



TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**PROYECTO PROFESIONALIZADOR DE MEJORA DE
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ALUMNADO DE UN
CENTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

AIRAM CARLOS RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

Tutor: Juan José Marrero Galván

CURSO ACADÉMICO 2016/2017
CONVOCATORIA: SEPTIEMBRE

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado, se realiza un estudio sobre los hábitos saludables del alumnado de 6º de Primaria de un centro escolar de Santa Cruz de Tenerife. Tras la obtención de los resultados se observa que en concreto los hábitos alimentarios necesitan un cambio. Se plantea una propuesta didáctica orientada a: mejorar las deficiencias que se han encontrado tras la investigación, promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables, sensibilizar a los docentes de la importancia de llevar una dieta equilibrada y conocer la relación que tiene ésta con la salud.

PALABRAS CLAVE

Hábitos saludables, alimentación, dieta equilibrada, sobrepeso, obesidad infantil, educación para la salud.

ABSTRACT

In this project, a study on healthy habits of pupils at 6th grade of a school in Santa Cruz de Tenerife is performed. After getting the results it is observed that, in particular, eating habit needs a change. Having analyzed the needs of the students and design a didactic proposal aimed at: improving the deficiencies we have found after the research, promoting the acquisition of healthy eating habits, sensitizing to the students of the importance of a balanced diet and knowing the relationship which has this with health.

KEY WORDS

Healthy habits, nutrition, balanced diet, overweight, childhood obesity, health education.

ÍNDICE

1. Justificación	4
2. Contextualización	6
3. Punto de partida	7
3.1 Metodología	7
3.2 Resultados	9
3.3 Conclusiones del apartado.....	14
4. Objetivos generales del proyecto	15
5. Propuesta de actuación	16
5.1 Criterio de evaluación del proyecto y sus indicadores	17
5.2 Actividades.....	18
5.3 Agentes que intervendrán.....	23
5.4 Recursos materiales y financieros	24
5.5 Recursos educativos	24
5.6 Recursos humanos.....	24
5.7 Temporización.....	24
6. Propuesta de evaluación del proyecto	25
7. Conclusiones	26
8. Valoración personal	27
9. Bibliografía y referencias.....	29

1. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad nuestro mundo se caracteriza por las prisas y el estrés que existen en la sociedad. Esto influye directamente en los hábitos de alimentación ya que no se dedica el tiempo necesario a preparar comida casera y se opta por comer productos precocinados o por comida rápida. En la mayoría de casos, la falta de tiempo de ocio junto a las extensas jornadas laborales dificultan llevar una alimentación equilibrada, esto conlleva a que muchas veces se coma en bares o restaurantes o a que las personas se salten alguna comida. Se debe añadir que también afecta la poca formación que tienen los adultos respecto a lo que se considera una alimentación saludable y respecto a los “nuevos” alimentos que hay disponibles en los supermercados y que en el pasado ni siquiera existían, si finalmente se añade el cambio en las formas de ocio existentes que se pueden encontrar en un mundo tecnológico en el que se ha disminuido la actividad física... se llega a la evidencia de que las personas hoy en día se alimentan inadecuadamente y en líneas generales su tiempo libre lo dedican a las nuevas tecnologías, dejando de lado en la mayoría de casos, el deporte.

La combinación de malos hábitos alimentarios y el aumento del sedentarismo se ven reflejadas en las altas cifras de sobrepeso y obesidad existentes en los países desarrollados, las cuales son preocupantes y van en aumento, por lo que hay que buscar soluciones al respecto.

Según los resultados del estudio enKid, por zonas geográficas, Canarias y Andalucía tienen las cifras más elevadas de obesidad infantil, y el nordeste peninsular las más bajas. La obesidad es mayor en niveles socioeconómicos y de estudios más bajos, y entre aquellas personas que no desayunan o desayunan mal. (Publicado en 2003, en páginas 725-732, revista ELSEVIER)

La Universidad Complutense de Madrid, con la colaboración de AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) tras un estudio realizado obtiene los siguientes resultados; La prevalencia de sobrepeso en la población fue del 34,2%, siendo mayor en los varones (43,9%) que en las mujeres (25,7%); y la de obesidad fue del 13,6%, sin existir diferencias entre sexos. (Publicado en 2011, en páginas 355-363, Revista Nutrición hospitalaria)

Por otra parte, según un estudio de la Fundación Thao, basado en una muestra de más de 20.300 menores, un 33,2% de niños de entre 3 y 12 años (casi tres de cada diez) tiene un exceso de peso, un 13,7% padece obesidad y un 19,5% sobrepeso (Publicado el 14 de mayo de 2015, en <https://programathao.com/evaluacion/>)

Estos y otros datos similares han llevado al Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales e Igualdad a crear la estrategia NAOS, acrónimo que corresponde a las iniciales de Nutrition, physical Activiy and prevention of Obesity Strategy, para luchar contra las ascendentes cifras de obesidad que se registran en nuestro país (Publicado en el 2011, en http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm)

La Estrategia NAOS cuenta con el Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad, como un sistema de monitorización y seguimiento con objeto de controlar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población española y sus factores determinantes, y de evaluar si las actuaciones realizadas en este ámbito de actuación están siendo eficaces. Este observatorio, se creó formalmente por Acuerdo de Consejo de Ministros en desarrollo del artículo 38 de la ley 17/2011, de Seguridad Alimentaria y Nutrición y se configuró como un sistema de información para conocer la situación nutricional y la evolución de la obesidad de la población española y como plataforma de encuentro entre todos los agentes implicados en las que convergen los objetivos de la estrategia NAOS.

A sabiendas de la problemática actual el gobierno español entiende que el papel de la escuela va a ser fundamental para transmitir buenos hábitos alimentarios y para fomentar la práctica de actividad física de forma regular, por lo que ha tomado riendas en el asunto, incluyendo en el Real Decreto 126/2014, que establece el currículo básico de la Educación Primaria objetivos generales que abordan el tratamiento de la salud, y por tanto, de los hábitos alimentarios saludables. Se puede observar en los objetivos que propone para la etapa de educación primaria, concretamente en el objetivo k (p.6) “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”

Por otra parte, ya que este proyecto se encuentra situado en la Comunidad Autónoma de Canarias, se debe hacer referencia al currículo de Educación Primaria perteneciente a dicha comunidad autónoma, el Decreto 89/2014.

Este decreto establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias y en él también se hace referencia a los hábitos saludables, indicando en uno de sus objetivos que se orientará al alumnado a la consecución de los siguientes fines: “El afianzamiento del autoconocimiento, la autoestima, la gestión de las emociones y los hábitos de cuidado y salud corporales propios de un estilo de vida saludable en pro del desarrollo personal y social” (p.5)

También dentro de las diferentes áreas de conocimiento que comprende el currículo de Educación Primaria, encontraremos claras referencias al tratamiento de los hábitos

alimentarios, tanto en el área de Ciencias de la Naturaleza como en el de Educación Física, en el que parte de sus contenidos se orientan a la salud y más concretamente a la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

En el área de Ciencias de la Naturaleza se hace alusión en los objetivos señalando:

Se enfatiza en este currículo y a lo largo de toda la etapa el desarrollo de hábitos saludables, partiendo de una concepción global e integradora de las vertientes psíquica, física, social y emocional que ayude al alumnado a aceptar el propio cuerpo y el de las otras personas, así como el respeto de las diferencias... (p.5)

Del mismo modo y en concordancia con este objetivo, en el bloque 2 de contenidos «El ser humano y la salud», expone los aprendizajes que contribuyen a la adquisición de una concepción integral del ser humano como una realidad biológica, psicológica y social.

Se abordan en todos los cursos los aprendizajes básicos sobre anatomía y conocimiento del propio cuerpo para centrar la atención en la idea de salud desde una perspectiva global, en la que se entrelazan sus vertientes física, psíquica y emocional.

Lo mismo sucede en el área de Educación Física, en su contribución a los objetivos de etapa señala:

El área contribuye cuando se le plantean al alumnado tareas motrices en las que debe valorar la higiene y la salud, aceptar su propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias existentes y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social. (p.3)

En ésta área solo existe un bloque de contenidos «Realidad corporal y conducta motriz» donde se incorporan aprendizajes para la aplicación autónoma de hábitos de actividad física a lo largo de la vida como fuente de bienestar y salud, de ocupación del tiempo libre y de desarrollo responsable de las capacidades cognitivas, motrices, emocionales y relacionales.

Todos estos objetivos a lograr con el alumnado de primaria tienen primordial importancia ya que los hábitos que se adquieren desde la infancia son más difíciles de cambiar cuando se es adulto, por lo que enseñar a los niños/niñas a poseer unos buenos hábitos ayudará a la prevención de un futuro problema mayor al que tenemos hoy.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

Este proyecto está previsto realizarse en el C.E.I.P. Las Mantecas, que se encuentra ubicado en el Camino de Las Mantecas, la Cuesta, en el Municipio de La Laguna, en la provincia de Santa Cruz de Tenerife perteneciente a la Comunidad Autónoma de las Islas

Canarias, muy cerca del Hospital Universitario y rodeado de una barriada de viviendas sociales. El centro es de carácter público, es de línea uno, lo que significa que hay una clase por cada curso, se imparte tanto Educación Infantil como Educación Primaria.

