde 1998, realizado por distintos departamentos de universidades de toda España (Bilbao, Barcelona, Canarias). Aporta todos los datos e índices, sus causas y consecuencias, y métodos de la obesidad infantil en toda España. ENKID (1998) cataloga la obesidad como:

“Enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético” (Estudio ENKID, <http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-obesidad-infantil-juvenil-espana-resultados-13054970>).

Igualmente, afirma que la caries dental es el trastorno nutricional más frecuente junto con la obesidad a causa de una mala alimentación.

El proyecto AVENA, financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, ha realizado un estudio con una muestra de alumnos/as españoles para evaluar su estado de salud en las conductas de trastorno alimenticio<sup>12</sup>. Propone un programa de intervención para contrarrestar el riesgo que tienen los adolescentes de sufrir esas enfermedades.

---

<sup>11</sup> Diseñado por el Ministerio de Sanidad y Política Social para mejorar la salud de los escolares.

<sup>12</sup> Obesidad, anorexia nervosa/bulimia y dislipemia.

El proyecto HELENA, iniciado en 2005, es un programa europeo a nivel internacional centrado en mejorar los estilos de vida saludables, hábitos nutricionales e higiénicos para jóvenes, financiado por la Comisión Europea.

El estudio SHAPE UP, de 2008, propone la cooperación de toda la comunidad escolar para promover un ambiente saludable y equilibrado en los niño/as. Promociona la salud abordando los determinantes y factores implicados, y pretende mejorar las competencias y habilidades en los niños/as para el cuidado de su salud; hábitos de alimentación e higiene.

El estudio CUENCA, desde 1992 hasta la actualidad, también investiga el incremento de la obesidad infantil debido a los hábitos saludables y de ocio de los niños/as.

Dentro de España se pueden destacar como programas o asociaciones de promoción de la salud a la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud, diversas subvenciones de la Junta de Castilla y León, la Unión Internacional de Promoción de la Salud, entre otras. Autoras como Isabel García García y sus artículos destacables sobre promoción de la salud en el medio escolar, Matilde Riquelme Pérez y su Educación para la salud escolar, aportan numerosos datos. A nivel internacional se encuentra el informe Lalonde, del ministro de sanidad canadiense, clarificando datos sobre la influencia de los estilos de vida, el programa Órdago como intervención en la escuela con colaboración de las familias.

No hay que olvidar que todos los proyectos, programas, estudios, instituciones o asociaciones, pone el papel de la familia y su colaboración en la escuela para la promoción de la salud como un punto clave y el más relevante para su verdadera eficacia. En muchas ocasiones, se desarrollan programas y talleres para las familias, su implicación y educación también en el conocimiento de la promoción de la salud para sus hijos/as.

Existen otros muchos estudios, fundaciones y organismos públicos que actúan en estos temas tratados en este Trabajo Fin de Grado, como el Programa Niños en Movimiento, Estudio de la Universidad de León, la Autónoma de Madrid, la asociación CESNI, pero sería demasiado extenso citarles a todos.

### **4.3. BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA<sup>13</sup>**

La dieta mediterránea es la más característica de nuestro país, además de ser la más saludable debido a su variedad de alimentos, su riqueza en productos de origen vegetal, de cereales, el aporte vitamínico y el aceite de oliva principalmente.

Está comprobado los beneficios para la salud de esta dieta, porque previene muchas enfermedades cardiovasculares, y reduce el riesgo de otras como el cáncer. Una de las esencias de esta dieta y que contribuye a lo anteriormente dicho, son los cereales integrales. Por ese motivo se recomienda el consumo diario de arroz, patatas, pan y pasta.

Las frutas y verduras proporcionan una de las mayores fuentes de fibra, vitaminas e hidratos de carbono de fácil asimilación. Ha sido demostrada su acción protectora de la salud como corrector de la obesidad por su efecto saciante y su bajo contenido calórico, siendo esta acción más eficaz si su consumo es desde edades tempranas.

Los productos lácteos son muy importantes en esta etapa escolar, contribuyen al desarrollo y crecimiento de los niños/as por su aporte en calcio y a la mejora de la microflora intestinal. El pescado, recomendándose mayor consumo del pescado azul, debe consumirse más que la carne, debido a su tipo de grasa (menos saturada y menor contenido energético) y porque previene las enfermedades coronarias y las relacionadas con la obesidad. El consumo de carne debe ser preferentemente pollo, pavo o conejo, por su menor contenido de grasas saturadas respecto a otras carnes.

La bebida principal de esta dieta es el agua, la cual debe ser consumida muy frecuentemente durante todo el día y la jornada escolar.

No obstante, en la dieta de los escolares se tiene que tener en cuenta el consumo de calorías recomendadas al día, que va a depender del sexo, edad y la actividad física que se practique. Para un niño/a entre los 9 y 12 años el aporte calórico será de 1800kcal/día<sup>14</sup>, siendo 1600Kcal/día para una niña de la misma edad. Si se practica una actividad física moderada, se incrementará en 200kcal/día. Y si se realiza actividad

---

<sup>13</sup> Ver el anexo 2: pirámide alimentaria de la dieta mediterránea.

<sup>14</sup> Kcal/día = ingesta de kilocalorías recomendadas por día.

física intensa, se incrementará entre 200-400 Kcal/día. Siendo el 50% de estas kilocalorías hidratos de carbono, un 30% en forma de grasas, y un 20% siendo proteínas<sup>15</sup>.

En niños y niñas de 5º y 6º de primaria, la cantidad recomendada de leche es de unos tres vasos (750 ml) al día, o su equivalente en otros productos lácteos. De fruta tres raciones al día y de verduras dos son las cantidades recomendadas. Para los cereales son entre cuatro y seis raciones al día, y legumbres dos o tres a la semana. El consumo de pescado y carne es de dos raciones diarias, y de unos cuatro o cinco huevos a la semana, por su aporte en vitaminas y proteínas<sup>16</sup>. Se aconseja de una a tres raciones por semana en frutos secos, seis raciones al día de aceite de oliva, seis u ocho vasos diarios de agua y el azúcar se debe limitar mucho su consumo, a lo estrictamente imprescindible.

El programa PIPO es una propuesta del gobierno canario donde desarrollan una intervención para la prevención de la obesidad infantil, presentando menús adecuados a las edades, alimentación por edad, guía pediátrica, etc. Define la dieta mediterránea como “una opción de alimentación saludable, por la variedad y consumo de productos de origen vegetal, su riqueza vitamínica, el aporte de cereales y de aceite de oliva virgen” (<http://www.programapipo.com/menus-saludables/dieta-saludable-dieta-mediterranea/caracteristicas-de-la-dieta-mediterranea/>). También señala que “El valor más importante de la dieta mediterránea es el aceite de oliva, rico en ácido oleico y otros componentes beneficioso para la salud”.

A nivel de la comunidad de Castilla y León, se ha puesto en marcha, desde el año pasado (2014), una iniciativa europea mediante URCAYL<sup>17</sup> para prevenir la obesidad infantil y fomentar una alimentación sana y equilibrada a través del consumo de frutas y verduras, en este caso procedentes de la Comunidad. Realizan talleres, donde enseñan a los alumnos/as de Primaria de diferentes escuelas de la comunidad, a manejarse en la cocina, conocer los productos, elaborar platos sencillos con frutas y verduras de forma divertida y participativa, juegos, etc.

---

<sup>15</sup> Siendo una aproximación dada por la AECOSAN y la AEP (Asociación Española de Pediatría), que podrá variar un poco dependiendo de los factores implicados ya mencionados.

<sup>16</sup> Estudios han demostrado que el contenido de colesterol en el huevo es mínimo, sobre todo respecto a otros alimentos de la dieta mediterránea.

<sup>17</sup> Unión Regional de Cooperativas Agrarias de Castilla y León.

Otras asociaciones a destacar en este tema son la Asociación Española de pediatría, la Asociación para el consumo de frutas y hortalizas, el EUFIC (The European Food Information Council) – Trastornos de la Conducta Alimentaria, y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

#### **4.4. PRINCIPALES PROBLEMAS EN LA ALIMENTACIÓN DE NIÑOS/AS DE 9 A 12 AÑOS**

Uno de los problemas más frecuentes a esta edad es el consumo abusivo de azúcares refinados, por lo que se les debe concienciar de su peligro, sus consecuencias y reeducar en esta dieta. El problema no sólo está en la bollería industrial, sino también en la comida basura y los aperitivos-snacks que acostumbran a consumir los escolares, siendo muy elevado su consumo, lo cual requiere una intervención inmediata para corregir este gran problema de alimentación saludable que podría acarrear muchos problemas y enfermedades.

Otro problema del que no son conscientes la mayoría de alumnos/as de esta edad es que el desayuno es la comida más importante del día. Se ha presentado un gran índice de escolares de esta edad que realizan un desayuno incompleto o no desayunan directamente. Y esto supone un rendimiento más bajo en la jornada escolar, además de que se ha demostrado que a la larga presentan más sobrepeso que los que realizan correctamente el desayuno y el resto de comidas. Las cinco comidas deben realizarse correctamente, y muchos de ellos no lo hacen, por lo que se debe invertir especial atención también en este punto. Muchos de los alumnos/as pueden sufrir anemias, estreñimiento o falta de vitaminas debido a su mala alimentación, y repercute en su día a día.

**Figura 1. Porcentaje de Kcal/comida.**



Las comidas deben de hacerse en compañía, tomándolo como un tiempo de armonía y disfrute, donde poder hablar y reír. Es un buen momento para hablar con los niños/as y preocuparse por sus cosas. Una práctica importante que se debe hacer con los alumnos/as, es que conozcan los tipos de alimentos y su composición<sup>18</sup> (ver anexo 3), así como saber qué es una dieta equilibrada<sup>19</sup> y los tipos de nutrientes que necesita nuestro cuerpo.

Ya se ha mencionado anteriormente que uno de los mayores problemas es la obesidad infantil, aumentando a grandes pasos y cada vez afectando a más alumnos/as, por lo que debe ser frenada. La otra cara es la anorexia y la bulimia, que su prevalencia va aumentando y se inicia en muchos casos en esta edad. Desde la escuela se debe trabajar en facilitar una educación para la salud también en relación al aspecto físico, y saber detectar las señales de posibles casos de trastornos de la conducta alimentaria<sup>20</sup>. El maestro/a debe saber comunicar a las familias si detecta algún tipo de riesgo de padecer alguna de estas enfermedades, saber orientarles dónde pedir ayuda y la situación actual.

Resulta muy interesante que los propios estudiantes distinguieran los conceptos de alimentación<sup>21</sup>, nutrición<sup>22</sup> y dietética<sup>23</sup>, y los procesos que conllevan. Tener la formación suficiente para solventar dudas y saber cómo realizar adecuadamente su alimentación y favorecer la nutrición, siendo éstas determinadas por factores culturales, económicos, sociales, ambientales y psicológicos, y por tanto ser conductas educables.

Otro problema relacionado con la alimentación y la salud es la falta de actividad física, recomendándose al menos una hora diaria, lo que no se cumple en muchos casos, siendo preferente para ellos una vida sedentaria con videojuegos, tablets, películas, etc. Es algo que también se debe evitar y son de gran ayuda las actividades extraescolares y los deportes. El tema de la actividad física podría ser materia de otro TFG, ya que este trabajo no se puede extender más.

---

<sup>18</sup> Existen alimentos plásticos, energéticos y reguladores. Ver anexo 3.

<sup>19</sup> 60% de Carbohidratos, 15% de Proteínas, 30% de grasas de las cuales: 5% saturadas, 10% monoinsaturadas y 10% polinsaturadas.

<sup>20</sup> TCA: El maestro/a debe saber detectar estas señales para realizar una correcta prevención desde el centro escolar. Algunas de estas señales son: la ropa que lleva, si es muy ancha y trata de ocultar, si evita ponerse ropa ajustada, su forma de comer siendo obsesionada o no, si se angustia por ello, etc.

<sup>21</sup> Alimentación: proceso voluntario y consciente que eligen y preparan alimentos (Calvo Bruzos).

<sup>22</sup> Nutrición: conjuntos de procesos inconscientes e involuntarios, mediante los cuales el organismo recibe alimentos y los transforma en sustancias químicas para ser absorbidas (Calvo Bruzos).

<sup>23</sup> Dietética: ciencia que se encarga de estudiar y señalar la correcta proporción en la que se deben suministrar sustancias nutritivas a nuestro cuerpo en todas las situaciones (Calvo Bruzos).

#### **4.5. NECESIDAD DE FAVORECER HÁBITOS SALUDABLES: LA HIGIENE**

Los hábitos relacionados con la higiene ayudan a los escolares a valorar su propio cuerpo y a aprender a cuidarlo, tanto con la higiene personal como de su entorno más cercano. Lavarse o tener una cierta higiene saludable no tiene que ser un deber ingrato, sino algo que ellos/as puedan hacer y sentirse a gusto. La limpieza tampoco debe obsesionar al profesorado ni al alumno/a ni a las familias, pero sí debe practicarse las formas básicas de higiene para cuidar la salud. La higiene promueve la salud y el bienestar personal, ayuda a mejorar la vitalidad del cuerpo y a mantenerlo saludable, incluso prevenir algunas enfermedades.

Por ello, desde la escuela se debe incidir en esta labor, asimismo concienciar a las familias. Es importante fomentar estos hábitos para crear un ambiente de bienestar y seguridad dentro del entorno escolar, pero también que fuera de él se sigan manteniendo. La limpieza aumenta el bienestar personal, la seguridad en uno mismo, por tanto permite un mejor y mayor acercamiento con los demás a nivel social, manteniendo un óptimo estado de salud. Familia y escuela suponen el papel fundamental en la adquisición de estos hábitos, y en la visión de los mismos como medida para la satisfacción y el bienestar personal.

Se debe insistir en el aseo personal como medio de experiencias agradables, atendiendo al cuidado de la piel, del rostro, del pelo, de las uñas, de la vestimenta, de los dientes, de los ojos y oídos, manos, uñas y pies, los genitales, la nariz, el sueño, la higiene en el deporte, la higiene en las deposiciones, higiene postural, higiene de la propia escuela, el entorno y el hogar. También se debe favorecer una imagen personal positiva que tengan los alumnos/as de sí mismo. Deben valorar las diferencias, sus motivaciones y sus gustos, así como los hábitos y actitudes frente a los demás. Aquí entran en juego la familia y la escuela, y esas actitudes se deben trabajar por parte de toda la comunidad.