Durante mi realización de prácticas en el C.E.I.P. las Mantecas se constata que el alumnado que asiste a este centro procede de familias cuyo nivel socio-económico es medio o bajo. Hay un alto índice de familias en paro, con graves problemas económicos por lo que un gran número de alumnado acude al centro sin desayunar, repercutiendo esto negativamente en su rendimiento. En algunos casos es imprescindible la intervención de los Servicios Sociales para solventar las situaciones de abandono, absentismo, adquisición de material escolar, pago del comedor, salidas extraescolares, etc.

En cuanto al nivel cultural, un alto porcentaje de padres/madres tiene estudios primarios o en algunos casos no tienen estudios, esto repercute en la poca ayuda que pueden prestar a sus hijos y el escaso interés que muestran éstos por aprender.

Haciendo referencia a las familias, muchos alumnos proceden de familias monoparentales, que aportan nuevos miembros y crean desequilibrios en la unidad familiar. También hay que comentar que cuando se entregaron las viviendas sociales hubo un gran cambio en el Centro escolar, debido al desarraigo de las familias, tuvieron que pasar unos cuantos años para que esta población se asentara. Hoy en día tras este asentamiento existen menos problemas de disciplina y menos absentismo escolar.

Tras el análisis de la situación socio-económica del barrio las Mantecas donde se encuentra ubicado el centro escolar, parece conveniente para la realización de este proyecto, centrarse en el alumnado de Primaria, más concretamente en los niños y niñas de 6º curso, ya que como futuro profesor de Educación Primaria me preocupa especialmente este rango de edad en concreto.

3. PUNTO DE PARTIDA

3.1 Metodología

En diferentes apartados del currículo de Canarias se hace una clara referencia al tratamiento de la salud, y en alguno de ellos, de forma más concreta a la alimentación como uno de los factores que influye sobre ella. Por todo esto, se ha decidido llevar a cabo una encuesta de hábitos saludables, donde hay diferentes preguntas referidas a los hábitos alimentarios, a la higiene, a la actividad física, al descanso y sueño, etc.

Con vistas a conseguir una base real que sustente este proyecto de mejora y analizando las diferentes metodologías de investigación social se decide seleccionar las metodologías cuantitativa y cualitativa, en función de lo indicado por Canales (2006). El instrumento seleccionado para la metodología cuantitativa ha sido la encuesta, la forma del instrumento produce información mediante el juego preguntas - elección de respuestas múltiples. En cada una de las alternativas se marca un ítem que posteriormente se valorará. Para la metodología cualitativa se ha escogido la entrevista con respuestas semi-abiertas.

Con estas herramientas se pretende conocer los hábitos de los alumnos/as y saber qué medidas toma el centro respecto a mejorar los hábitos saludables. Gracias a mi paso como docente en prácticas en este centro dispongo de bastante información sobre el centro, aunque esta labor me ayudará a concretar más en datos que no poseo y que son necesarios para llevar a cabo este proyecto de intervención.

Metodología cualitativa

Se llevó a cabo una entrevista a la directora del C.E.I.P. Las Mantecas con la intención de conocer de qué manera se promueven los hábitos saludables, que proyectos tienen, que actividades extraescolares y que otros servicios relevantes relacionados con la salud existen en el centro escolar.

Metodología cuantitativa

Se realizaron, a su vez, encuestas sobre hábitos saludables a una clase de 20 niños/as de 6º curso de Primaria y con edades de entre 11 y 13 años. Con esto se podrá conocer más al alumnado y sus necesidades particulares, las cuales serán el eje central de la propuesta didáctica que se elaborará con la intención de mejorar los hábitos saludables más desfavorecidos en las encuestas.

Para llevar a cabo estas encuestas al alumnado se han tenido en cuenta los cuestionarios de la Agencia española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición (Publicado en 2013 en http://www.aecosan.msssi.gob.es/aecosan/docs/documentos/nutricion/observatorio/estudio_al_adino_2013.pdf) y también ha resultado muy útil un “cuestionario tipo” de centros de Salud, utilizados en Medicina de Familia y Comunitaria con preguntas referidas a hábitos saludables en la infancia. (Publicado en Agosto de 2012, en <http://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-programa-casera-cuestionario-habitos-saludables-S1138359311004400>)

3.2 Resultados

Resultados de las encuestas

Para analizar los resultados obtenidos se ha redactado un breve resumen de la entrevista que ayuda a visualizar las medidas tomadas por el centro escolar en este ámbito. En cuanto a los resultados referentes a las encuestas de hábitos saludables realizadas a los alumnos/as del C.E.I.P. Las Mantecas, se realizó una batería de preguntas, 20 en total, sobre diferentes tipos de hábitos. En 16 de estas preguntas el sujeto podía escoger entre 4 posibles respuestas y las 4 preguntas restantes eran de respuesta corta. Para el vaciado de estos cuestionarios se realizó una hoja de cálculo Excel, diseñada al efecto, lo cual ayuda para su aprovechamiento estadístico y gráfico.

Entrevista a la directora:

En la entrevista realizada a la directora del C.E.I.P. Las Mantecas ella me comenta que disponen de actividades extraescolares destinadas a actividades deportivas tales como, fútbol, baloncesto, bailes modernos, etc. En el centro disponen de 2 canchas polideportivas y un salón de actos donde se realizan dichas actividades. El colegio no dispone de máquinas expendedoras (normalmente éstas tienen alimentos no muy saludables) ni de cafetería, lo cual ayuda a que el alumnado no pueda, por ejemplo, comprar chucherías o refrescos.

Por otra parte me habla del comedor escolar, el cual tiene este año 80 vacantes, puede inscribirse cualquier alumno/a y tendrán preferencias las familias con menos recursos. Hoy en día esas vacantes no se cubren en su totalidad. En el comedor se ofrecen almuerzos saludables que cumplen con las directrices de nutrición españolas, cada año el centro escolar recibe diferentes propuestas de 3 catering diferentes y el colegio escoge la oferta que cree más conveniente. Independientemente del comedor escolar el centro ofrece alimentos a alumnos/as de forma gratuita o a precios más reducidos a las familias que están en situaciones críticas.

Muchos alumnos/as forman parte del programa “desayunos saludables”. Se trata de un programa en el que el colegio les proporciona diariamente el tentempié que toman en el recreo, lo cual es una excelente medida para que los estudiantes estén bien alimentados y puedan lograr tener un mayor rendimiento durante la jornada educativa.

Finalmente me describe otras actividades y proyectos que se llevan a cabo durante el curso escolar. Son los siguientes:

- *Plan de consumo de fruta en escuelas:* Proporcionado por el gobierno de canarias, consistirá en el suministro semanal de 1 ración de fruta u hortaliza, durante 10 semanas del curso escolar.

- *Proyecto San Borondón:* Todos los alumnos/as del colegio llevan años con este proyecto en el que hacen una jornada de senderismo con diferentes actividades que promueven la actividad física.
- *Herbario:* Se trata de un concurso en el que el alumnado tiene que buscar información sobre plantas y hacer un catálogo, en este concurso aprenden sobre las propiedades beneficiosas de los alimentos vegetales.
- *Huerto escolar:* Todos los años los profesores se encargan de organizar el huerto existente en el colegio, plantan calabacines, pimientos, lechugas, etc. y los regalan a las familias de los alumnos/as del centro escolar. Se promueve aquí el consumo de vegetales indispensables en una dieta mediterránea.
- *Asambleas:* Cada 15 días realizan una asamblea en el salón de actos donde se reúnen todos los alumnos/as del centro, Se premia a un alumno/a por curso académico y se les suele premiar por buenas actitudes, buenos hábitos o algo muy destacable que hayan hecho en esos 15 días. Se les hace la entrega de un diploma que les motiva y da energías para seguir mejorando. Me cuenta que han premiado al alumno/a más deportista o al alumno que mejor desayuna, cuando esos alumnos han cambiado sus hábitos ya que antes no realizaban deporte o no desayunaban, por ejemplo.

Tras la entrevista y después de conocer mejor las medidas que toma el centro educativo respecto a los hábitos saludables, se tendrán muy en cuenta para complementarlas y para también evitar hacer actividades parecidas en la propuesta didáctica de mejora.

Encuesta al alumnado:

Las 3 primeras preguntas de la encuesta eran referidas al desayuno, al ser de respuesta corta hubo variedad de respuestas, la mayoría afirma desayunar un lácteo (leche o yogur) y cereales, gofio o galletas. Leche con colacao y galletas, leche con gofio, leche + sándwich, fueron los desayunos más nombrados. Existen 2 casos de alumnos/as que afirman desayunar generalmente un zumo de naranja y tostadas. Lo más positivo es que en este curso encuestado todos los alumnos/as desayunan y que ninguno come chucherías o bollería industrial.

Por otro lado el 100% de los encuestados afirma llevar yogur y/o zumos de frutas + galletas o sándwich para la hora del recreo, aunque es cierto que la gran mayoría recibe el “desayuno saludable” que les proporciona el colegio.

La 4ª pregunta se realiza con la intención de conocer el porcentaje de alumnos/as que acude al comedor escolar del C.E.I.P. Las Mantecas. Como vemos más abajo en el gráfico un

70% almuerza durante la jornada escolar en el comedor del colegio. Lo cual puede verse reflejado más adelante en el consumo de verduras, hortalizas y legumbres...