El descanso se podría abarcar dentro de este apartado, supone una forma de los seres humanos para recuperar energías perdidas, eliminar tensiones y obtener una mayor sensación de bienestar personal. En esta etapa de primaria es importante promocionar un buen descanso, ya que influye directamente en el crecimiento. El descanso no solo se

consigue a través del sueño, sino también a partir de actividades relajantes y tranquilizadoras, las cuales se deben proporcionar a los niños/as.

Así finalmente, como apunta Gallego (2007), la higiene tiene como propósito aportar a los estudiantes las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente, relacionado con el bienestar psicofísico, habilidades personales y destrezas sociales.

Para que en la escuela estos hábitos se vean reforzados, debe existir un ambiente adecuado y limpio, respecto a suelos, patios, agua, aire, etc., poseer los suficientes medios materiales para seguir una higiene personal adecuada, y una clara organización de las actividades, distribución de tiempos, espacios y de la jornada en general. Igualmente, es muy relevante que los alumnos/as de esta etapa conozcan algunos de los primeros auxilios<sup>24</sup> para prevenir y saber actuar en accidentes cotidianos que puedan surgir. También hay que adentrarse en el conocimiento de las enfermedades infantiles<sup>25</sup> más frecuentes, saber cómo prevenirlas o tratarlas, como por ejemplo algunos virus y bacterias, enfermedades como el sarampión, la rubeola, gripe, paperas, hepatitis, meningitis, etc.

En temas de higiene, destaca la autora Cristina Vacas Pozuelo, quien ha escrito un informe sobre hábitos de higiene en la escuela, proporcionando una clara intervención. Del mismo modo, la fundación Eduteka, la guía teórico-práctica del tratado de la higiene escolar de Pedro de Alcántara García, los programas por parte de la Junta de Castilla y León, de Andalucía, Asturias, Cantabria..., la fundación Fallou ONGD, la fundación de Antena 3 “¡Muévete!”, el programa de desarrollo de educación para la salud de la EUMED, fomentan conseguir esos objetivos marcados, entre otros principales que se podrían citar.

---

<sup>24</sup> Tales como pequeñas hemorragias, quemaduras, heridas leves, atragantamientos o ahogamientos, mareos, etc.

<sup>25</sup> Enfermedades del tipo infectocontagiosas o de origen parasitario.

# 5. METODOLOGÍA DEL PROYECTO CURRICULAR

En primer lugar, antes de presentar el diseño curricular para una promoción de la salud, en alimentación e higiene en 5º y 6º de Educación Primaria, cabe mencionar la metodología seguida para elaborar dicha programación.

La propuesta que se presenta en este trabajo se origina por la realización de otro TFG realizado con anterioridad para Educación Infantil en el 2013, realizado por esta misma estudiante. Ha surgido la oportunidad de continuar con este tema en Educación Primaria. Resulta muy interesante ver esta promoción de la salud desde puntos de vista y etapas muy diferentes, sin recurrir a una adaptación del anterior trabajo, sino una propuesta diferente para Primaria, partiendo de los datos que ya se conocían, pero ampliando y dando otra visión.

Otra gran clave es la legislación en la que se ha basado la programación, tan diferentes en Infantil y Primaria, además del cambio de las leyes. En este TFG se parte directamente de la LOMCE, publicada en el BOE<sup>26</sup> y BOCYL<sup>27</sup>, las cuáles se citaron al inicio de este trabajo. Los elementos y apartados que contiene esta programación, son los expuestos en el BOCYL.

Una gran fuente para la realización de este diseño curricular han sido otras programaciones didácticas elaboradas en el Grado de Educación Primaria y buscadas por internet, así como parte del temario de algunas asignaturas del Grado, blogs, vídeos y libros para la elaboración de proyectos de promoción de la salud, todos ellos están citados en la bibliografía. No obstante, las actividades presentadas en esta programación suponen un conjunto de decisiones basadas en toda la información indagada y de la propia búsqueda realizada. Igualmente, se ha pretendido seguir la metodología de la guía para la realización de TFG que se ha puesto a nuestra disposición. No se pueden olvidar las recomendaciones del tutor académico en la orientación y la realización de este trabajo, sin las cuáles hubiese supuesto una tarea mucho más engorrosa.

---

<sup>26</sup> BOE del sábado 1 de marzo de 2014, perteneciente a la nueva Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

<sup>27</sup> BOCYL n° 117, del viernes 20 de junio de 2014, perteneciente a la nueva Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

## **6. PROPUESTA DIDÁCTICA**

### **6.1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO**

Esta propuesta didáctica presenta dos unidades, una respecto a la higiene y otra respecto a la alimentación, validas para ambos cursos de quinto y sexto de Educación Primaria, con el fin de que se pueda llevar a cabo una promoción de la salud real y factible.

Por tanto, está destinada a niños y niñas de edades comprendidas entre 10 y 12 años, con el propósito de que mejoren sus hábitos higiénicos y alimenticios, y consigan que su tiempo libre y de ocio sea más saludable. Finalmente, se pretende obtener un mejor estado de salud, que puedan prevenir enfermedades, que conozcan mejor los cuidados óptimos para su cuerpo y que favorezcan su bienestar personal. Está comprobado que el estado de salud influye en las relaciones con los demás. Esta práctica no pretende quedarse dentro de la escuela, si no que llegue a toda la comunidad educativa para su mayor eficiencia.

El contexto en el que se basa esta propuesta es un centro escolar en la periferia de una ciudad mediana, rodeada de un gran parque, en un barrio socio-económico de nivel medio. Dicho barrio posee un supermercado y bastantes pequeños comercios, también un hospital, una iglesia, bares, unas vías del tren que pasan cerca, y dos carreteras importantes que atraviesan la ciudad hacia el centro de la misma.

El nivel económico de las familias es de tipo medio, encontrando padres y madres con oficios y profesiones muy variadas, generalmente perteneciendo al sector terciario. La mayor parte del alumnado vive en la zona y no necesitan transporte escolar, acudiendo la mayoría andando al centro, y algunos, pero en menor medida, en coche.

El colegio es de carácter público y pertenece a una construcción de los años 80, habiendo sido reformado hace muy pocos años. Cuenta con las últimas tecnologías de la información y comunicación, como por ejemplo ordenadores y PDI (Pizarra Digital Interactiva), salas de música, plástica, de laboratorio, bibliotecas, etc. Se trata de un centro de Infantil y Primaria de dos vías, de unos 24 alumnos/as por aula, teniendo un total de unos 432 niños/as aproximadamente. La diversidad de este colegio no es muy

grande, teniendo alumnos mayoritariamente españoles, algunos de etnia gitana (muy pocos casos), y de otros países como Brasil, Colombia, Rumanía, Bulgaria y Francia.

La propuesta de esta promoción de la salud es un tema transversal que se puede realizar en todas las áreas de conocimiento, en este caso, se va a centrar en el área de Ciencias Naturales de quinto y sexto de Primaria del currículo de la LOMCE publicado en el BOCYL, citado anteriormente, por poseer la mayor parte de contenidos en su currículo de este tema en el Bloque 2<sup>28</sup>, y teniendo un total de 2,5 horas semanales.

## 6.2. OBJETIVOS

- Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, todas sus partes, su estructura anatómica, componentes y cuidados.
- Identificar y situar los órganos del cuerpo, sus funciones vitales, las relaciones entre ellos, cambios corporales y hábitos de salud.
- Descubrir una alimentación sana y equilibrada, así como valorar la importancia de la misma y de adquirir unos hábitos saludables diarios.
- Reconocer estilos de vida saludables y los beneficios de la prevención de enfermedades, teniendo en cuenta las repercusiones en el propio bienestar y la aportación de los avances de la ciencia.
- Aprender y aplicar estrategias de primeros auxilios y protocolos de actuación en entornos cercanos, así como una alternativa de ocio saludable.
- Relacionar el óptimo estado de salud con prácticas de vida como el descanso, la higiene, el ejercicio físico, la alimentación, e incluso con la resolución pacífica de conflictos y estrategias de relación social.

---

<sup>28</sup> Bloque 2: el ser humano y la salud.

### 6.3. SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS

Se realizarán tres sesiones a la semana de 50 minutos cada una en la materia de Ciencias Naturales, área 2: El cuerpo humano y la salud. Cada Unidad Didáctica durará entorno a las 3 semanas cada una.

U.D. LA ALIMENTACIÓN Y EL CUERPO		U.D. HIGIENE, HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	
Contenidos	Sesiones	Contenidos	Sesiones
-Alimentos: tipos y funciones.	2	-Tipos de higiene y su aplicación práctica.	2
-Alimentación sana y equilibrada: dieta mediterránea, pirámide alimenticia.	3	-Primeros auxilios y protocolos de actuación de accidentes en el entorno.	1
-Hábitos alimenticios: principales problemas, enfermedades y recomendaciones favorables a la salud dependiendo de la alimentación.	2	-Conductas responsables, estilos de vida saludable: el ocio nocivo y ocio adecuado.	1
-El cuerpo humano: funcionamiento, estructura, órganos, sistemas, aparatos, tejidos, etc. y su cuidado óptimo.	1	-Aportaciones científicas que mejoran el estilo de vida.	1
		-Las relaciones sociales y la resolución pacífica de conflictos	1

## 6.4. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE – COMPETENCIAS

Tabla de relación de estándares de aprendizaje y las competencias del currículo LOMCE. Las competencias son las siguientes con su correspondiente símbolo:

1. ° Comunicación lingüística. 
2. ° Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 
3. ° Competencia digital. 
4. ° Aprender a aprender. 
5. ° Competencias sociales y cívicas. 
6. ° Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. 
7. ° Conciencia y expresiones culturales. 

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS						
	1.°	2.°	3.°	4.°	5.°	6.°	7.°
Identifica y localiza las principales partes y órganos del cuerpo, identificando sus funciones.							
Describe las principales necesidades y cuidados básicos del cuerpo.							
Reconoce la estructura corporal, las enfermedades más frecuentes y su prevención.							
Señala los estilos de vida saludables más adecuados para el estado de la salud.							
Identifica formas de ocio y tiempo libre nocivas y adecuadas.							
Observa y expone algunos avances de la ciencia que mejoran la salud.							
Descubre y aplica técnicas de primeros auxilios y protocolos de actuación.							
Identifica emociones y sentimientos, propios y de otros, manifestando conductas sociales.							
Reflexiona sobre los hábitos de higiene y alimentación saludables.							

Planifica y participa de manera autónoma en la realización de actividades.							
Manifiesta autonomía en la toma de decisiones, identificando los criterios y las consecuencias.							
Reconoce cambios en el cuerpo relacionados con la salud.							
Clasifica los alimentos y sus funciones.							
Valora los beneficios de la dieta mediterránea, sana y equilibrada.							

## 6.5. ELEMENTOS TRANSVERSALES

En la educación para la salud no solo se trabajará en el área de Ciencias Naturales, sino como un elemento común transversal, propiciando una vida activa, saludable y autónoma, en cada una de las asignaturas y de manera diferente, tal como se recoge en el artículo 10, elementos transversales, de la LOMCE publicada en el BOE<sup>29</sup>.

En cada unidad didáctica tendrá lugar el tratamiento de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, mediante actividades para la promoción de la salud. De la misma manera, se introducirá en el fomento a la lectura y la expresión oral y escrita con algunas de las actividades propuestas, propiciando así una mejora en la comunicación.

La educación para la salud también abarca la educación cívica, puesto que toda la comunidad está implicada en la salud, y ésta asimismo influye en la sociedad. Además, a través de esta propuesta se trabajará la educación emocional y en valores, como por ejemplo: la expresión de sentimientos, resolución pacífica de conflictos, el derecho a la salud, la importancia de una sociedad y un medioambiente más saludable, protocolos de actuación, etc.

<sup>29</sup> BOE del sábado 1 de marzo de 2014, perteneciente a la nueva Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

Se favorecerá el trabajo en equipo, la iniciativa propia, la participación en las actividades de forma igualitaria, la autonomía, el sentido crítico, la confianza y la creatividad.

## **6.6. METODOLOGÍA**

La metodología utilizada se basará en un modelo constructivista y de aprendizaje significativo, mediante el cual el alumnado será el protagonista y centro del aprendizaje. Los estudiantes son quienes construirán su propio conocimiento partiendo de sus ideas previas, hasta llegar a nuevos conceptos por deducciones, asociaciones y análisis. El conocimiento también se adquiere de forma cooperativa, es decir mediante el diálogo entre compañeros y docentes, ya que es un proceso social.

En esta elaboración del conocimiento influyen factores muy relevantes como el ambiente de la clase, las relaciones con los demás y la afectividad, la motivación, el interés para el propio alumno/a, las ideas previas y los esquemas cognitivos que ya poseen.

A través de diversas experiencias que se propiciarán en el aula, el alumno/a dotará de sentido a los nuevos conocimientos según su propia vivencia. Por tanto la observación y experimentación, y su posterior descubrimiento, serán el pilar de la construcción para estos nuevos conocimientos.

El docente será un guía y generador del aprendizaje del alumnado, irá mostrando diferentes ejemplos y actividades para una mejor adquisición de conocimientos. La investigación, las nuevas experiencias y experimentos serán estrategias fundamentales, donde se resolverán problemas cotidianos y sociales más cercanos a los niños/as.

La metodología, por lo tanto, sigue unos principios pedagógicos muy definidos, de los cuales se pueden destacar los siguientes:

- ✓ Asegurar la construcción de aprendizajes significativos, lo cual supone atribuir significado al conocimiento nuevo a partir de lo que ya sabe.
- ✓ Facilitar al máximo el establecimiento de relaciones entre los nuevos aprendizajes y los que han sido incorporados previamente (globalización).

- ✓ Posibilitar que los niños/as realicen los aprendizajes significativos por sí mismos, es decir, que aprendan a aprender.
- ✓ Propiciar una intensa actividad y participación activa por parte de los niños/as, entendiendo la actividad como un proceso de naturaleza fundamentalmente interna y no simplemente manipulativa.
- ✓ Seleccionar y organizar los contenidos en base a su funcionalidad.
- ✓ Estimular la interiorización de los aprendizajes mediante la exploración, la manipulación y la experimentación que ofrece el entorno.
- ✓ Propiciar la interacción entre los niños/as del grupo.
- ✓ Favorecer la diversidad de ritmos evolutivos y capacidades intelectuales.
- ✓ Crear un ambiente de seguridad, cálido y acogedor.

## 6.7. ACTIVIDADES: UNIDADES DIDÁCTICAS

U.D.: LA ALIMENTACIÓN Y EL CUERPO			
ACTIVIDADES	OBJETIVOS	Contenidos	RECURSOS MATERIALES
<p><b>Taller de degustación: Conocemos los alimentos.</b> Se realizará una degustación para conocer los tipos de alimentos y se hablará sobre ellos. Después se elaborará una tabla de clasificación de los alimentos entre todos.</p>	- Conocer los alimentos y su clasificación.	Alimentos y tipos.	- Alimentos para degustar: frutas, pan..., cartulina grande y rotuladores.
<p><b>Investigación sobre los alimentos y sus funciones.</b> Por grupos de 4 alumnos/as realizarán un formulario para averiguar los alimentos que más consumen en su familia. Luego, buscarán, en libros o en el ordenador, las funciones y nutrientes de cada grupo de alimentos y lo plasmarán en un esquema.</p>	- Distinguir las funciones y nutrientes de cada alimento.	Funciones de los alimentos y sus nutrientes.	- Hojas formularios, cuadernos, bolígrafos, libros, enciclopedias, ordenadores...

<p><b>Rueda de los alimentos.</b> Se visualizará un vídeo en la PDI sobre la alimentación saludable. Después, se construirá entre todos una rueda de grandes dimensiones de los alimentos.</p>	<p>- Diferenciar alimentos saludables y no saludables.</p>	<p>Grupos de alimentos saludables y no saludables.</p>	<p>-Cartón circular, fotos recortables de alimentos, PDI y vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PTme5c-OMfE">https://www.youtube.com/watch?v=PTme5c-OMfE</a></p>
<p><b>Dieta mediterránea.</b> Se proyectará un vídeo sobre la dieta mediterránea, y por grupos redactarán unos menús donde se primará la dieta mediterránea. Se jugará en un restaurante imaginario a pedir los diferentes menús que hayan elaborado.</p>	<p>- Identificar los alimentos de la dieta mediterránea.</p>	<p>Dieta mediterránea y sus ventajas para la salud.</p>	<p>- Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xdh7yw-tGZA">https://www.youtube.com/watch?v=Xdh7yw-tGZA</a>, folios y bolígrafos.</p>
<p><b>Pirámide alimenticia.</b> Se realizará un debate sobre los alimentos saludables y no saludables, intentando hacer un borrador de la pirámide. A continuación, se comprobará con la ayuda de un vídeo si lo que han elaborado es correcto, y se construirá una pirámide de gran tamaño para exponerla en la clase.</p>	<p>- Asimilar los distintos pisos de la pirámide de alimentos.</p>	<p>Pirámide alimenticia.</p>	<p>- Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UpQx1mNi3Lk">https://www.youtube.com/watch?v=UpQx1mNi3Lk</a>, papel continuo, rotuladores, e imágenes de alimentos.</p>
<p><b>Hábitos alimenticios y principales problemas.</b> Se organizará unas prácticas consistentes en tallarse y pesarse entre ellos, para hacer una tabla de datos y calcular el índice de masa corporal. Se elaborará un cartel para la clase de hábitos saludables. Más tarde, se tratarán enfermedades más comunes en una lluvia de ideas y buscarán información. Por último, se realizará el visionado de un video sobre la salubridad de los alimentos y prácticas recomendables.</p>	<p>- Prevenir problemas alimenticios.  - Favorecer la adquisición de hábitos saludables.</p>	<p>Hábitos saludables.  Problemas alimenticios.</p>	<p>Cintas métricas, báscula, folios tablas de datos, calculadora, ordenadores, PDI, bolígrafos y cuadernos. Recurso web: <a href="http://www.codexalimentarius.org/codex-home/es/">http://www.codexalimentarius.org/codex-home/es/</a></p>
<p><b>El cuerpo humano.</b> Para conocer el cuerpo, sus partes y su funcionamiento se hará a través de muñecos desmontables adecuados a su edad. Se irá conociendo nombres, situación, etc. Luego, lo</p>	<p>- Diferenciar partes del cuerpo, órganos,</p>	<p>Partes del cuerpo, funciones de los órganos,</p>	<p>- Muñecos desmontables del cuerpo. Cuadernos,</p>

dibujarán y señalarán en sus cuadernos. Para terminar, tendrán un muñeco vacío donde reconstruirán los órganos con frutas y hortalizas asemejándose a cada órgano.	aparatos y sistemas.	aparatos y sistemas.	bolígrafos y lápices.
--	----------------------	----------------------	-----------------------

### U.D.: HIGIENE, HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	Contenidos	RECURSOS MATERIALES
<b>Tipos de higiene.</b> Se mostrarán imágenes en la PDI de los distintos tipos de higiene: dental, postural, aseo... Se debatirá sobre ellas y se realizarán carteles de cada tipo por equipos de trabajo.	- Reconocer tipos de higiene.	Tipos de higiene.	- Carteles, rotuladores, imágenes, PDI y cartulinas.
<b>Aplicaciones prácticas.</b> Se llevará a cabo un taller de la higiene. Por grupos, organizarán a modo de dramatización las distintas prácticas higiénicas, por ejemplo, para la higiene dental con una dentadura didáctica.	- Practicar una adecuada higiene.	Prácticas de higiene.	- Dentadura, cepillo de dientes, silla, agua, jabón, cepillo de uñas, etc.
<b>Primeros auxilios.</b> En colaboración con la Cruz Roja, se realizará un taller de primeros auxilios con el fin de enseñar RCP, por ejemplo. Más tarde, cada niño/a realizará un juego online de primeros auxilios.	- Aprender y practicar primeros auxilios.	Primeros auxilios y su aplicación práctica.	- Recurso web: <a href="http://www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/matcurfad/juegoppaa/castellano/creuroja_cd.swf">http://www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/matcurfad/juegoppaa/castellano/creuroja_cd.swf</a> , maniqués, personal Cruz Roja y ordenadores.
<b>Conductas responsables: ocio nocivo y estilos de vida adecuados.</b> Cada alumno/a elaborará una tabla relacionando sus actividades de ocio (televisión, videoconsola, ordenador, tablets, móviles, libros, periódicos, deporte, etc.) con las horas empleadas a cada una. Después, se pondrá en común y se comentará sobre ello para señalar dónde hay que	- Discriminar ocio nocivo y ocio saludable.	Estilos de vida saludable y ocio nocivo.	- Folios y bolígrafos.

dedicar más horas al estudio y el ejercicio físico, y dónde dedicar menos horas al ocio nocivo.			
<b>Aportaciones científicas que mejoren el estilo de vida.</b> Se realizará una exposición sobre las más recientes aportaciones científicas y como mejoran el estilo de vida. Para ello, cada grupo expondrá su trabajo en un power-point.	- Investigar sobre aportaciones científicas.	Aportaciones científicas que mejoren el estilo de vida.	- PDI, ordenadores, folios y bolígrafos.
<b>Relaciones sociales y resolución pacífica de conflictos.</b> A modo de teatrillo, por grupos, se escenificarán distintas situaciones conflictivas y cómo resolverlas. Más adelante, las familias acudirán a la escuela para ver el teatrillo y se debatirá sobre el tema.	-Mejorar la convivencia y resolver conflictos.	Las relaciones sociales y la resolución pacífica de conflictos	- Materiales útiles para el teatrillo, sala de usos múltiples.

## 6.8. EVALUACIÓN

### ❖ Estrategias e instrumentos de evaluación

Las estrategias de evaluación son muy importantes y serán los diferentes momentos o etapas de evaluación, que serán los siguientes:

- *Evaluación inicial* sobre una unidad. Van surgiendo las ideas que parten de los alumnos/as sobre el tema que se va a tratar, para ver los conocimientos que ya poseen y su motivación respecto al tema a tratar.
- *Evaluación continua y formativa* porque se da a lo largo de todas las sesiones diariamente (tanto al inicio, como durante, como al final). Permite observar cada día los conocimientos adquiridos o qué es lo que cuesta más.
- *Y evaluación sumativa o final.* Al final de cada unidad se hace una pequeña evaluación, donde se comprueba si los objetivos de dicha unidad se han alcanzado, a través de una ficha de evaluación, “concursos” y juegos de repaso.

Al final de cada actividad se valora lo especificado, y al final de cada unidad didáctica el bloque entero. Una evaluación global e íntegra comprende todos los aspectos a nivel personal y todas las áreas a nivel académico, de forma que el conjunto esté íntegramente relacionado.

Como instrumentos de evaluación se contará con los siguientes apartados:

- ❖ *Observación*: se podrá recoger en ítems de evaluación según lo observado, donde se tendrán en cuenta la actitud de los alumnos/as, la asistencia a clase, las salidas a la pizarra, la colaboración en las actividades, el esfuerzo durante las mismas etc. Se puede utilizar notas y diarios de clase.
- ❖ *Análisis de producciones*: todo el trabajo realizado, tanto individual como en grupo, como por ejemplo los murales, las tablas de interpretación de datos, esquemas, gráficos, fichas, todos sus trabajos realizados durante la unidad.
- ❖ *Intercambios orales*: en las asambleas, lluvias de ideas, exposiciones, debates, puestas en común, preguntas...
- ❖ *Pruebas*: serán las actividades de evaluación al final de cada unidad didáctica, como por ejemplo el test.

Los tres primeros apartados se realizarán a lo largo de toda la práctica de la unidad didáctica y de forma conjunta. Por ejemplo, una actividad se valorará desde la observación, el trabajo realizado, etc.

Gracias a todos estos instrumentos y estrategias se podrá valorar el aprendizaje que se ha llevado a cabo por el alumno/a desde diferentes perspectivas, los conocimientos que ha podido adquirir durante el desarrollo de las sesiones. Esto permite saber qué es lo que más le cuesta y lo que menos, para tenerlo en cuenta en las sucesivas sesiones.

## ❖ **Función, criterios de corrección y criterios de calificación**

La evaluación es una parte muy importante de la educación, porque permite reflexionar sobre el proceso de aprendizaje. Es también, una recogida de datos e información que facilita ver las carencias y necesidades del alumnado, así como las habilidades y destrezas de cada uno.

Tendrá como función la de ser reguladora del proceso de enseñanza-aprendizaje, y la función social donde trata de promocionar al alumno/a dentro de una sociedad, de informar a las familias y que éstas colaboren en el desarrollo de su hijo/a. La evaluación valora la evolución de los aprendizajes, ayuda a rediseñar la unidad didáctica y futuras actividades para mejorar el diseño curricular.

La evaluación debe centrarse más en el proceso que en el resultado, evaluando así las competencias clave que se relacionen con los estándares de aprendizaje, y a su vez éstos que se concreten en los criterios de evaluación ligados a contenidos.

Los criterios de corrección se basarán en unos criterios mínimos específicos de evaluación de cada unidad didáctica o indicadores de logro. Se encuentran indicados en el anexo 5 para saber si se han alcanzado o no. La evaluación de estos mínimos será al final de cada unidad didáctica y ponderará el 50%, los instrumentos de evaluación ponderarán de la siguiente manera:

- Observación e intercambios orales el 10%.
- Análisis de producciones el 20%.
- Pruebas, incluidos los criterios mínimos, el 20%.

Los criterios de calificación, será de tipo criterial con las siguientes calificaciones:

C = Conseguido.

NC = No Conseguido.

EP = En Proceso.

❖ **Actividades de evaluación sumativa**

**U.D.: LA ALIMENTACIÓN Y EL CUERPO**

ACTIVIDAD EVALUACIÓN	OBJETIVOS	Contenidos	RECURSOS MATERIALES
<p>En la sala de ordenadores, se comprobarán los conocimientos adquiridos por cada alumno/a a través de un juego online.</p> <p>Además, para que esta unidad didáctica tenga continuidad fuera del aula, se reunirán a las familias para informales, antes y después, de los resultados.</p>	<p>- Valorar los conocimientos adquiridos.</p>	<p>Alimentos, cuerpo humano, y dieta sana.</p>	<p>- Recurso web:  <a href="http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2007/enigma_nutricion/enigma/menu.html">http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2007/enigma_nutricion/enigma/menu.html</a>                      y ordenadores.</p>

**U.D.: HIGIENE, HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS	Contenidos	RECURSOS MATERIALES
<p>Se realizará un test en el ordenador para comprobar los conocimientos adquiridos en las distintas actividades.</p> <p>Para finalizar las U.D. se realizará una especie de trivial con preguntas de los dos temas que ellos mismos elaborarán.</p>	<p>- Valorar lo aprendido.</p>	<p>Conceptos de la unidad.</p>	<p>- Recurso web:  <a href="http://www.dibujospara pintar.com/preguntas_online/juego_51">http://www.dibujospara pintar.com/preguntas_online/juego_51</a>,                      ordenadores. Trivial y preguntas realizadas por los alumnos/as.</p>

## 6.9. ADAPTACIONES CURRICULARES

En este trabajo, se proponen dos casos de alumnos/as con necesidades específicas:

- Un alumno/a recién incorporado en la escuela procedente de Brasil, habla algo de español, pero presenta dificultades en el idioma.
- Un alumno/a con necesidades educativas especiales que presenta algunas dificultades en el aprendizaje debido a un leve retraso madurativo.

Se llevarán a cabo las medidas necesarias, que serán un conjunto de decisiones para adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje, de tipo general, organizativas y extraordinarias. También se determinarán una serie de estrategias para dar respuesta a estas necesidades específicas, como la adaptación curricular, la participación de todos los miembros de la comunidad y la adaptación al contexto.