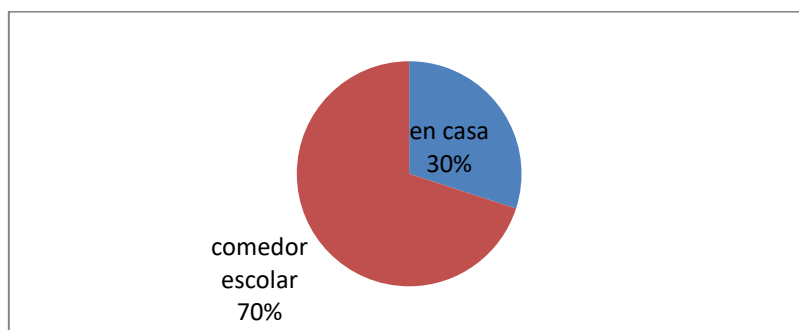


Figura 1. Lugar de almuerzo

Sobre las frutas existen 3 preguntas, de la quinta a la séptima inclusive, para concretar más el consumo de frutas y de qué manera les gusta consumirla más. Vemos en estos resultados que son muy pocos alumnos/as los que consumen fruta de manera diaria indistintamente de la manera que se la preparen sus padres/madres. Esto deberemos trabajarlo más profundamente en la propuesta didáctica ya que se recomienda un consumo mínimo de 3 piezas de frutas diarias, y esta directriz básica no se está cumpliendo en estos alumnos/as.

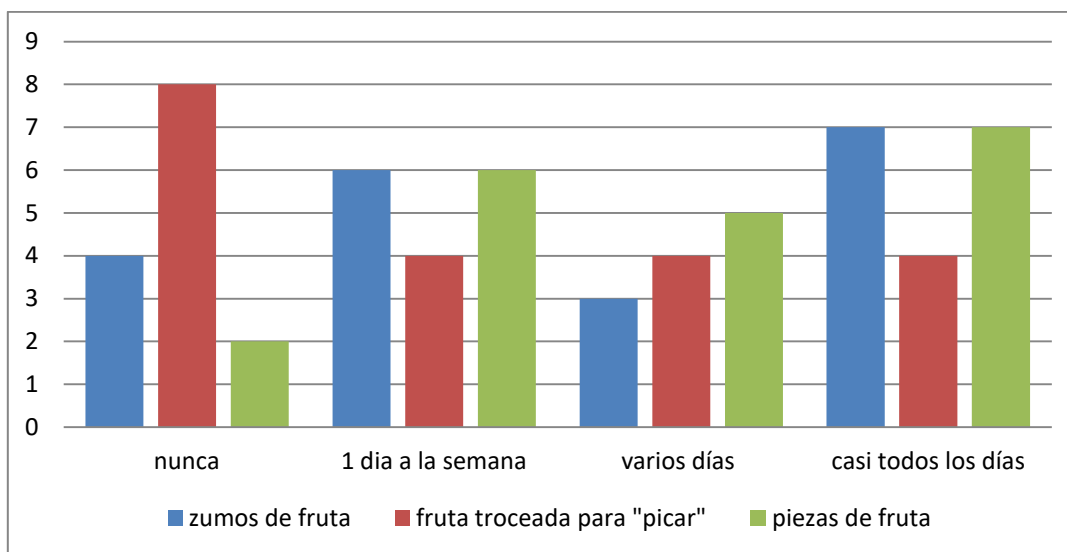


Figura 2. Consumo de frutas

Las preguntas 8 y 9 fueron referidas al consumo de verduras y hortalizas y legumbres. Podemos observar que en cuanto a verduras y hortalizas la gran mayoría solo las consume 1 vez en semana, y respecto a las legumbres llama la atención de que hay 14 alumnos/as que las consumen varias veces en semana, aunque este número de alumnos/as coincide exactamente con el número de alumnos/as que asisten al comedor escolar. Creemos tras ver el menú del

comedor escolar (ver anexo3) que en referencia a las legumbres, se ven más “obligados” a ingerirlas ya que suelen servirse como potaje en plato único y en cambio las verduras y hortalizas las apartan del plato ya que éstas suelen ser acompañante de carne/pescado y papas o arroz por ejemplo.

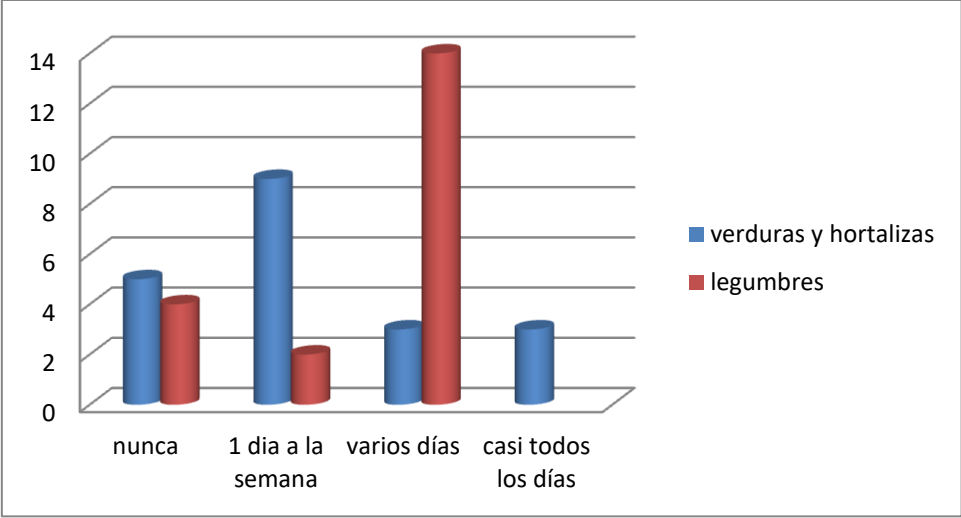


Figura 3. Consumo de alimentos vegetales

Las siguientes 5 preguntas son referidas a alimentos poco saludables y/o perjudiciales para las personas. Vemos que en cada uno de los alimentos la gran mayoría los ingiere una vez en semana aproximadamente. Siendo “varios días en semana” la 2ª opción en todos los alimentos de la lista, lo cual es muy preocupante ya que son alimentos que se recomienda consumirse excepcionalmente no superando nunca una vez en semana ninguno de ellos.

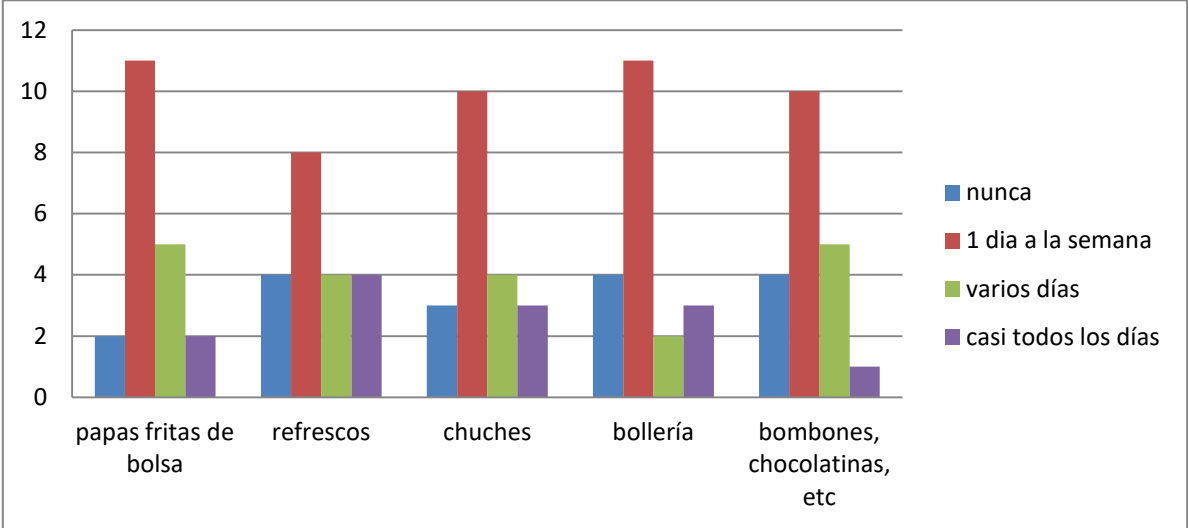


Figura 4. Alimentos no saludables

Se llevaron a cabo también dos preguntas para evaluar la actividad física del alumnado. Por un lado, en la gráfica de la izquierda, vemos que todos hacen ejercicio aunque sea una vez por semana, encontramos aquí que más del 50% de los encuestados va a caminar o a correr o a patinar varios días en semana. En el gráfico circular apreciamos que 16 alumnos de los 20 encuestados practican deporte, lo cual es muy positivo para su desarrollo físico y psicosocial, además sabemos que el deporte es un elemento vital para la salud, la felicidad y el bienestar de los niños/as.