A continuación se exponen algunas de las adaptaciones curriculares por unidad y actividad para estos dos alumnos/as específicos, siendo los materiales curriculares los mismos:

U.D.: LA ALIMENTACIÓN Y EL CUERPO		
ACTIVIDADES	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<b>Taller de degustación: Conocemos los alimentos.</b> La degustación la podrán realizar como el resto de compañeros. Para elaborar la tabla y clasificar los alimentos requerirán atención específica parte del docente y la ayuda de los compañeros, trabajo en equipo. Por medio de carteles con los nombres e imágenes, reforzarán estos conceptos.	- Conocer algunos de los alimentos.	Alimentos.
<b>Investigación sobre los alimentos y sus funciones.</b> Esta actividad, al ser trabajo en equipo, se esforzarán lo que puedan sus compañeros/as les animarán y ayudarán.	-Identificar algún tipo de nutriente.	Nutrientes.

<p><b>Pirámide alimenticia.</b> Se les dejará una plantilla de la pirámide para que la puedan seguir sin problemas, se les explicará de forma individual, acompañando de gestos e imágenes. Se ampliará con un juego de preguntas sobre los alimentos y la pirámide alimenticia para asentar mejor los conceptos.</p>	<p>- Asimilar los distintos pisos de la pirámide de alimentos.</p>	<p>Pirámide alimenticia.</p>
<p><b>Hábitos alimenticios y principales problemas.</b> Pueden participar de manera activa, al igual que los demás. Buscarán y aportarán la información que puedan. Con una ficha de refuerzo con imágenes se les ayudará a reconocer hábitos alimenticios.</p>	<p>- Favorecer la adquisición de hábitos saludables.</p>	<p>Hábitos saludables.</p>
<p><b>El cuerpo humano.</b> Para mejorar la adquisición de conceptos, les proporcionaré un dibujo del cuerpo humano señalando sus partes, para que ellos pongan el nombre correcto. Además realizarán un diccionario propio de vocabulario.</p>	<p>- Diferenciar partes del cuerpo.</p>	<p>Partes del cuerpo y funciones principales de cada una.</p>

<p><b>U.D.: HIGIENE, HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b></p>		
<p><b>ACTIVIDADES</b></p>	<p><b>OBJETIVOS</b></p>	<p><b>CONTENIDOS</b></p>
<p><b>Aplicaciones prácticas.</b> Con la ayuda del grupo y del docente, se les explicará de manera más específica y con gestos los hábitos higiénicos para que los realicen ellos mismos. Para reforzar, se les pedirá que expliquen ellos mismos qué hábitos higiénicos han realizado y cómo hacerlos.</p>	<p>- Practicar una adecuada higiene.</p>	<p>Prácticas de higiene.</p>
<p><b>Primeros auxilios.</b> Saldrán ellos entre los voluntarios para que practiquen con los miembros de la cruz roja primeros auxilios. Después con unos carteles de los primeros auxilios se les explicará de</p>	<p>- Practicar primeros auxilios.</p>	<p>Primeros auxilios y su aplicación</p>

manera gestual y se les pedirá que señalen cada uno. Para la realización del juego online lo harán en parejas o acompañados de más compañeros/as para que les ayuden.		práctica.
<b>Conductas responsables: ocio nocivo y estilos de vida adecuados.</b> Se les dará una plantilla de la tabla y se les ayudará a completarla si es necesario.	- Discriminar ocio nocivo y ocio saludable.	Estilos de vida saludable y ocio nocivo.
<b>Aportaciones científicas que mejoren el estilo de vida.</b> Se les hará encargados del grupo para que controlen el trabajo y el tiempo, así como su aprobación y mejora en el diseño del power-point. Rellarán una ficha para marcar con cruces sobre el trabajo en equipo y la información buscada.	- Implicarse en el trabajo en equipo.	Aportaciones científicas que mejoren el estilo de vida.

Como se puede observar, se modifican algunos objetivos y contenidos con respecto al plan general. Destacan objetivos como: “*Conocer los alimentos y su clasificación*”, donde en la adaptación se ha suprimido la clasificación, “*Distinguir las funciones y nutrientes de cada alimento*” donde en la adaptación se valorará distinguir algunos nutrientes, y por ejemplo “*Investigar sobre aportaciones científicas*”, y en la adaptación se tendrá en cuenta la implicación del trabajo en equipo.

Entre los contenidos se destacan: “*Alimentos y tipos*” y en la adaptación se valora los alimentos, y “*Funciones de los alimentos y sus nutrientes*”, donde en la adaptación recoge algunos nutrientes.

En cuanto a la evaluación, se realizará de la misma manera que al resto de compañeros/as, acorde a los objetivos adaptados y lo establecido específicamente para estos alumnos/as específicos, como por ejemplo el trabajo exigido en una actividad, los esquemas o las tablas de datos adaptados al nivel de sus necesidades. Cambiará los criterios mínimos específicos, indicados y adaptados a las necesidades educativas especiales en el anexo 6.

## 6.10. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La evaluación del diseño de la programación didáctica es fundamental para saber en qué se ha fallado y cómo mejorarlo, los cambios que han sido necesarios, las adaptaciones, la adecuación de la secuencia de contenidos y objetivos, las estrategias y metodología utilizadas, materiales y recursos adecuados, la práctica docente, el trabajo en equipo, las condiciones materiales y físicas, y la colaboración de las familias.

A continuación se presenta un plantilla para anotar y valorar el diseño de la programación didáctica y cómo se ha desarrollado durante la práctica.

---

### RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN

Nº alumnos en la asignatura:

Nº de alumnos que superan la asignatura:

Resultados por bloques o evaluaciones (en su caso):

Nº de alumnos que superan el bloque o evaluación 1:

.  
. .  
. .

Nº de alumnos que superan el bloque o evaluación:

---

**Indicadores de logro:**

**Valoración de 1 a 5: 1 muy negativo 2 insuficiente 3 medio 4 bueno 5 muy bueno**

**Grado de satisfacción de conducta y actitud en clase:**

**Grado de satisfacción de conducta y actitud en las actividades voluntarias:**

**Grado de satisfacción de actividades de refuerzo:**

**Grado de satisfacción de actividades de ampliación:**

**Grado de satisfacción de actividades extraescolares:**

*Comentarios:*

**Adecuación de la metodología a los objetivos y criterios de la evaluación:**  
**Adecuación de los recursos didácticos a los objetivos y criterios de evaluación:**  
**Adecuación de actividades y tareas a los objetivos y criterios de evaluación:**

*Comentarios:*

**Adecuación de medios humanos de apoyo a los objetivos y criterios de evaluación:**  
**Adecuación de medios materiales a los objetivos y criterios de evaluación:**  
**Adecuación de distribución de espacios y dependencias a los objetivos y criterios de evaluación:**  
**Adecuación del calendario, horario y temporización a los objetivos y criterios de evaluación:**

*Comentarios:*

**Contribución de la metodología al buen clima del aula:**  
**Contribución de las actividades al buen clima del aula:**  
**Contribución del grupo y su proceso de enseñanza-aprendizaje al buen clima del centro:**

*Comentarios:*

**Grado de desarrollo cuantitativo del currículo (estándares de aprendizaje evaluables):**  
**Grado de desarrollo cualitativo del currículo (objetivos y criterios de evaluación):**  
**Grado de desarrollo cualitativo del currículo (metodología):**  
**Grado de desarrollo cualitativo del currículo (recursos):**  
**Grado de desarrollo cualitativo del currículo (elementos transversales):**  
**Grado de desarrollo cualitativo del currículo (actividades extraescolares y complementarias):**

*Comentarios:*

**Grado de desarrollo de la adaptación curricular X<sub>1</sub>:**

- 
-

**Grado de desarrollo de la adaptación curricular  $X_n$ :**

*Comentarios:*

**Grado de satisfacción con la estrategia evaluadora:**

**Grado de satisfacción de los instrumentos de evaluación:**

**Grado de satisfacción del sistema de calificación:**

*Comentarios:*

**Valoración global de la programación didáctica de acuerdo con los logros obtenidos durante su desarrollo( de 1 a 10):**

**Comentario final:**

## **7. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES**

La promoción de la salud en quinto y sexto de Educación Primaria es factible como se ha demostrado en este trabajo, apoyándose en los diferentes programas, proyectos, estudios y actividades que se pueden realizar en los centros educativos con la colaboración necesaria del profesorado y las familias.

La participación de los distintos organismos, fundaciones, ministerios, consejerías de educación y sanidad es cada vez mayor, y apoyan esta iniciativa con medios en aumento, más eficaces y con mejor programación. En el currículo educativo de Primaria (LOMCE), tanto el publicado en el BOE y BOCYL, se ha plasmado todos los contenidos a tratar y a realiza en este tema.

La prevención de enfermedades y el aumento de la salud y del bienestar en los escolares de 9 a 11 años de edad ha sido el objetivo principal. Conseguir que los

niños/as sean conscientes de cómo realizar una alimentación adecuada y una higiene básica saludable, es otro de los propósitos que se han marcado.

No obstante, las limitaciones para la puesta en práctica de esta promoción de la salud depende en gran medida de la colaboración de los centros educativos, los medios disponibles, las ayudas oficiales, y por supuesto la implicación del alumnado, de los docentes y de las familias. El papel de las familias es fundamental, pues no solo es un contenido curricular que tiene cabida como materia en sí, sino que para que tenga efectividad es necesario que continúe esta práctica fuera de la escuela. Por lo que se debe hacer partícipe a las familias, por ejemplo, a través de actividades que proponga el AMPA, de talleres o escuelas para padres y madres.

El resto de la comunidad educativa debe implicarse, el equipo docente debe trabajar este ámbito ya que puede ser tratado en todas las materias. El resto de la comunidad educativa, personal no docente, también puede participar, por ejemplo, implicándose en la escuela a través de talleres y actividades, con publicidad y reivindicando prácticas saludables, salidas y excursiones a fábricas de alimentación o pequeños comercios, como un restaurante.

A nivel personal, ha supuesto una indiscutible mejora en el conocimiento de las posibilidades de actuar en este tema, de valorar más a fondo cómo poder trabajarlos, de saber los problemas y dificultades que puede conllevar, así como su factibilidad y mejora. Ha sido muy grato llevarlo a cabo, se puede seguir innovando en la educación para la salud.

Los docentes de la Universidad han sido una parte importante en la realización de este trabajo por las materias impartidas y el contenido de las mismas. La universidad resulta fundamental para la formación de futuros docentes en la puesta en práctica de este campo, la educación para la salud se inculca también desde aquí, y sobre todo, cómo trabajarla. El tutor de este trabajo ayudó de forma generosa y desinteresada para conseguir un estudio adecuado y realizable en un centro escolar.

## 8. BIOGRAFÍA, WEBGRAFÍA Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- ✓ Álvarez Alva, Rafael (2009). *Educación para la Salud*. Ed. Manual Moderno.
- ✓ BOCYL nº 117 del 20 de junio de 2014. ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- ✓ Calvo Bruzos, Socorro C. (1991). *Educación para la salud en la escuela*. Ed. Díaz de Santos. Madrid.
- ✓ Calvo Bruzos, Socorro C. (2011). *Nutrición, Salud y Alimentos Funcionales*. Ed. UNED.
- ✓ Costa, M. (2008). *Educación para la salud: promover estilos de vida saludables*. Ed. Pirámide.
- ✓ Consejería de Educación, Junta de Castilla y León (2005). *Guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León*. Autor
- ✓ Consejería de Educación, Junta de Castilla y León (2004). *Menús saludables para los escolares de Castilla y León*. Autor.
- ✓ Consejería de Sanidad y Bienestar Social. Junta de Castilla y León (1990). *Educación para la salud en la escuela*. Autor.
- ✓ Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León (2006). *Guía para la Promoción de la Salud en los centros docentes de Castilla y León*. Autor.
- ✓ Fernández Rodríguez, Luis Jesús y Jusue Erro, G. (2004). *Trastornos de la alimentación*. UNED.
- ✓ Junta de Castilla y León (1990). *Educación para la salud en la escuela: libro del profesor*. Autor.

- ✓ Martos García, Raúl (2005). *Fundamentos de educación para la Salud*. Ed. Alcalá la Real (Jaén).
- ✓ Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia Actividad física y salud (2007). *Programa Perseo*. Autor.
- ✓ Rey Calero, A. y Calvo Fdez., J.R. (1998). *Cómo cuidar la complementaria salud. Su educación y Promoción*. Harcourt Brace. Madrid.
- ✓ Ruíz Jiménez, M. A. (2008). *El gran libro de la nutrición infantil*. Ed. Oniro.
- ✓ Ruíz Saró, R. M. (2012). *Adolescentes, guía de educación para la salud*. Ediciones Aljibe. Málaga.
- ✓ Serra Majen, L. Aranceta Bartrina, J. (2002). *Alimentación infantil y juvenil*. Ed. Masson. Barcelona.

## WEBGRAFÍA

- ✓ Componentes educativos de los programas para la promoción de la salud escolar.  
<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v2n3/v2n3a14.pdf> (Consulta: 22 de marzo de 2015).
- ✓ Estrategia Naos (2014).  
<http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/> (Consulta: 20 de marzo de 2015).
- ✓ Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad (2006). Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León.  
<http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/salud-infantil/salud-escuela/guia-promocion-salud-centros-docentes-castilla-leon> (Consulta: 14 de marzo de 2015).
- ✓ Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000).  
<http://seedo.es/index.php/component/search/?searchword=ENKID&searchphrase=all&Itemid=101> (Consulta: 12 de marzo de 2015).

- ✓ Organización Mundial de la Salud.  
<http://www.who.int/es/> (Consulta: 6 de marzo de 2015).
- ✓ Programa Perseo (2007). Guía de alimentación saludable para familias. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo.  
[http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/guia\\_actividad\\_fisica.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_actividad_fisica.pdf) (Consulta: 18 de marzo de 2015).
- ✓ Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud.  
<http://webs.uvigo.es/mpsp/rev01-1/REEPS-01-1.pdf> (Consulta: 22 de marzo de 2015).
- ✓ Universidad de Valladolid (2010). Competencias del Grado en Educación Primaria.  
[http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrad/os/documentos/edprimsg\\_competencias.pdf](http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrad/os/documentos/edprimsg_competencias.pdf) (Consulta: 23 de marzo de 2015).
- ✓ Sánchez Esteve, J.J. (2010). La educación para la salud en educación Primaria.  
<http://www.eduinnova.es/nov2010/nov12.pdf> (Consulta: 24 de febrero de 2015).
- ✓ Consejería de Educación de Asturias (2013). Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud.  
[www.educastur.es](http://www.educastur.es) (Consulta: 22 de marzo de 2015).
- ✓ Grupo AVENA (2014). Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes.  
<http://www.estudioavena.es/> (Consulta: 13 de abril de 2015).
- ✓ Sociedades Canarias de Pediatría. Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad infantil.  
<http://www.programapipo.com/menus-saludables/dieta-saludable-dieta-mediterranea/caracteristicas-de-la-dieta-mediterranea/> (Consulta: 13 de abril de 2015).
- ✓ AME (2015). Alimentación y Salud.  
<http://www.ame-ab.es/cms> (Consulta 14 de abril de 2015).

# ANEXOS

**ANEXO 1: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE 5º Y 6º DE PRIMARIA DEL BOCYL N° 117 DEL VIERNES 20 DE JUNIO DE 2014 (LOMCE).**

<b>QUINTO CURSO</b>		
<b>BLOQUE 2. EL SER HUMANO Y LA SALUD</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>
<p style="text-align: center;"><b>CONTENIDOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo humano y su funcionamiento. Anatomía y fisiología. Células, tejidos, órganos, aparatos y sistemas.</li> <li>- Las funciones vitales en el ser humano en las distintas etapas de la vida.</li> <li>- Alimentos y alimentación: función y clasificación. La pirámide alimenticia. Alimentación saludable: la dieta equilibrada.</li> <li>- Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.</li> <li>- Avances científicos que mejoran la vida. Científicos relevantes.</li> <li>- Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios. Protocolos de actuación ante accidentes escolares y domésticos.</li> <li>- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos y sistemas: su localización, forma, estructura, funciones y cuidados.</li> <li>2. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellos y determinados hábitos de salud así como los cambios estructurales y de funcionamiento del cuerpo a las diferentes etapas de la vida.</li> <li>3. Reconocer la función e importancia de los alimentos y la alimentación en el organismo humano y en la actividad diaria.</li> <li>4. Explicar los beneficios de la prevención y detección precoz de enfermedades y relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables, sabiendo las repercusiones</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Identifica y explica algunas características del funcionamiento del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: localizándolos, identificándolos según forma, estructura, y funciones.</li> <li>2.1. Identifica y describe las principales características de las funciones vitales del ser humano asociando la evolución con la edad de la persona.</li> <li>2.2. Reconoce los cambios estructurales del cuerpo humano con el paso del tiempo.</li> <li>3.1. Identifica los alimentos según sus características fundamentales.</li> <li>3.2. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.</li> <li>4.1. Conoce y explica medidas de prevención y detección de enfermedades e identifica los riesgos para la salud.</li> </ol>

<p>resolución pacífica de conflictos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias de relación social. Ocio saludable</li> <li>- La igualdad entre hombres y mujeres.</li> </ul>	<p>para la salud de su modo de vida.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Señalar la aportación de científicos relevantes y su contribución a investigación.</li> <li>6. Conocer y aplicar técnicas básicas primeros auxilios y los protocolos actuación ante accidentes escolares:5.1. Reconoce las aportaciones de los científicos en los avances de la ciencia que mejoran la calidad de vida de las personas</li> <li>7. Conocer alternativas de ocio saludable de toma de decisiones adecuada valorando la igualdad entre hombres y mujeres.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.2. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</li> <li>4.3. Reconoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.</li> <li>5.1. Reconoce las aportaciones de los científicos en los avances de la ciencia que mejoran la calidad de vida de las personas</li> <li>6.1. Conoce y utiliza técnicas de primeros auxilios, en situaciones simuladas y reales.</li> <li>7.1. Identifica emociones y sentimientos propios manifestando conductas empáticas y valorando la igualdad entre hombres y mujeres.</li> <li>7.2. Planifica de forma autónoma y creativa actividades de ocio y tiempo libre, individuales y en grupo.</li> <li>7.3. Manifiesta autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas y desarrolla iniciativa en la toma de decisiones, identificando los criterios y las consecuencias de las decisiones tomadas.</li> </ol>
--	--

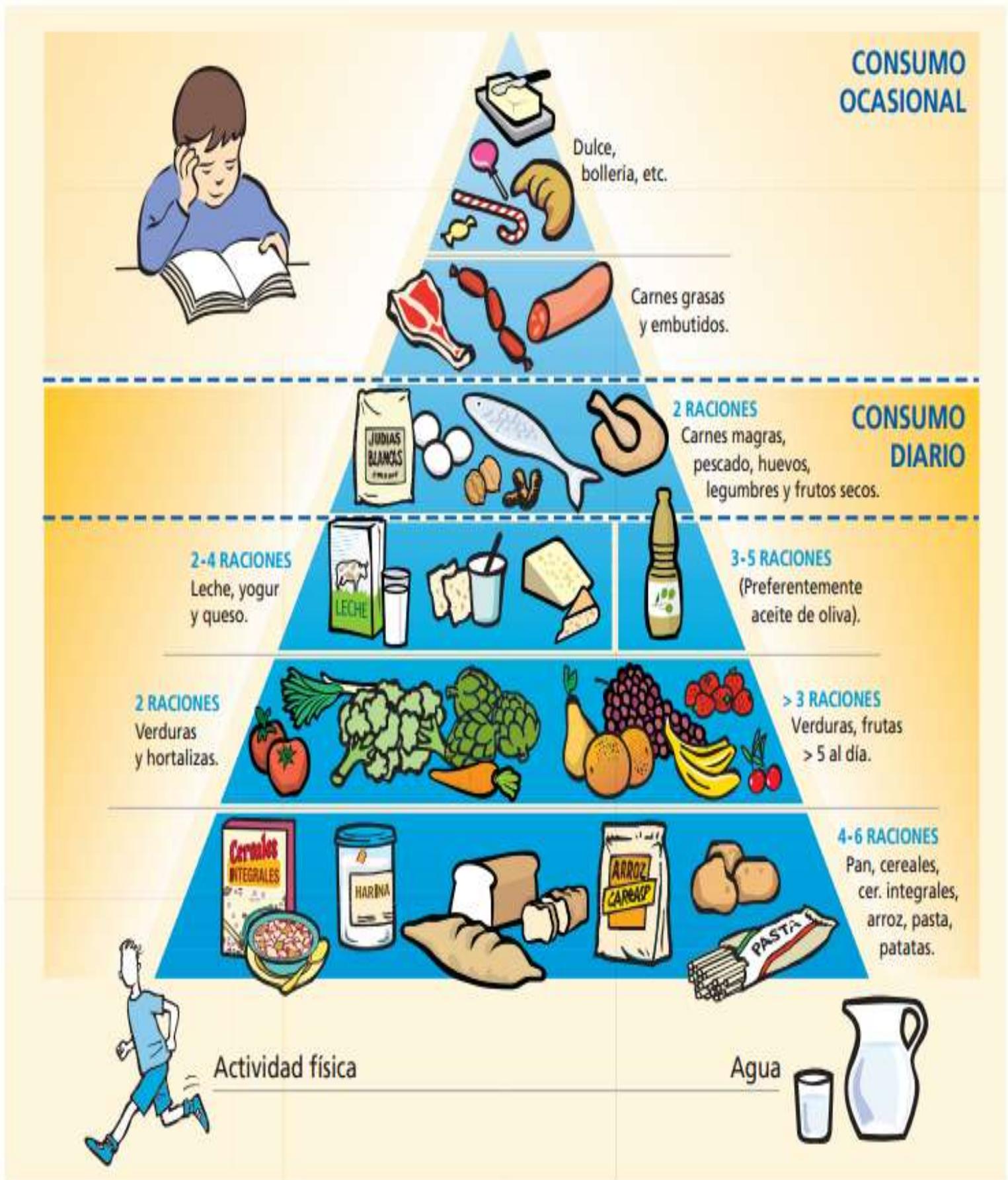
**SEXTO CURSO**

**BLOQUE 2. EL SER HUMANO Y LA SALUD**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo humano y su funcionamiento. Anatomía y fisiología.</li> <li>- Las funciones vitales en el ser humano: de relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor), de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor) y de reproducción (aparato reproductor).</li> <li>- Salud y enfermedad. Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano.</li> <li>- Hábitos saludables para prevenir enfermedades que afectan a los diferentes aparatos y sistemas. La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.</li> <li>- Avances científicos que mejoran la vida. Científicos relevantes.</li> <li>- Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios. Prevención y protocolos de actuación ante accidentes escolares y</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud.</li> <li>2. Conocer los fundamentos del funcionamiento fisiológico del cuerpo humano y su estructura anatómica.</li> <li>3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables (alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso), sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.</li> <li>4. Señalar la aportación de algunos avances de la ciencia y la investigación.</li> <li>5. Conocer y aplicar los protocolos de actuación ante accidentes escolares y domésticos.</li> <li>6. Adquirir estrategias de resolución de conflictos y relación social disponiendo de</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: Nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor), Reproducción (aparato reproductor), Relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor).</li> <li>2.1. Identifica y describe las principales características fisiológicas de las funciones vitales del ser humano.</li> <li>2.2. Reconoce la estructura anatómica del cuerpo humano.</li> <li>3.1. Identifica estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.</li> <li>3.2. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</li> <li>3.3. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.</li> <li>3.4. Reconoce los efectos nocivos del</li> </ol>

<p>domésticos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de sí mismo y de los demás.</li> <li>- La identidad y la autonomía personal. La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos. Estrategias de relación social. Ocio saludable.</li> <li>- La igualdad entre hombre y mujeres.</li> </ul>	<p>alternativas de ocio saludable y criterios para la toma de decisiones adecuadas.</p>	<p>consumo de alcohol y drogas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Observa, identifica y describe algunos avances de la ciencia que mejoran la salud (medicina, producción y conservación de alimentos, potabilización del agua, etc.).</li> <li>5.1. Conoce y utiliza técnicas de primeros auxilios, en situaciones simuladas y reales.</li> <li>6.1. Identifica emociones y sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos manifestando conductas empáticas.</li> <li>6.2. Conoce y aplica estrategias para estudiar y trabajar de manera eficaz.</li> <li>6.3. Reflexiona sobre el trabajo realizado, saca conclusiones sobre cómo trabaja y aprende y elabora estrategias para seguir aprendiendo.</li> <li>6.4. Planifica de forma autónoma y creativa actividades de ocio y tiempo libre, individuales y en grupo.</li> <li>6.5. Manifiesta autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas y desarrolla iniciativa en la toma de decisiones, identificando los criterios y las consecuencias de las decisiones tomadas.</li> </ol>
--	---	---

## ANEXO 2: PIRÁMIDE DIETA MEDITERRÁNEA.



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

### ANEXO 3: COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS.

- **Proteínas:** forman y reparan tejidos, son defensivas y biorreguladoras. Están formadas por aminoácidos, ocho esenciales, y se encuentran en los cereales, legumbres, algunos frutos secos, leche, huevos, carnes, marisco y pescado.

- **Hidratos de carbono:** o azúcares. Son la reserva energética del organismo, formados por carbono, oxígeno e hidrógeno. Su clasificación es:

- Monosacáridos: glucosa, que circula por la sangre (frutas), fructosa (frutas y miel), galactosa (disacárido de la lactosa, no se encuentra de forma libre).
- Disacáridos: dos monosacáridos. Están la sacarosa (azúcar común), lactosa (leche), y maltosa (no se da en estado libre, a partir del almidón).
- Polisacáridos: forma compleja compuesto de centenares de moléculas de glucosa. Se encuentran el almidón, glucógeno, celulosa, que forman la fibra vegetal (cereales, legumbres y tubérculos). Deben constituir el 60% de la dieta infantil.

- **Lípidos o grasas:** sustancias de alto valor energético (saturados e insaturados), los encontramos en alimentos como la mantequilla, aceites, quesos, leches, carnes, pescados, aguacates, nueces y cacahuetes.

- **Vitaminas:** compuestos orgánicos indispensables para el metabolismo y crecimiento. El organismo es incapaz de sintetizarlas.

- Vitamina A: para la formación de pigmentos (mantequilla, leche, yema, zanahoria...).
- Vitamina D: aporta consistencia a los huesos (pescado, mantequilla...).
- Vitamina C: en los cítricos (kiwi, hortalizas, patatas y vegetales). Forma y protege la estructura de los tejidos.
- Vitamina E: fundamental para las membranas celulares (margarina, aceite vegetal, trigo, semillas y huevo).
- Vitamina K: para la coagulación de la sangre (vegetales, cereales, leche y carne).

- Complejo B: vitaminas hiposolubles (cáscara de cereales, yema, levadura, legumbres y carnes).
- **Sales minerales**: elementos esenciales para el buen funcionamiento del organismo, su función es estructural y reguladora.
  - Potasio: frutas y verduras. Catalizador del metabolismo.
  - Sodio: Leche y derivados, conservas, embutidos y mariscos. Fundamental para el equilibrio del ácido básico.
  - Calcio y fósforo: leche y derivados (calcio), huevos, pescado, carnes y legumbres (fósforo). Para formación y mantenimiento de huesos y dientes.
  - Hierro, cobre y cobalto: forman parte de la hemoglobina de la sangre. Están en carnes, pescados, huevos, verduras, patatas y legumbres.
  - Yodo: esencial en la síntesis de hormonas tiroideas. Se halla en pescados y vegetales.
- **Agua**: nutriente más esencial del organismo, forma 2/3 partes del cuerpo. Transporta sustancias, hidrata, mantiene la temperatura corporal y regula la presión osmótica.