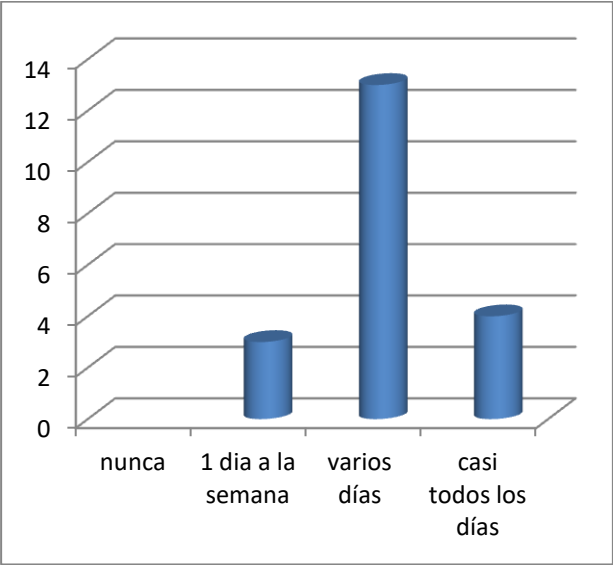


Figura 5. Deporte en tiempo libre

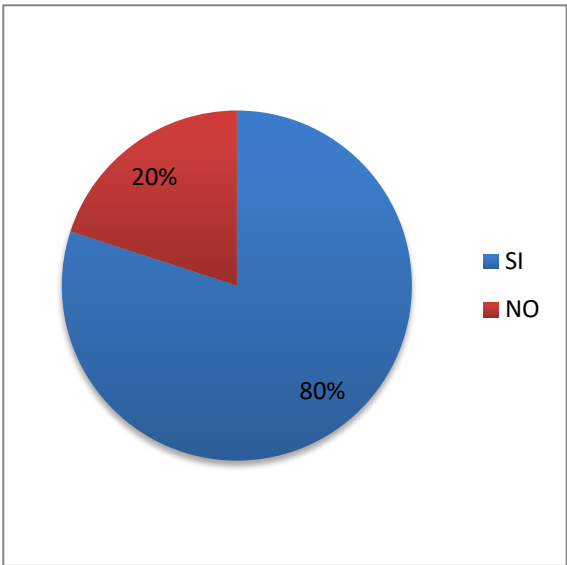


Figura 6. Práctica de deporte

No nos olvidamos de hacer preguntas referidas a los hábitos de higiene, muy importantes en el área de la salud. Coincide un 58% del alumnado en cepillarse los dientes después de cada comida y en lavarse las manos antes de comer. Podemos decir que la mayoría posee buenos hábitos de higiene que siempre serán recordados en cualquier actividad pero los cuales no apreciamos como eje central de la propuesta didáctica.

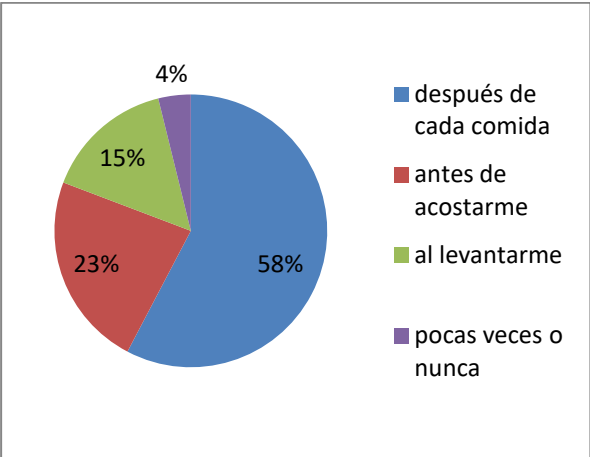


Figura 7. Cepillado de dientes

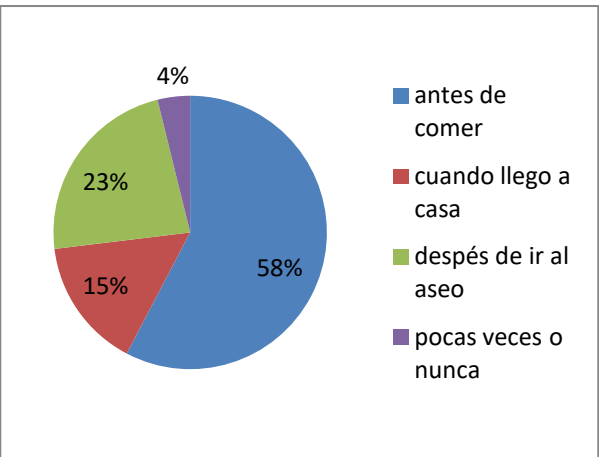


Figura 8. Lavado de manos

Por último nos pareció conveniente preguntar por las horas de sueño, las cuales van a influir en el rendimiento académico y en el estado emocional del alumnado. Sabemos que la National Sleep Foundation, experta en este tema, recomienda a los niños/as en edad escolar (6-13 años) dormir entre 9 y 11 horas (publicado el 2 de febrero de 2015, en <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times/page/0/1>)

Podemos ver en el gráfico que solo 4 alumnos/as duermen 1 hora menos de lo recomendado y que la mayoría de los encuestados cumple con las recomendaciones respecto a las horas de sueño.

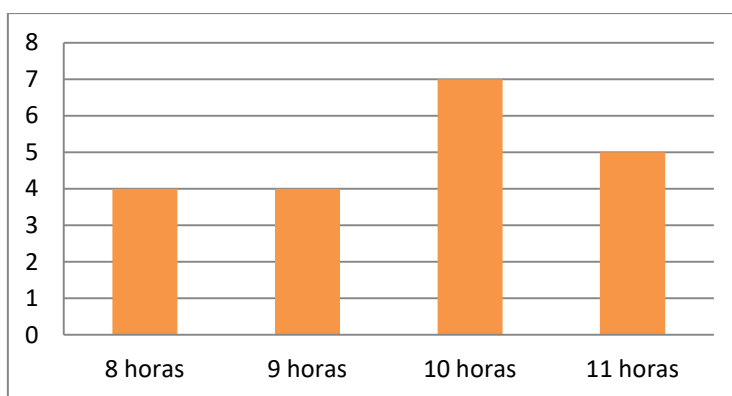


Figura 9. Horas de sueño

3.3 Conclusiones del apartado:

Tras la investigación realizada se ha podido sacar la conclusión de que la gran mayoría no realiza una alimentación adecuada que favorezca tanto al crecimiento y desarrollo de su organismo como a la prevención de la obesidad y otras muchas enfermedades que pueden derivar de un exceso de peso corporal, que es el principal motivo por el que se ha realizado dicha encuesta. Se ha podido observar en las gráficas que la mayoría de alumnos/as es reacio al consumo de verduras y hortalizas y un gran número de alumnos/as lo es también al consumo de la fruta, sustituyendo sus vitaminas por chucherías o refrescos que a la larga serán un problema para su salud. Por otro lado en los resultados se aprecia que por lo general son alumnos/as bastante activos y practican bastante deporte, también se revela que duermen las horas recomendadas y tienen buenos hábitos de higiene.

Es decir, tras los resultados obtenidos de las encuestas al alumnado se propone posteriormente una propuesta didáctica que estará centrada en los hábitos alimentarios, que son el punto débil de este alumnado concreto, nuestro reto será buscar soluciones y elaborar actividades para concienciar al alumnado de la importancia y valor que tienen unos buenos

hábitos saludables para su salud y su calidad de vida, enseñándoles así a poner en práctica una dieta equilibrada de una forma lúdica y dinámica.

Se ha visto que las medidas que se toman por el centro escolar son bastante buenas pero siempre se pueden mejorar, es por ello que se ha elegido este proyecto profesionalizador de mejora ya que parece relevante debido a los problemas de obesidad existentes en España que vimos con anterioridad y que también existirán en muchos de estos alumnos/as si no tomamos cartas en el asunto, pues en las encuestas se pudo observar que la gran mayoría come alimentos inadecuados para una vida sana.

Se propondrán actividades amenas y originales que ayuden a los alumnos/as del C.E.I.P. Las Mantecas a mejorar sus hábitos y se tendrán en cuenta dos principios de T.Williams (Serrano González, 1997)

- El alumno deberá ser el eje de todas las actividades orientadas a la promoción de la salud. Para ello, partiremos de sus conocimientos previos, sus actitudes y necesidades.
- Se fomentará la participación activa de los alumnos en dicho proceso.

4. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Los objetivos generales a abordar en este proyecto son:

- Sensibilizar al alumnado de la importancia de una buena alimentación durante el periodo de la etapa escolar y la relación de ésta y el estado de salud.
- Asimilar los diferentes grupos de alimentos y sus propiedades, así como la frecuencia de consumo de cada grupo.
- Aprender a planificar una dieta equilibrada basada en la pirámide alimenticia desarrollando un menú semanal.
- Mejorar el comportamiento alimentario del niño, incluyendo también al resto de la unidad familiar.
- Entender y dominar el concepto de dieta equilibrada (repartida en 5 comidas), así como la pirámide de alimentos y cada una de sus categorías.
- Promover el aumento de la ingesta de frutas, verduras y hortalizas

En definitiva, el fin de esta propuesta didáctica es fomentar, de manera divertida, la alimentación sana, la práctica frecuente de ejercicio y llevar unos hábitos de vida saludables a los niños y niñas de Educación Primaria, y a su entorno. Asimismo se busca que el alumnado

sea el protagonista en la realización de este proyecto y se sienta valorado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

5. PROPUESTA DE ACTUACIÓN:

Como bien propone el currículo de Ciencias de la Naturaleza, se utilizará la indagación como elemento clave, lo que supone realizar observaciones, plantear preguntas, tratar distintas fuentes de información, identificar sus conocimientos previos, planear investigaciones y experimentaciones, usar herramientas para recoger, analizar e interpretar datos, y construir distintos artefactos con la finalidad de proponer respuestas, explicaciones, argumentaciones, demostraciones y comunicar los resultados.

Además de la indagación en algunas actividades se utilizarán modelos de enseñanza tales como:

-Enseñanza directiva: entrenamiento de habilidades y destrezas: se muestra el procedimiento, se realiza una práctica guiada y, después, una práctica autónoma.

-Investigación guiada: similar a la indagación, pero realizando búsqueda de información en cualquier fuente, sin tener que partir de una hipótesis, pero sí de un tema a investigar.

También existirán estrategias metodológicas interactivas como:

-Aprendizaje cooperativo: que como se sabe constituye un enfoque que trata de organizar las actividades dentro del aula para convertirlas en una experiencia social y académica de aprendizaje. Con este tipo de aprendizaje se ayuda al alumnado en su aprendizaje ya que tiene beneficios como:

- Desarrollar habilidades interpersonales y de trabajo en equipo.
- Fomentar la responsabilidad personal, la flexibilidad y la autoestima.
- Favorecer la integración de alumnos con dificultades.
- Suele provocar entusiasmo y motivación.
- Adquisición de autonomía

Toda esta propuesta didáctica seguirá los siguientes principios pedagógicos:

• **Aprendizaje significativo y funcional.** En este tipo de aprendizaje se parte de los conocimientos previos del tema que han ido adquiriendo tanto en casa como en el colegio. Estos conocimientos van a ser reforzados mediante la actualización de esquemas aportados por esta propuesta didáctica, es decir, construirán nuevos conocimientos a partir de los ya adquiridos a través de un aprendizaje activo.

•Partir del nivel de desarrollo del alumnado, identificando sus fortalezas y potencial de inteligencia. En el inicio de cada sesión se les explicará brevemente conceptos y se ayudará al alumnado a reactivar los conocimientos sobre dietética que ya poseen.

•Gradualidad y progresión. Comenzando con actividades más básicas que sesión tras sesión serán más complicadas y necesitarán mayor dominio de los conocimientos adquiridos.

•Clima de seguridad, confianza y afectividad. Para que se expresen libremente, se respeten y establezcan lazos afectivos satisfactorios. La comunicación y la interacción entre el alumnado, entre el profesorado y de ambos entre sí hace posible el diálogo, el debate y el enriquecimiento mutuo, creando un clima de confianza en el que el alumnado se siente seguro.

•El contacto escuela-familia como marco afectivo-efectivo de relaciones y, por extensión, de toda la comunidad educativa.

5.1 Criterios de evaluación del proyecto y sus indicadores

Criterio de evaluación:

Describir las principales características de las funciones vitales de relación y reproducción a partir de la identificación y localización de los principales aparatos y órganos implicados, de la explicación de su funcionamiento y del reconocimiento de estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos, con la finalidad de construir una visión integral del cuerpo humano y de la interdependencia de sus sistemas, así como de adoptar estilos de vida saludables y conocer las repercusiones para la salud de su modo de vida

Indicadores (Estándares de aprendizaje evaluables)

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

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

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

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

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

30. 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.

5.2 Actividades

Sesión 1 y 2 – “Conociendo la Pirámide”

Objetivo: conocer y comprender la pirámide nutricional e integrarla en la vida diaria del alumnado.

Estándares de aprendizaje: 19, 20, 26, 27, 28, 30.

Contenidos: grupos de alimentos, La pirámide nutricional.

Material: cartulinas, tijeras, fichas informativas (ver anexo 4), rotuladores.

Desarrollo: al ser la primera sesión se comenzará con preguntas sobre los grupos de alimentos, la pirámide, etc. y se hará una lluvia de ideas que servirá para llevar a cabo un diagnóstico inicial y para conocer sus conocimientos previos. Después de esto, se planteará realizar 2 actividades para poner en práctica el contenido visto en clase:

1. Mural de grupos de alimentos

Para llevar a cabo la siguiente actividad, la clase se dividirá en grupos de 3 o 4 alumnos/as.

Recortarán las tarjetas y se asignará una tarjeta a cada. Después, cada grupo representará los alimentos de su tarjeta en un mural utilizando, por ejemplo, fotos de revistas, dibujos realizados por el alumnado... Finalmente cada grupo presentará su trabajo al resto de la clase.

2. Pirámide tridimensional de alimentos

La actividad consiste en realizar una pirámide tridimensional de alimentos con una cartulina. Una vez terminada pueden marcar los escalones de la pirámide y dibujar o pegar imágenes de alimentos en cada escalón.

Instrumentos de evaluación: hoja con resumen de las ideas aportadas de toda la clase, Murales de grupos de alimentos, Pirámides tridimensionales.

Sesión 3 – “El desayuno ideal”

Objetivo: aprender a realizar un desayuno saludable y conocer la importancia que tiene la ingesta del desayuno en nuestras vidas.

Estándares de aprendizaje: 19, 20, 28.

Contenidos: beneficios de la alimentación saludable, consecuencias de la mala alimentación

Material: folios, pinturas, lápiz, goma, rotuladores, ceras...

Desarrollo: en esta actividad, antes de la transmisión de conocimientos, se les va a repartir unos dibujos de un desayuno (ver anexo 5) en los que deberán pintar los alimentos que han consumido esa mañana, antes de ir a clase y/o que suelen consumir normalmente.

Una vez explicado qué alimentos se deben consumir para un desayuno idóneo, deberán realizar un dibujo, a partir de los contenidos transmitidos, con los alimentos que les gustaría consumir para tener un desayuno ideal, de esta forma se ayuda a los padres a poner en práctica el inicio de una dieta equilibrada. Finalmente cada alumno/a expondrá su desayuno dibujado y entre todos/as evaluaremos si falta o sobra algún alimento. Después de ver cada dibujo analizaremos los desayunos del colegio pertenecientes al proyecto “desayunos saludables” y debatiremos sobre qué es mejor desayunar, que es más perjudicial para nuestra salud, etc.

Instrumentos de evaluación: hoja con desayuno ideal.

Sesión 4 – “Concurso los Frutis”

Objetivo: adquirir un consumo diario de tres piezas de frutas.

Estándares de aprendizaje: 26, 30.

Contenidos: beneficios de las frutas, métodos de consumo de fruta.

Material: platos, cucharas, tenedores, cuchillos, palos de pinchos moruno, manzanas, naranjas, peras, plátanos, sandía, melón, cerezas, cualquier tipo de fruta.

Desarrollo: reorganizando la clase, se juntarán todos los pupitres a modo de encimera donde los alumnos que estarán colocados alrededor deberán de realizar diferentes postres, por medio de su imaginación, con las diversas frutas que hayan traído de casa y con las frutas que nos proporcione el catering del colegio.

Después de realizar los diferentes postres, se pondrá en marcha la fiesta de las frutas donde se compartirá todos los postres entre los compañeros, que harán de jueces en el concurso. Cada alumno/a votará por los 3 mejores postres que haya probado de manera anónima. Se otorgará un diploma a los 3 ganadores en una posterior sesión con el objetivo de premiarles por el su creatividad e incentivarles a que practiquen en casa y también sus familias aumenten el consumo de frutas.

Instrumentos de evaluación: postre realizado por cada alumno/a.

Sesión 5 – “Baraja Mediterránea”

Objetivo: conocer y comprender la Dieta Mediterránea.

Estándares de aprendizaje: 19, 27.

Contenidos: la Dieta Mediterránea

Material: folios, cartulinas, pinturas, lápiz, goma, rotuladores, ceras y tijeras.

Desarrollo: los alumnos, agrupados por parejas, deberán realizar cartas de parejas de cada uno de los alimentos que forman la dieta alimentaria: aceite de oliva, pescado, verduras, frutas, etc. Realizadas las cartas, las pondrán boca abajo y tendrán que ir descubriéndolas, para que cuando encuentren la pareja, informen a su compañero de cuantas veces se debe de consumir: mucho, moderado u ocasionalmente. Si acierta se queda con la pareja, y la persona con más parejas gana. En cambio, si falla tendrá que darles la vuelta de nuevo y mezclarlas entre las demás cartas.

Instrumentos de evaluación: cartas realizadas, escucha activa sobre la información que proporcionan los alumnos/as a sus compañeros.

Sesión 6 – “Semáforo nutricional”

Objetivos:

- Interpretar de forma adecuada el etiquetado nutricional de diversos productos.
- Facilitar la toma de decisiones a la hora de comprar un producto, basándose en una dieta equilibrada.

Estándares de aprendizaje: 19, 20, 27, 28, 30.

Contenidos: semáforo nutricional, etiquetado de alimentos.

Material: lápices de colores (amarillo, verde, rojo), fichas.

Desarrollo: en esta sesión se plantea realizar dos actividades con dinámicas diferentes para poner en práctica el conocimiento adquirido a lo largo de la sesión:

1. ¡Indicamos los semáforos nutricionales!

Esta actividad es conveniente realizarla por parejas o grupos más numerosos a determinar por el profesorado. Así el alumnado expondrá e intercambiará sus opiniones con sus compañeros/as. Se les repartirá una ficha (ver anexo 6) con las imágenes de 6 productos. El alumnado deberá indicar cómo es el semáforo nutricional de cada producto y colorearlo como ellos consideren. Todos los grupos dispondrán del mismo tiempo para completar los semáforos nutricionales. Al finalizar, el profesorado enseñará al alumnado el etiquetado de estos alimentos en la pizarra digital o, en su defecto, de forma oral.