### GRUPOS DE ALIMENTOS

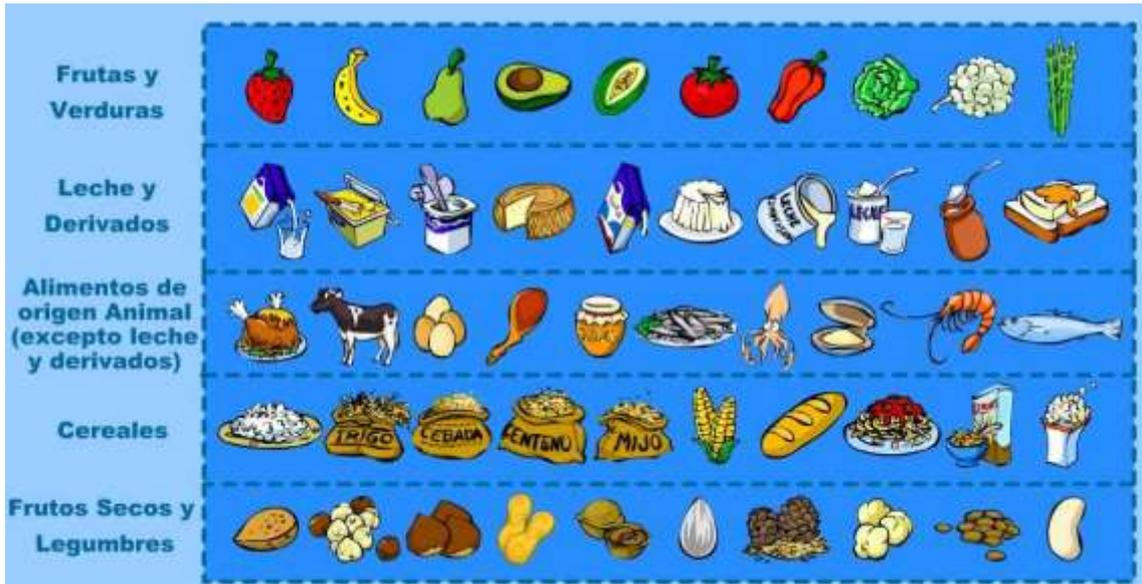
- Grupo 1: leche y derivados. Aportan proteínas y calcio.
- Grupo 2: pescados, huevos y carnes. Ricos en proteínas.
- Grupo 3: legumbres, patatas y frutos secos. Aportan proteínas y carbohidratos.
- Grupo 4: hortalizas y verduras. Ricas en micronutrientes y carbohidratos.
- Grupo 5: frutas. Aportan micronutrientes y carbohidratos.
- Grupo 6: azúcar, pastas, pan y cereales. Ricos en carbohidratos.
- Grupo 7: aceite, grasas y mantequillas. Ricos en lípidos.

## ANEXO 4: ACTIVIDADES.

Actividad taller degustación:

	<b>CARBOHIDRATOS</b> Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.		<b>GRASAS</b> Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.
	<b>FIBRA</b> Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.		<b>PROTEÍNAS</b> Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
	<b>VITAMINAS</b> Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.		<b>MINERALES</b> Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.



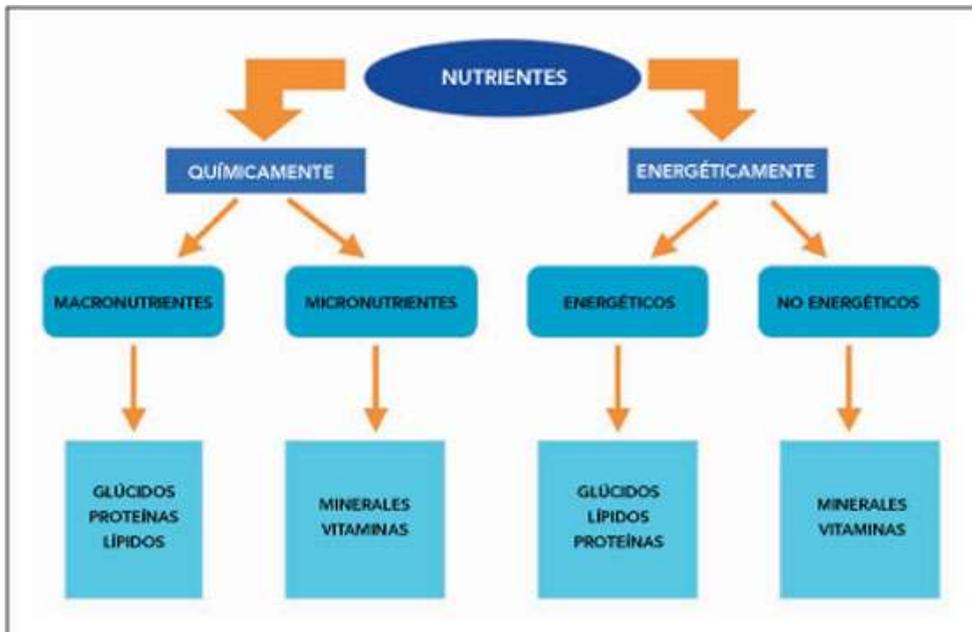


Actividad investigación de alimentos:

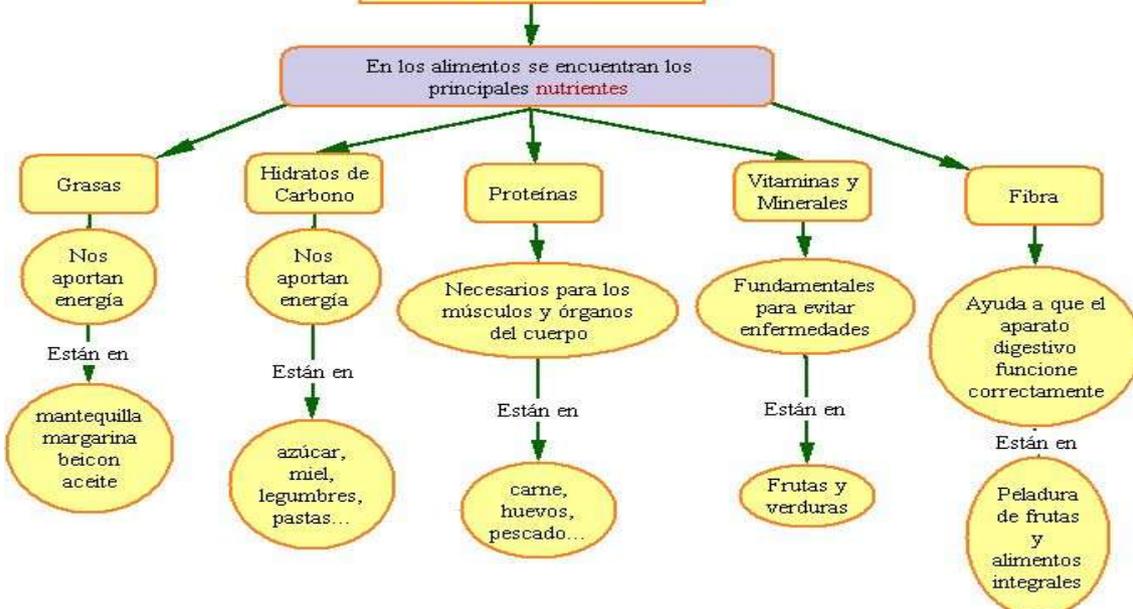


# Nutrientes esenciales

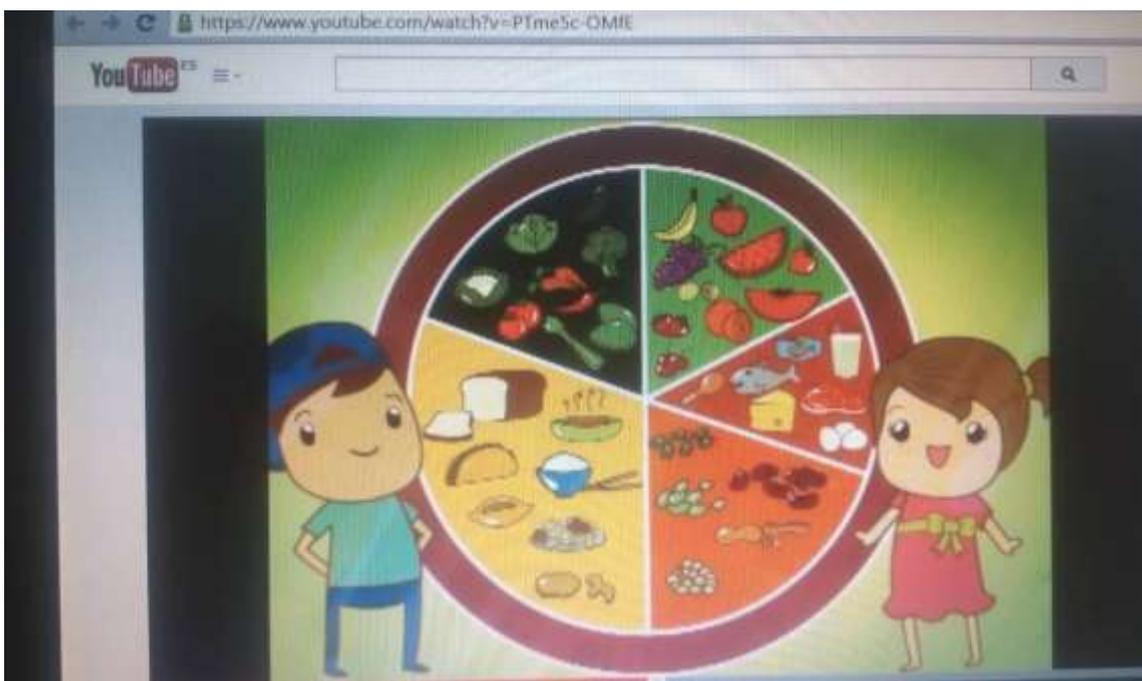
Las vitaminas son sustancias químicas esenciales para el desarrollo humano. Como el organismo no puede sintetizarlas debe recogerlas de los alimentos donde se encuentran presentes en pequeñas cantidades.



## Los alimentos y los Nutrientes



Actividad rueda de los alimentos:



# ¿Conocemos los alimentos?



## GRUPO 1

**GRUPO 1**  
Leche y derivados como el yogur y el queso

Nos aportan calcio y proteínas. Estos alimentos son muy importantes en el desarrollo de nuestros huesos y debemos beber, al menos, 3 vasos de leche al día.

## GRUPO 2

**GRUPO 2**  
Carne, pescado y huevos  
Principalmente contienen **HIERRO** y **PROTEÍNAS** necesarias para estar fuertes.



## GRUPO 3

**GRUPO 3**  
Patatas, legumbres y frutos secos



Proporcionan **ENERGÍA**, **PROTEÍNAS**, **VITAMINAS** y **MINERALES**. Además, nos aportan fibra para el buen funcionamiento del aparato digestivo.

## GRUPO 4

**GRUPO 4**  
Verduras y hortalizas  
Aportan **FIBRA**, **VITAMINAS** y **MINERALES**, por lo general poca energía pero aún así son esenciales.



## GRUPO 5

**GRUPO 5**  
Frutas



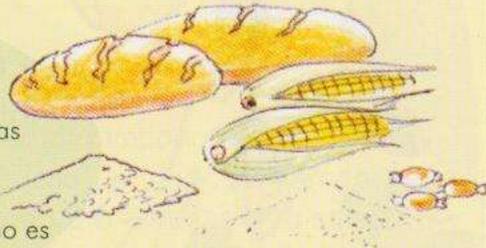
Contienen **VITAMINAS**, **MINERALES** y **FIBRA**. Ésta última también está en la piel de las frutas, por ello debemos comerlas siempre que sea posible.

## GRUPO 6

**GRUPO 6**  
Cereales (pan, pastas, arroz, maíz...), miel, azúcar y dulces

Gran cantidad de **ENERGÍA**, pero su calidad es diferente:

- Energía que acumulamos para todas las actividades diarias (**CEREALES**).
- Energía que nuestro cuerpo utiliza rápidamente, se gasta enseguida y no es buena (**AZÚCARES** y **DULCES**)



## GRUPO 7

**GRUPO 7**  
Grasas y aceites

Proporcionan principalmente calorías, **Grasas** y **aceites** es decir, la energía que nuestro cuerpo necesita para vivir, crecer y desarrollar todas las actividades diarias.



Actividad dieta mediterránea:



	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Zumo de frutas. Leche y Galletas	Crema de zanahoria* Merluza al yogur* Fruta	Biscocho microondas*. Zumo de frutas frescas	Tarta de calabacín* Yogur
Martes	Zumo de frutas. Leche con cacao. Galletas con chispas de chocolate*.	Sopa de marisco* Lasaña de espinacas y gambas*. Yogur	Macedonia de frutas con helado*	Hamburguesa de lentejas y queso de cabra* Fruta
Miércoles	Desayuno de primavera*	Ensalada de pasta* Flamenquines* Fruta	Biscocho de zanahoria*	Huevuhitas con ensalada* Yogur
Jueves	Leche y cereales de desayuno Batido de fresa*.	Risotto de calabacín y puerro* Lenguadas al limón* Fruta	Manzanas asadas en microondas*	Crepes de pollo y espinacas* Fruta
Viernes	Muffins de chocolate*. Leche	Espárragos con Jamón serrano en pasta filo* Empanadas de carne argentinas* Macedonia de fruta*	Tarta de queso*	Sandwich de atún* Yogur
Sábado	Chocolate con churros* Zumo de frutas	Coles de Bruselas al horno* Albóndigas de pollo al horno* Mousse de chocolate*	Sandwich de helado casero con galletas de chocolate*	Biscocho Hot-Dog* Fruta
Domingo	Galletas de M&M's* Leche	Arroz tres delicias* Cerdo esgridulce estilo chino* Tarta de queso*	Batido de frutas*	Croquetas de espinacas y piñones* Fruta



Actividad pirámide alimenticia:



https://www.youtube.com/watch?v=UjQx1m603k

YouTube

### GRUPO DE VERDURAS Y FRUTAS Y ACEITE DE OLIVA

**VERDURAS Y HORTALIZAS (2 raciones, una de ellas cruda)**

1 ración de 150-200 g de verdura

**1**

Un plato de ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria ...)

Un plato de verdura cocida o una berenjena o calabacín grande



Vitaminas, minerales, agua y fibra

La pirámide alimentaria o alimenticia - Alimentos básicos recomendados

## Actividad hábitos alimenticios saludables:



# Alimentación Saludable

## ¿Qué debemos saber?

Desde el SUTEBA te invitamos a repasar algunas de las recomendaciones para tener en cuenta en tu casa, en tu escuela, en tu barrio y en tu lugar de vacaciones.

### La alimentación es más que nutrientes

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc. Además del qué, es **IMPORTANTE** el cómo y con quién se come, la comensalidad es una característica fundamental del ser humano...

### Qué debemos tener en cuenta...

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos, necesarios en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir los consumos de azúcar y sal.