2. ¡Vamos a comparar!

Se trata de aplicar lo aprendido a partir de la información sobre el semáforo nutricional. El alumnado tendrá que tener en cuenta las cantidades señaladas en la etiqueta y

compararlas para determinar qué producto tiene más o menos cantidad de determinado componente. Pondremos en la pizarra diferentes preguntas sobre los productos, por ejemplo: ¿Qué producto tiene más grasas saturadas? ¿Menos calorías? ¿Más azúcares? Etc.

Instrumentos de evaluación: fichas realizadas.

Sesión 7 – “Los productos de mi tierra”

Objetivo: fomentar la sensibilidad cultural a través de la gastronomía.

Estándares de aprendizaje: 19, 20, 26, 28, 30.

Contenidos: productos locales, elaboración de platos típicos canarios.

Material: folios, recortes de revista, lápices de colores...

Desarrollo: en esta actividad entre todo el alumnado elaborarán un recetario digital con platos típicos canarios.

En primer lugar, cada uno escribirá en casa la receta de un plato típico de Canarias, y con ayuda de familiares se llevará a cabo en casa la receta elegida además de grabar la sesión de cocina familiar. Será un secreto... ningún compañero deberá saber qué receta han elegido.

Después, ya en clase, compartirán sus recetas de una manera divertida. El alumnado tendrá que adivinar las recetas secretas de sus compañeros con ayuda de pistas que cada uno irá dando:

1ª pista: leerá los ingredientes.

2ª pista: leerá la elaboración. Y si todavía no lo han adivinado...

3ª pista: se mostrará el vídeo.

Además, se explicará el motivo por el que han elegido ese plato, quién les ha ayudado, qué productos locales han seleccionado, si les ha resultado complicado...

Instrumentos de evaluación: video con la receta de cada alumno/a.

Visita a la Eco-granja “la aldea”

Haremos una visita a la Eco-granja “La Aldea” situada en la C/ Anémona, 23 en el Tablero, Santa Cruz de Tenerife. Allí se llevarán a cabo actividades como:

- ✚ *Escucha a los Animales* – Actividad lúdico-terapéutica consistente en la relación animales-niños, mediante la cual se establece un contacto físico y sensorial con los animales de la Granja.
- ✚ *Trabajando en el campo* – Es un conjunto de actividades que están relacionadas con la siembra, abonado y recolección de los cultivos ecológicos, así como de los jardines de la granja escuela.

- ✚ *Los Animales de la Granja* – Son las actividades relacionadas con los animales de la Granja como reconocimiento, recolección de huevos, limpieza de establos, alimentación y cepillado de pelaje, entre otras.
- ✚ *Cocinando Valores* – La cocina es un recurso imprescindible para trabajar con los chicos/as los valores, fomentando el trabajo en equipo, la responsabilidad o el esfuerzo, a la vez que aprenden a realizar comida y transformaciones alimenticias.
- ✚ *La Naturaleza Habla* – Actividades de desarrollo de los sentidos y relajación mediante las cuales podrán conocer la importancia de los elementos básicos de la naturaleza y las ventajas de la relajación como forma de vida.

Más información sobre la granja-escuela en: <http://www.granjaescuela.org/pequenos-grandes-granjeros/>

Sesión 8 y 9 – “Creamos nuestro huerto”

Objetivo: comprender la importancia que tienen las frutas, verduras, hortalizas y legumbres en nuestra dieta.

Estándares de aprendizaje: 19, 20, 30.

Contenidos: plantación de semillas y plantas.

Material: envases de yogur, algodones, agua, tierra, abono, legumbres, caja de cartón o de madera, tijeras, pegamento, pinturas acrílicas, pincel...

Desarrollo: tras realizar la visita a la granja “la aldea” y aprender sobre la producción de alimentos vegetales, toca construir nuestro pequeño huerto.

Para llevar a cabo esta actividad, necesitaremos la caja a modo de invernadero, lugar donde se colocaran los envases de yogur. Este invernadero lo decoraremos a nuestro gusto puesto que esta actividad requiere una atención diaria, ya que en los envases de yogur meteremos alguna semilla de verduras y hortalizas además que alguna que otra legumbre. Colocado todo, se pondría el algodón humedecido alrededor de las semillas y legumbres para que germinase. Habrá que revisar que siempre tenga humedad para que las plantas germinen adecuadamente.

Instrumentos de evaluación: envases de yogur sembrados.

Sesión 10 – Hacemos nuestro propio menú semanal y evaluación final.

Objetivos:

- Comprender el concepto de menú semanal y sus valores.
- Aprender a alimentarse de forma equilibrada sin caer en la monotonía.

Estándares de aprendizaje: 19, 20, 30.

Contenidos: concepto de menú semanal y sus valores.

Materiales: ordenadores con conexión a internet, planillas, impresora, folios.

Desarrollo: la actividad consiste en la elaboración de un menú semanal equilibrado. Se puede realizar de dos formas:

- Online, visitando la web “Energía para crecer”
- Offline, si el ordenador en el que se quiere realizar la actividad no dispone de conexión a internet, se puede descargar el archivo.

Al abrir la aplicación nos aparece la pantalla de inicio con las diferentes partes de la actividad.

1- *Vídeo de Introducción.* Consta de un video de 3 minutos de duración en el que se explica la importancia de planificar un menú equilibrado.

2- *Juego Menú equilibrado.* Aplicación que ayuda a crear un menú semanal equilibrado, únicamente los alumnos/as irán eligiendo los platos que más les gusten, siempre se les indicará que vayan variando para que no sea repetitivo.

3- *Pirámide Nutricional.* Se pueden los consultar los grupos de alimentos a los que corresponden los platos del menú en la Pirámide Nutricional.

Al finalizar la sesión cada alumno/a puede imprimir su menú semanal, es interesante que cada alumno se lleve el menú impreso para que elaboren las recetas en casa con sus padres. Las recetas de los platos indicados en el menú semanal estarán en la web “Energía para crecer”. De esta manera les será más sencillo llevar a cabo la receta.

Repartiremos una planilla (ver anexo 7) para que cada alumno/a pueda llevar a cabo otros menús en casa teniendo en cuenta la aplicación que les hemos enseñado y los menús mensuales del comedor escolar, este menú suele estar expuesto en la puerta de la secretaría del centro escolar y en él se aprecian todos los platos que habrá en el mes, los platos respetan las recomendaciones nutricionales ya que está realizados por profesionales en este ámbito.

Instrumentos de evaluación: ficha menú semanal de cada alumno/a.

5.3 Agentes que intervendrán

Los agentes que intervendrán en este proyecto son; Siendo realizado por mí, pues yo personalmente seré partícipe en el mismo en conjunto con la tutora del 6º curso, que es también la profesora de Ciencias de la Naturaleza. En momentos puntuales intervendrán:

- El personal de la Eco-granja “La aldea” cuando les hagamos una visita
- .Las familias en la sesión nº 7 “productos de mi tierra” ayudando en la cocina al alumnado
- El tutor y supervisor de este proyecto profesionalizador de mejora.

5.4 Recursos materiales y financieros

Los recursos materiales necesarios para utilizar en la propuesta didáctica han sido especificados anteriormente en cada sesión.

En cuanto a los recursos financieros únicamente se precisará la ayuda económica de padres y madres para la salida escolar a la Eco-granja “La aldea” (desayuno, transporte, entrada...).

También se pedirá a alumnos/as que traigan alguna pieza de fruta de casa para llevar a cabo la sesión nº 4 “Concurso los Frutis”, para esta sesión contaremos con la colaboración del catering que nos presta fruta ya que según los cuidadores del comedor siempre les acaba sobrando fruta debido a que los alumnos/as la rechazan.

5.5 Recursos didácticos/educativos

Para llevar a cabo las sesiones dispondremos de algunas fichas que podrán verse en los anexos, también utilizaremos recursos didácticos de Internet para llevar a cabo la sesión nº 10.

5.6 Recursos humanos

Para llevar a cabo esta propuesta únicamente se necesita al profesor que imparte la materia de Ciencias de la Naturaleza, siempre ayudará la colaboración de algún experto en el área de la nutrición, pero no es indispensable para la puesta en práctica de dicha propuesta.

5.7 Temporización

La puesta en práctica de esta intervención educativa necesitaría unas 10 sesiones de 15 horas lectivas. Estas horas podrían corresponder al área de Ciencias de la Naturaleza al igual que podría ser un taller especializado que podría realizarse en el primer trimestre, durante las semanas previas al día mundial de la alimentación, el 16 de Octubre. Lo ideal sería realizar una sesión al día para que el alumno/a sea capaz de procesar la información recibida y de esta forma lograr que no confundan sus conocimientos y que no pierdan interés. Por tanto, las sesiones que se van a desarrollar estarían organizadas de la siguiente forma.