7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

### Consumir diariamente frutas y verduras de todo tipo y color porque...

- Aportan un alto contenido en vitaminas y minerales.
- Ayudan a mantener un peso adecuado.
- Mejoran el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace de nutrientes presentes en otros alimentos.
- Contribuyen a la prevención de caries dentales.
- Disminuyen los niveles de colesterol y azúcar en sangre.
- Previenen el envejecimiento prematuro de las células.
- Regulan la presión arterial y mejoran la circulación sanguínea.
- Contienen fitoquímicos que reducen el riesgo de aparición de ciertos tipos de cáncer.
- Contienen un alto contenido en fibras.

## HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

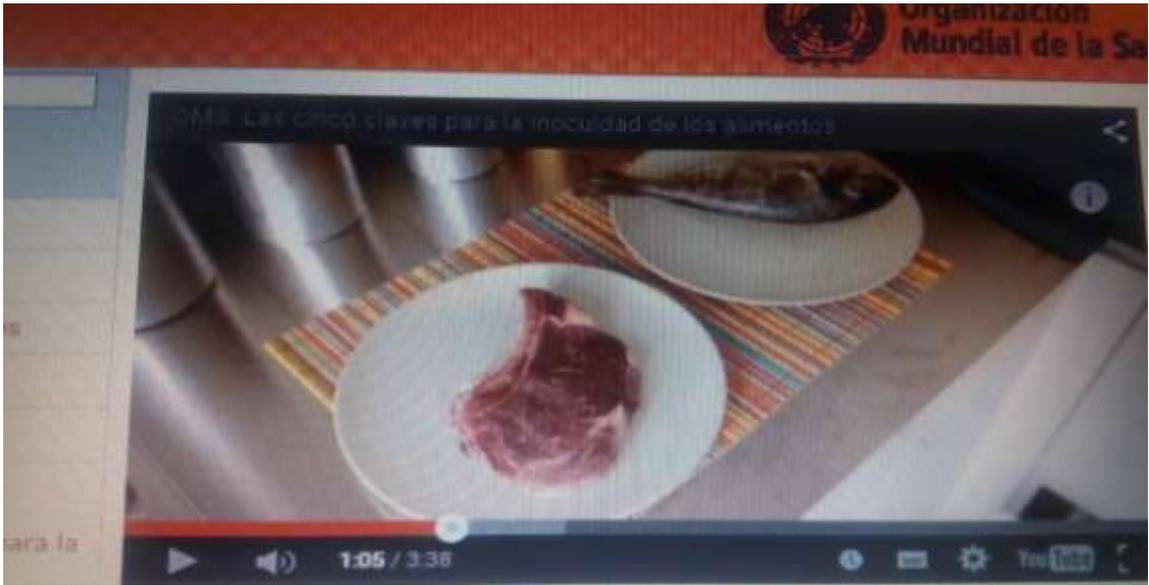
- |   |  |    |  |
|---|--|----|--|
| 1 | ACUÉRDATE DE ESTAR BIEN HIDRATADO                        | 6  | ELIMINA ADITIVOS ALIMENTICIOS Y TRANSGÉNICOS |
| 2 | COMBINA CORRECTAMENTE TUS ALIMENTOS                      | 7  | ELIMINA EL CONSUMO DE AZÚCAR REFINADO        |
| 3 | AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTA                              | 8  | ELIMINA ALIMENTOS QUE CONTENGAN TRIGO        |
| 4 | TOMA EN CADA COMIDA ALGÚN ALIMENTO CRUDO                 | 9  | TOMA CEREALES INTEGRALES, DE GRANO COMPLETO  |
| 5 | INCLUYE EN CADA COMIDA, POR LO MENOS, UN TIPO DE VERDURA | 10 | ELIMINA LOS LÁCTEOS                          |



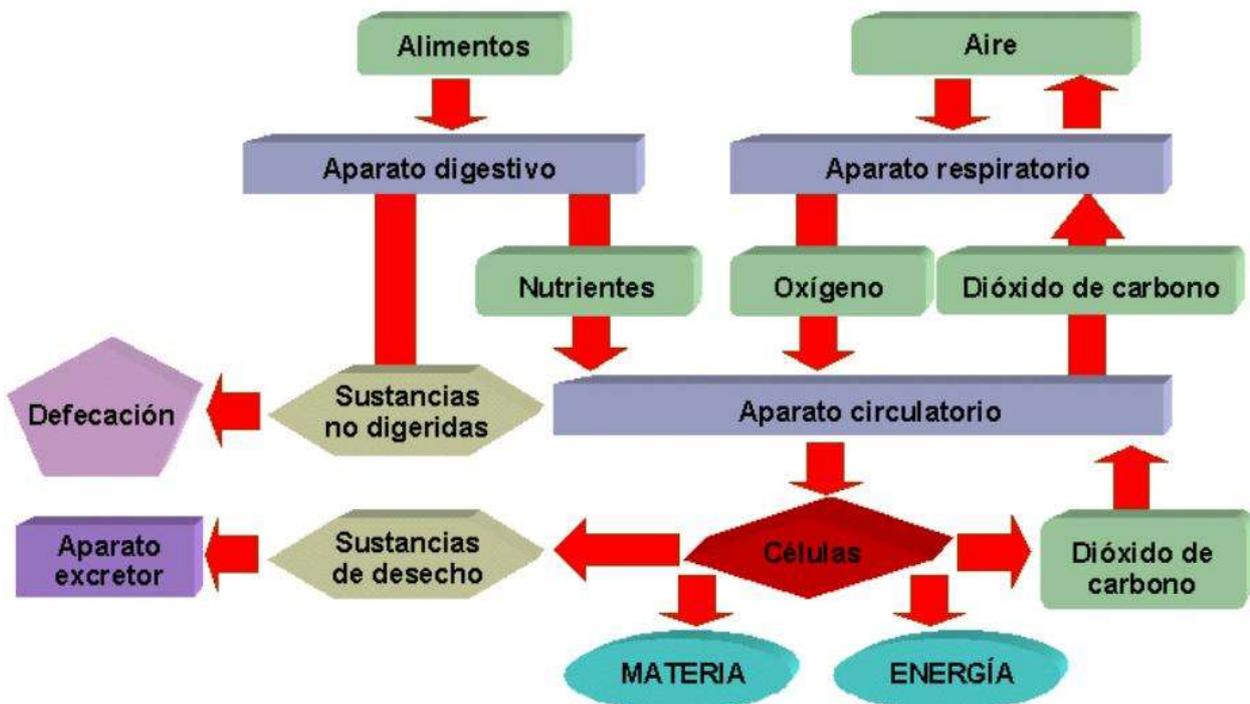
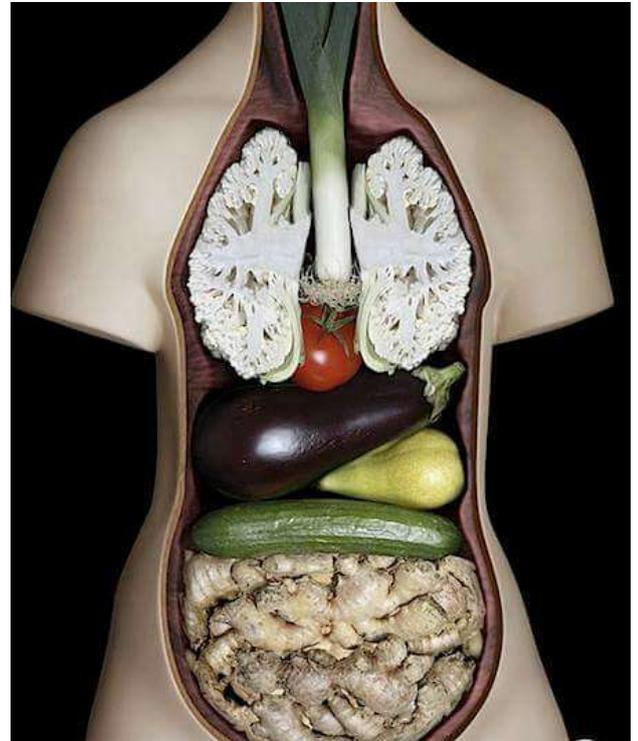
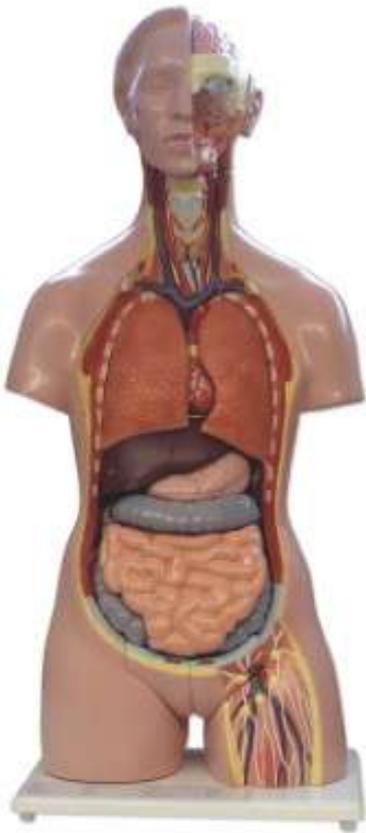
## 20 HÁBITOS SALUDABLES QUE PUEDES COMENZAR A IMPLEMENTAR YA



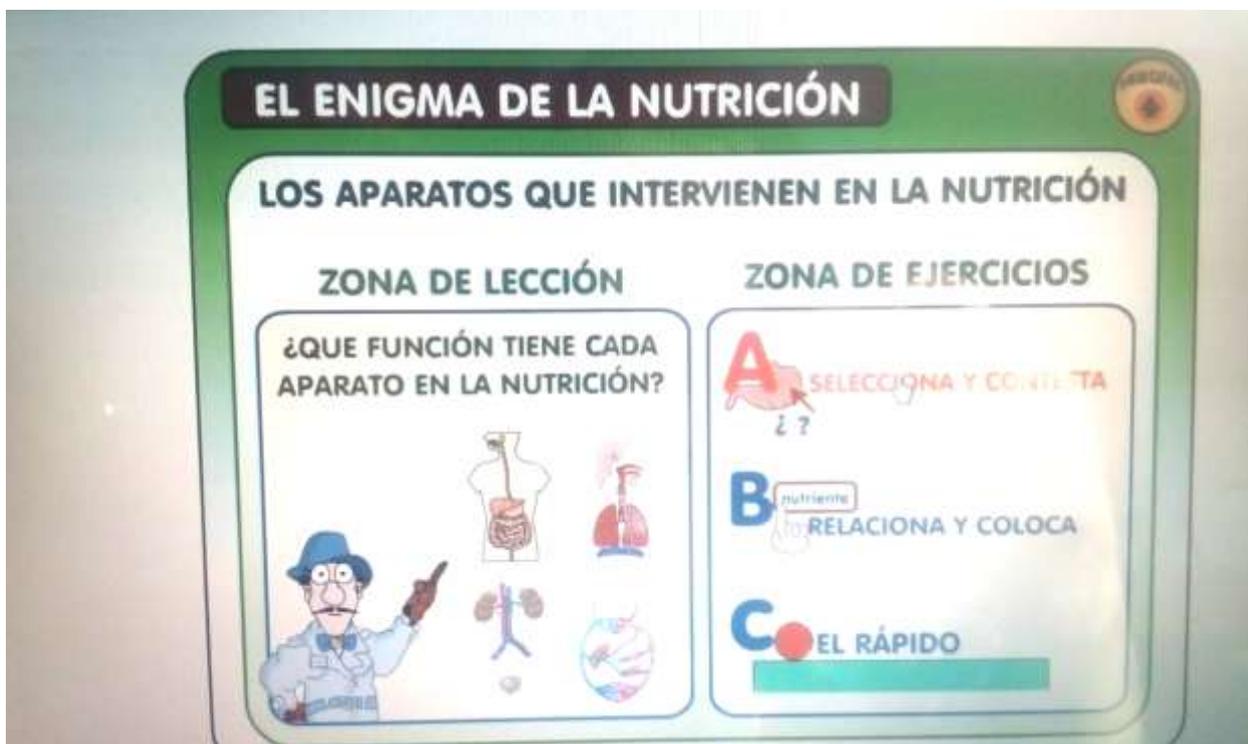
- |    |   |   |    |  |   |
|----|---|---|----|--|---|
| 1  | Usar seda dental a diario.                    |  | 11 | Incluir fruta en los refrigerios.                    |  |
| 2  | Caminar durante media hora cada día.          |  | 12 | Dejar de fumar.                                      |  |
| 3  | Cambiar el pan blanco por pan integral.       |  | 13 | Programar las actividades y cumplir con el programa. |  |
| 4  | Dormir al menos 6 horas cada noche.           |  | 14 | Respetar el tiempo estimado al descanso.             |  |
| 5  | Desayunar con avena u otros cereales enteros. |  | 15 | Hacer más actividades al aire libre.                 |  |
| 6  | Dejar la gaseosa y los refrescos.             |  | 16 | Reducir las compras compulsivas e innecesarias.      |  |
| 7  | Reducir a la mitad el azúcar en las bebidas.  |  | 17 | Usar bloqueador solar a diario.                      |  |
| 8  | Leer a diario acerca de un tema nuevo.        |  | 18 | Comer más ensaladas.                                 |  |
| 9  | Comer en el comedor, no en el escritorio.     |  | 19 | Tener pensamientos positivos.                        |  |
| 10 | Desayunar todos los días.                     |  | 20 | Apagar el celular en las noches.                     |  |



Actividad cuerpo humano:



Actividad de evaluación:



Actividad de tipos de higiene:



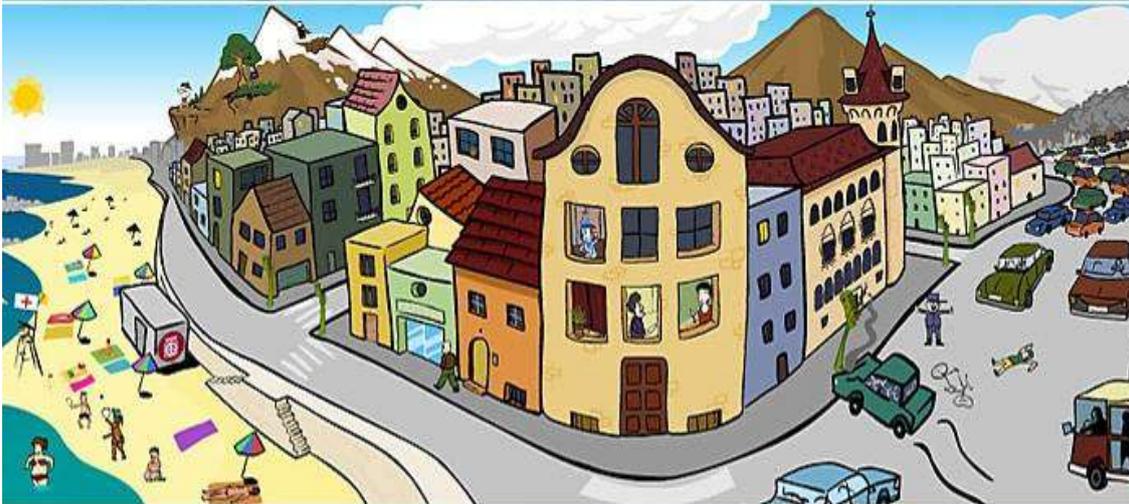
## TIPOS DE ASEO PERSONAL

1. Aseo de la piel
2. Aseo de los dientes
3. Aseo de cabello y el cuero cabelludo
4. Aseo de los oídos
5. Aseo de los orificios nasales
6. Aseo de las manos
7. Aseo de los pies





# El Juego de los Primeros Auxilios



El Juego de los Primeros Auxilios presenta un espacio virtual donde se encuentran hipotéticos casos de accidentes en diferentes espacios cotidianos. En cada situación, se tiene que determinar que acciones hay que realizar para socorrer a la persona implicada en el accidente.

A medida de que se van resolviendo las diferentes situaciones que se plantean, se avanza en el juego y se adquieren nuevos conocimientos sobre actuación correcta en cada caso.



Actividades de hábitos saludables y nocivos:

# Hábitos de vida saludable



## 1. REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS:

El deporte, el senderismo, los paseos con los amigos, el fútbol, el baloncesto y mil cosas más que te ayudarán a mantenerte en forma, a sentirte más fuerte y contento.

## 2. COME DE FORMA VARIADA:

Debes comer más frutas y verduras y olvidar un poco esos pastelillos y bollería que tanto nos gustan. Las chucherías, cuántas menos mejor.

## 3. VE MENOS LA TELEVISIÓN, NO ABUSES DEL ORDENADOR NI DEL MÓVIL:

Es mejor salir a pasear con los amigos o hacer cualquier actividad física o deporte. La televisión, el móvil y el ordenador debes usarlos con moderación.

## 4. RELACIONATE CON LOS DEMÁS:

Queda con los amigos, sal a pasear, no te quedes en casa sentado si tienes tiempo libre. Con tus amigos haz valer tu opinión, no te dejes influir por lo que los demás piensan. Cuando no quieras hacer algo di simplemente NO.

## 4. RECUÉRDATE DE VEZ EN CUANDO LO QUE VALES:

Todos tenemos capacidades y habilidades, pero también defectos y limitaciones, y no pasa nada. Debes sentirte orgulloso de las cosas que haces bien y encargarte de que los demás se enteren.

	
Dieta equilibrada	Dieta rica en grasas, sal, azúcar
Consumo nulo o escaso de alcohol	Consumo frecuente de alcohol
No fumar	Fumar
No consumo de drogas	Consumo de drogas
Chequeos médicos periódicos	Falta de chequeos médicos
Actividad física	Sedentarismo
Bajos niveles de estrés	Altos niveles de estrés
Orden, aseo, higiene	Desorden, desaseo

# HIGIENE Y MALOS HÁBITOS



Si quieres una vida saludable,  
practica la higiene y cuida tu salud todos los días.

## RECUERDA... HAY 3 HÁBITOS QUE NOS MANTIENEN SANOS:

**1 DORMIR BIEN**  
BEBÉ: 14- 15 HORAS  
4 AÑOS: 11 HORAS  
8 AÑOS: 10 HORAS  
ADULTO: UNAS 8 HORAS



**2 HACER EJERCICIO**  
POR LO MENOS 1 HORA AL DÍA  
CORRER O CAMINAR  
SALTAR  
JUGAR A LA PELOTA



**3 COMER BIEN**



DESAYUNAREMOS  
TODOS LOS DÍAS EN CASA



TOMAREMOS FRUTA Y VERDURA  
EN CADA COMIDA, DE COLORES  
DIFERENTES



DE POSTRE  
TOMAREMOS FRUTA



PARA MERENDAR,  
BOCADILLO O FRUTA



PARA BEBER, AGUA

**ESTAS REGLAS LAS  
CUMPLIREMOS SIEMPRE**

## LO QUE NO HAREMOS



NO TOMAREMOS NATILLAS  
O YOGURT DE POSTRE



NO TOMAREMOS DOLOSINAS



NO ABUSAREMOS DE LOS LÁCTEOS:  
SOLO 3 RACIONES AL DÍA (LECHE,  
QUESO, YOGURT, NATILLAS, PETISURS)

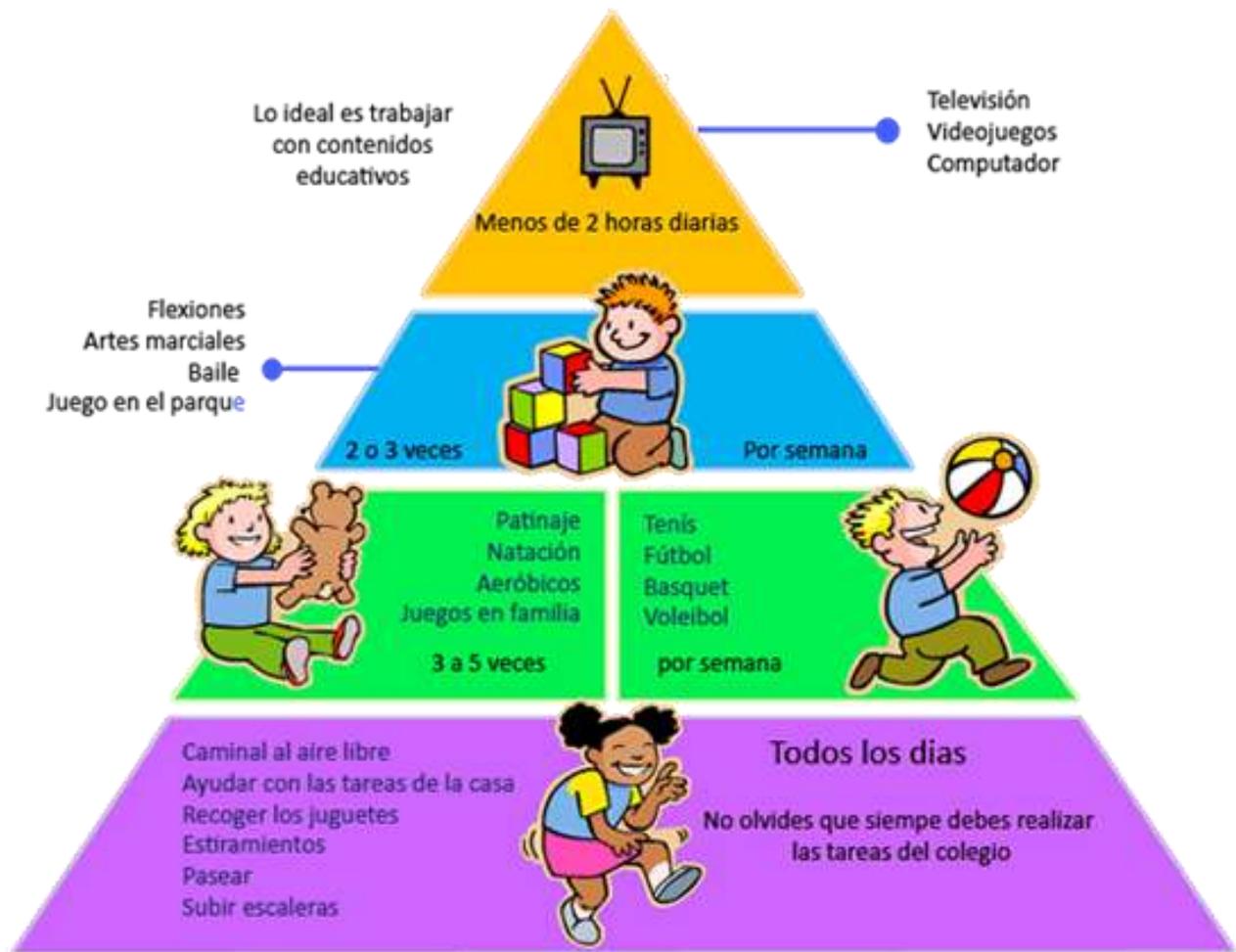


NO TOMAREMOS BOLLERÍA  
INDUSTRIAL O PAN DE MOLDE



NO TOMAREMOS ZUMOS  
ENVASADOS O REFRESCOS





Actividad de evaluación:

The image shows a worksheet titled "APARATO RESPIRATORIO" (Respiratory System). It includes a section for answering questions about the respiratory system and its organs, with a cartoon character of a girl in a blue hat. Below this, there is a crossword puzzle section titled "¡Crucigramas!" and a cartoon character of a boy named Pedro.

**APARATO RESPIRATORIO**

Responde a las preguntas sobre el aparato respiratorio y sus enfermedades.

¿Cuáles son los órganos principales del aparato respiratorio?

- Estómago
- Pulmones
- Riñones

Por dónde ingresa el aire a nuestros pulmones?

**¡Crucigramas!**

¡Pedro!

## ANEXO 5: HOJA DE CRITERIOS MÍNIMOS DE CORRECCIÓN POR UNIDAD DIDÁCTICA.

Nombre del alumno/a:

Curso:

INDICADORES DE EVALUACIÓN U.D.: LA ALIMENTACIÓN Y EL CUERPO	C	NC	EP
Identifica y clasifica distintos tipos de alimentos y sus componentes.			
Reconoce los grupos de alimentos de la pirámide alimentaria.			
Discrimina las funciones de los nutrientes.			
Reconoce los nutrientes que contiene cada alimento.			
Diferencia una dieta saludable y no saludable conociendo los principios de las dietas equilibradas.			
Identifica y conoce las ventajas de la dieta mediterránea.			
Valora los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo y la salud			
Reconoce los principales problemas alimenticios, enfermedades y su prevención, manteniendo una conducta responsable.			
Diferencia y localiza los principales órganos del cuerpo y sus funciones.			
Conoce el funcionamiento del cuerpo: sistemas, aparatos, tejidos...			
Adopta estilos de vida adecuados para el buen funcionamiento del cuerpo.			
Muestra interés por aprender y participar en las actividades.			
Trata con respeto a sus compañeros/as identificando sus sentimientos y emociones.			
Es activo en los trabajos de grupo.			
Es autónomo en la realización de sus trabajos y se esfuerza en sus tareas.			

C = Conseguido. NC = No Conseguido. EP = En Proceso

Nombre del alumno/a:

Curso:

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN U.D.: HIGIENE, HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>	<b>C</b>	<b>NC</b>	<b>EP</b>
Identifica distintos hábitos y prácticas de higiene.			
Reconoce y practica los tipos de higiene.			
Se interesa por las técnicas de primeros auxilios y su puesta en práctica.			
Identifica y valora hábitos saludables para el descanso, cuidado e higiene.			
Discrimina el ocio nocivo del ocio saludable y sus consecuencias.			
Busca y recopila información sobre aportaciones científicas para la mejora de la salud.			
Adopta estrategias para la resolución pacífica de conflictos.			
Se relaciona con los compañeros/as de manera positiva.			
Identifica situaciones de peligro y cómo resolverlas.			
Muestra interés por aprender y participar en las actividades.			
Trata con respeto a sus compañeros/as identificando sus sentimientos y emociones.			
Es activo en los trabajos de grupo.			
Es autónomo en la realización de sus trabajos y se esfuerza en sus tareas.			

C = Conseguido, NC = No Conseguido, EP = En Proceso

**ANEXO 6: HOJA DE CRITERIOS MÍNIMOS DE CORRECCIÓN POR UNIDAD DIDÁCTICA ADAPTADA A ALUMNOS/AS CON LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.**

**Nombre del alumno/a:**

**Curso:**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN U.D.: LA ALIMENTACIÓN Y EL CUERPO</b>	<b>C</b>	<b>NC</b>	<b>EP</b>
Identifica tipos de alimentos y algunos componentes.			
Reconoce los grupos de alimentos.			
Discrimina diferentes los nutrientes.			
Diferencia una dieta saludable y no saludable.			
Valora los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo y la salud			
Reconoce los principales problemas alimenticios manteniendo una conducta responsable.			
Diferencia y localiza los principales órganos del cuerpo.			
Valora estilos de vida adecuados para el buen funcionamiento del cuerpo.			
Muestra interés por aprender y participar en las actividades.			
Trata con respeto a sus compañeros/as.			
Es activo en los trabajos de grupo.			
Realiza con progresiva autonomía en los trabajos y se esfuerza en sus tareas.			

C = Conseguido, NC = No Conseguido, EP = En Proceso

Nombre del alumno/a:

Curso:

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN U.D.: HIGIENE, HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>	<b>C</b>	<b>NC</b>	<b>EP</b>
Identifica hábitos y prácticas de higiene.			
Reconoce algunos tipos de higiene.			
Muestra interés por las técnicas de primeros auxilios.			
Valora hábitos saludables para el descanso, cuidado e higiene.			
Distingue el ocio nocivo del ocio saludable.			
Busca información sobre aportaciones científicas para la mejora de la salud.			
Adopta estrategias para la resolución pacífica de conflictos.			
Se relaciona con los compañeros/as de manera positiva.			
Identifica situaciones de peligro.			
Muestra interés por aprender y participar en las actividades.			
Trata con respeto a sus compañeros/as.			
Es activo en los trabajos de grupo.			
Realiza con progresiva autonomía sus trabajos y se esfuerza en las tareas.			

C = Conseguido, NC = No Conseguido, EP = En Proceso