Sesión 1 y 2 – “Conociendo la Pirámide”	2 horas
Sesión 3 – “El desayuno ideal”	1 hora
Sesión 4 – “Concurso los Frutis”	1 hora
Sesión 5 – “Baraja Mediterránea”	1 hora

Sesión 6 – “Semáforo nutricional”	1 hora
Sesión 7 – “Los productos de mi tierra”	1 hora
Visita a la Eco-granja “la aldea”	5 horas
Sesión 8 y 9 – “Creamos nuestro huerto”	2 horas
Sesión 10 – “Hacemos nuestro propio menú semanal”	1 hora

6. PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Para evaluar esta propuesta didáctica hemos creído que lo más conveniente sería utilizar los siguientes métodos de evaluación.

Evaluación inicial: a través de ella conseguiremos saber de los conocimientos previos de los propios alumnos, pudiendo así establecer y adaptar los objetivos curriculares establecidos en base a las capacidades de los alumnos de la clase. Utilizaremos la técnica “Lluvia de ideas”, iremos plasmando en la pizarra ideas relacionadas con la dietética, cada alumno/a dirá en voz alta que recuerda del temario dado (conceptos, ideas, palabras, etc.) e iremos haciendo un esquema que cada alumno/a copiará en una hoja que entregará.

Evaluación formativa: servirá para comprobar si el alumno va respondiendo a los objetivos marcados por el profesor, pudiendo adecuar o incluso cambiar las actividades planteadas en caso de que no fuera así. Tendrá también la función de autoevaluador docente, siendo el feedback un elemento fundamental e indispensable. Utilizaremos diferentes herramientas en esta parte esencial de la evaluación.

- ✓ *Observación directa:* consiste en la observación (que haremos durante todas las sesiones) de los procesos por los cuales el alumno/a construye su aprendizaje (estrategias que utiliza, ritmo de trabajo, recursos que utiliza, dificultades que encuentra y cómo las resuelve, etc.)
- ✓ *Evaluación de tareas:* guardaremos copia de las tareas realizadas por el alumnado, es decir, del video grabado con la receta, del menú semanal, de las actividades del semáforo nutricional...
- ✓ *Co-evaluación:* En la sesión 1º los alumnos/as pondrán nota a los grupos tras la exposición del mural. (Ver anexo 8)
- ✓ *Autoevaluación:* Con la hoja de registro (ver anexo 9), la cual nos servirá tanto para evaluar el proyecto como para que los alumnos/as señalen si han logrado los objetivos y recapaciten sobre ello.

Evaluación sumativa: nos indicará que alumnos han sido capaces de superar o de no superar los objetivos establecidos, en ella utilizaremos baremos tanto objetivos como subjetivos en los diferentes ámbitos. Se tomarán en conjunto todos los datos obtenidos durante la evaluación formativa para poder valorar si se han obtenido los objetivos generales de esta propuesta didáctica.

Evaluación del proyecto: tanto la tutora de 6º curso como yo como creador de este proyecto realizaremos un informe objetivo con nuestra valoración personal sobre el desarrollo de las actividades, la consecución de objetivos, aspectos a mejorar, etc. Por otra parte los alumnos/as rellenarán una hoja de registro que nos servirá para corregir detalles para una próxima puesta en práctica de esta propuesta didáctica. (Ver anexo 9)

7. CONCLUSIONES

Una vez realizado el estudio en una clase de 6º curso de Primaria en la isla de Tenerife, y elaborada una propuesta didáctica para subsanar las deficiencias halladas, durante este Trabajo de Fin de Grado se ha llegado a las siguientes conclusiones en relación a los siguientes apartados:

A nivel bibliográfico:

- La obesidad y el sobrepeso es un problema grave existente en la actualidad, por suerte muchas organizaciones y fundaciones están tomando carta en el asunto, planteando diferentes estrategias para evitar este problema, para que la sociedad tome consciencia y para revertir la situación de cara al futuro.
- La mala alimentación de los niños/as viene derivado de los hábitos de sus familiares más próximos, que como hemos visto no son los más adecuados, por ello como docentes debemos proporcionar herramientas para que conozcan la importancia de llevar una dieta equilibrada y su repercusión en la salud.

Desde el punto de vista del estudio realizado las conclusiones son:

- La alimentación diaria del alumnado no es la más sana según las recomendaciones saludables existentes. Apreciamos durante el estudio el exceso de refrescos, golosinas, bollería industrial y otros alimentos perjudiciales para su salud.
- Tras los resultados apreciamos que los padres/madres ayudan a sus hijos en cuanto a la actividad física, ya que la gran mayoría practica algún deporte en su tiempo de ocio,

este dato es muy positivo ya que el sedentarismo es un hábito contra el que también se lucha en las escuelas.

- Dado que el estudio nos dio como resultado el poco consumo de verduras, hortalizas y frutas, la propuesta didáctica mediante actividades lúdicas y amenas consigue que los alumnos/as incluyan estos alimentos en su dieta y descubran diferentes recetas y nuevos métodos de preparación.
- Hemos reforzado sus conocimientos previos y hemos sensibilizado a este grupo de alumnos/as aprendiendo de manera divertida y participando individualmente, en parejas, en pequeños grupos, en gran grupo e incluso con sus familias.
- Gracias a la propuesta de evaluación del proyecto podemos perfeccionar aún más para llevar a cabo proyectos similares en conjunto con actividades deportivas, o invitando a las familias a venir al centro escolar, etc.

8. VALORACIÓN PERSONAL

Gracias a este Trabajo de Fin de Grado he podido reafirmar lo importante que es educar para la salud en nuestras escuelas, pues cualquier hábito se debe trabajar aquí ya que es la etapa idónea para ello. Además tener alumnos/as que se alimenten adecuadamente puede también ayudar a que mejoren sus resultados académicos. Por todo esto creo que es importante que las escuelas participen en diferentes proyectos que tengan relación con la salud.

Me siento muy satisfecho con este proyecto puesto que creo firmemente que la propuesta didáctica se adecua a las deficiencias encontradas en el 6º curso del C.E.I.P. Las Mantecas. Además la elaboración de este proyecto me ha servido para tomar conciencia de la importancia de la nutrición para prevenir problemas de salud y también que la adquisición de buenos hábitos va a depender de los referentes del niño/a por lo que educarlos es tarea de todos y hay que colaborar con otros profesores, profesionales, familia, etc.

Una de las dificultades encontradas durante el desarrollo de este TFG, surgió durante la búsqueda de información relativa a problemas de obesidad en el mundo y en España. Existe un exceso de información que podemos encontrar en artículos, periódicos, libros, etc. Y aquí encontramos publicaciones que derivan unas a otras y fuentes que no tienen del todo credibilidad o son fuentes secundarias. Esto provocó que invirtiera mucho tiempo en esta parte del proyecto.

A pesar de este esfuerzo creo que la realización de este proyecto ha sido una experiencia muy beneficiosa y enriquecedora. Puesto que me encanta el área de la salud y más concretamente la nutrición, a medida que iba dando forma al proyecto éste iba reforzando la importancia de mis conocimientos dietéticos como ayuda para el alumnado. La elaboración del estudio previo a la propuesta me ha ayudado a reflexionar sobre este problema existente, un estudio que ahora estoy seguro que en la gran mayoría de escuelas en España tendría resultados similares.

Considero que este proyecto me ayuda a mejorar mi labor como docente y me abre otras nuevas vías de proyectos. Por ejemplo si realizara el estudio en otro centro podría encontrar deficiencias en la realización de actividad física, por lo que enfocaría la propuesta de una manera diferente.

Finalmente, me gustaría decir que he tenido una motivación extra durante la realización de este TFG porque como docente y dietista ha sido mi primera experiencia interdisciplinar.

9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Bibliografía

- Aranceta-Bartrina, J., Serra-Majem, L., Foz-Sala, M., Moreno-Esteban, B., & SEEDO, G. C. (2005). Prevalencia de obesidad en España. *Medicina clínica*, 125(12), 460-466.
- Canales, M. (2006). *Metodologías de investigación social*, Santiago, Editorial LOM.
- Rodríguez-Rodríguez, E., López-Plaza, B., López-Sobaler, A., & Ortega, R. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles. *Nutrición hospitalaria*, 26(2), 355-363
- Serrano González, I (1997). *La educación para la salud del siglo XXI*. Madrid, Editorial Díaz de Santos.

Normativa

- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, que establece el Currículo general Educación Primaria,
- Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias,

Referencias digitales

- AECOSAN: Agencia española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición. (2017), Estrategia NAOS, en http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm (Fecha de consulta: 17 julio 2017)
- Fundación Thao. (2011). Thao salud infantil. Programa de prevención de la obesidad infantil en los municipios españoles, en <https://programathao.com/evaluacion/> (Fecha de consulta: 1 julio 2017)
- Gobierno de Canarias, CEIP Las Mantecas, en http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/centros/centros_educativos/buscar-centros/resultados/detalle/?codigo=38008109 (Fecha de consulta: 4 junio 2017)
- Gobierno de Canarias .Metodologías de enseñanza, en http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/campus/doc/htmls/metodologias/htmls/tema5/seccion_m1_00.html (Fecha de consulta: 4 junio 2017)

- Gobierno de Canarias, Modelos de enseñanza, en http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/campus/doc/htmls/metodologias/htmls/tema2/Modelos_de_ensenanza.pdf (Fecha de consulta: 28 junio 2017)
- Gobierno de Canarias, Plan de Consumo de fruta en escuelas, en http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/planConsumo/default.aspx (Fecha de consulta: 12 junio 2017)
- National Sleep Foundation, <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times/page/0/1> (Fecha de consulta: 13 julio 2017)

ANEXO 1

ENCUESTA DE HÁBITOS SALUDABLES

1. Sueles desayunar a diario

Sí

No

2. ¿Qué sueles desayunar habitualmente? Escribe por favor los alimentos y bebidas que sueles tomar y la cantidad aproximada

3. ¿Sueles traer al colegio algún alimento de casa para consumirlo en el recreo?

Sí

No

Si la respuesta es SI, ¿Qué sueles traer?

4. Generalmente, ¿dónde sueles almorzar los días de colegio?

En casa

En el comedor escolar

En casa de los abuelos

En casa de algún familiar o amigo

En

5. ¿Con qué frecuencia sueles comer fruta?

Nunca

Un día a la semana aproximadamente

Varios días a la semana

Casi todos los días

6. ¿Suelen prepararte en casa trozos de fruta para comer entre horas?

Nunca

Un día a la semana aproximadamente

Varios días a la semana

Casi todos los días

7. ¿Sueles tomar zumos de fruta natural en casa?

Nunca

Un día a la semana aproximadamente

Varios días a la semana

Casi todos los días

8. ¿Con qué frecuencia sueles comer ensalada, verduras crudas o hervidas (zanahorias, calabacín, etc.)?

Nunca

Un día a la semana aproximadamente

Varios días a la semana

Casi todos los días

9. ¿Con qué frecuencia sueles comer legumbres, como lentejas, garbanzos, judías?

Nunca

Un día a la semana aproximadamente

Varios días a la semana

Casi todos los días

10. ¿Con qué frecuencia sueles beber refresco?

Nunca

Un día a la semana aproximadamente

Varios días a la semana

Casi todos los días

11. ¿Con qué frecuencia sueles comer papas fritas de bolsa?

- Nunca
- Un día a la semana aproximadamente
- Varios días a la semana
- Casi todos los días

12. ¿Con qué frecuencia sueles consumir “chuches”

- Nunca
- Un día a la semana aproximadamente
- Varios días a la semana
- Casi todos los días

13. ¿Con que frecuencia sueles comer bollería industrial (donuts, croissants, bollos, etc.)?

- Nunca
- Un día a la semana aproximadamente
- Varios días a la semana
- Casi todos los días

14. ¿Con qué frecuencia sueles comer bombones, chocolatinas, etc.?

- Nunca
- Un día a la semana aproximadamente
- Varios días a la semana
- Casi todos los días

15. ¿Durante cuánto tiempo, aproximadamente, sueles ver la televisión o usar el ordenador cada día?

	Menos de 1 hora	Una hora aprox.	Más de una hora Escribe nº de horas
De lunes a viernes			
Fines de semana			

16. ¿Sueles ir al parque o a caminar/correr/patinar si hace buen tiempo?

- Nunca
- Un día a la semana aproximadamente
- Varios días a la semana
- Casi todos los días

17. ¿Durante el curso participas en algún taller de juegos o haces algún deporte?
Indica que haces y cuantos días a la semana.

Por ejemplo: Entreno a baloncesto martes y jueves de 17:00h a 19:00h y juego partido los sábados

18. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes habitualmente?

- Después de cada comida
- Antes de acostarme
- Al levantarme
- Pocas veces o nunca

19. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos?

- Antes de comer
- Cuando llego a casa
- Después de ir al aseo
- Pocas veces o nunca

20. ¿Cuántas horas sueles dormir por las noches? Escribe a la hora que te sueles acostar y a la hora que te levantas.

ENTREVISTA

1. ¿Tiene este colegio equipos deportivos para competir o permite el uso de las instalaciones deportivas fuera de los horarios lectivos?

2. ¿Tiene zonas de recreo exteriores o interiores donde los niños/as pueden jugar durante los descansos de clase?

3. ¿Tiene este colegio alguna máquina expendedora de comida o bebida dentro de las instalaciones?

4. ¿Tiene este colegio alguna tienda o cafetería donde se puede compra bebida o comida?

5. ¿Quién puede inscribirse en el servicio de comedor? ¿Qué nº de alumnos/as van?

6. ¿Las comidas que son servidas en el comedor, ¿cumplen con las directrices de nutrición españolas sobre comida saludable?

7. Las comidas que son servidas en el comedor, ¿se realizan con un servicio de cocina propio o externo?

8. Independientemente de los alimentos del comedor escolar, ¿el colegio proporciona habitualmente algún alimento a sus alumnos/as de forma gratuita o precios reducidos?

9. ¿Se toma alguna medida o se proponen actividades durante el curso escolar que motiven a mejorar los hábitos saludables?

MENÚ		MENU BASAL		MAYO	
Lunes FESTIVO		1 Martes SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y HIERBAHUERTO PAVO CON CIRUELAS CON PAPAS AL HORNO YOGUR PAN BLANCO 650 Kcal 103 HC 30 P 43 L	2 Miércoles POTAJE DE BERROS CON LEGUMBRES PESCADO AL HORNO CON MOJO ROJO PAPAS ARRUGADAS FRUTA PAN BLANCO 549 Kcal 85 HC 30 P 11 L	3 Jueves SOPA DE PESCADO CON ARROZ MUSLO DE POLLO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE MILLO Y QUESO PETTIT SUISE PAN INTEGRAL 770 Kcal 99 HC 42 P 35 L	4 Viernes CREMA ZANAHORIA CALABACÍN LASAÑA BOLOÑESA FRUTA PAN BLANCO 789 Kcal 125 HC 20 P 25 L
Lunes PURE DE PUERROS POLLO CAZADORA ARROZ BLANCO FRUTA PAN INTEGRAL 631 Kcal HC 82 P 24 L 23	8 Martes PURE DE CALABAZA PESCADO EMPANADO ENSALADA TOMATE ZANAHORIA ACEITUNAS YOGUR PAN INTEGRAL 629 Kcal HC 81 P 28 L 21	9 Miércoles SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS TACOS DE PAVO EN SALSA RIOJANA PAPAS BRAVAS FRUTA PAN BLANCO 630 Kcal HC 81 P 30 L 22	10 Jueves PURE DE ESPINACAS MACARRONES CON TOMATE Y JAMÓN COCIDO NATILLA PAN BLANCO 637 Kcal HC 88 P 24 L 21	11 Viernes LENTEJAS COMPUESTAS HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO MENESTRA CON PAPAS FRUTA PAN BLANCO 622 Kcal HC 80 P 26 L 22	
Lunes RANCHO CANARIO CON JUDIAS PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE Y PAPAS ARRUGADAS FRUTA 634 Kcal HC 81 P 28 L 22	15 Martes CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN COCIDO YOGUR 626 Kcal HC 81 P 26 L 22	16 Miércoles POTAJE DE ACELGAS ESCALOPIN DE POLLO ENSALADA TOMATE MILLO ZANAHORIA FRUTA 621 Kcal HC 80 P 29 L 21	17 Jueves SOPA DE PESCADO CON ARROZ CERDO MIEL MOSTAZA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA 641 Kcal HC 83 P 30 L 21	18 Viernes PURE DE CALABACIN PIZZA DE JAMÓN HELADO 654 Kcal HC 88 P 26 L 22	
Lunes SOPA DE PESCADO CON ARROZ TERNERA JARDINERA CON PAPAS BRAVAS FRUTA PAN INTEGRAL 635 Kcal HC 89 P 27 L 19	22 Martes POTAJE DE ESPINACAS CON GARBANZOS PAELLA DE PESCADO YOGUR PAN BLANCO 634 Kcal HC 81 P 28 L 22	23 Miércoles POTAJE DE VERDURAS PASTA CON TOMATE Y SALCHICHAS DE POLLO FRUTA PAN INTEGRAL 642 Kcal HC 87 P 24 L 22	24 Jueves SOPA DE AVE CON FIDEOS PAVO AL AJILLO PAPAS ENCEBOLLADAS NATILLA PAN BLANCO 638 Kcal HC 82 P 28 L 22	25 Viernes CREMA ZANAHORIA CALABACIN PESCADO EMPANADO TOMATES ALIÑADOS FRUTA PAN BLANCO 620 Kcal HC 78 P 25 L 22	
Lunes POTAJE DE ACELGAS POLLO FIESTA PAPAS ARRUGADAS GOFIO AMASADO Y MOJO ROJO PAN Y HELADO 691 Kcal HC 88 P 25 L 21	29 Martes DÍA DE CANARIAS	30 Miércoles PURE DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN INTEGRAL 620 Kcal HC 83 P 27 L 20	31 Jueves	31 Viernes	

Las pescados que empleamos son: carbonero, merluza, atún y abadejo.
 La fruta puede variar en función del punto de madurez.
 Menús elaborados y revisados por nuestro equipo de Diplomados en Nutrición Humana y Dietética.



Grupo 6. Grasas, aceite y mantequilla.

Son alimentos con un alto poder energético. Además, dan sabor a los alimentos, por lo que son importantes en nuestros platos. El aceite de oliva es una grasa de origen vegetal. Es un producto muy importante de nuestra cultura culinaria. Se ha comprobado que tiene un efecto muy beneficioso para la salud, sobre todo en el sistema cardiovascular (corazón, venas, arterias...).



LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

El aceite de oliva para cocinar y para condimentar las ensaladas.

Consumo recomendado: 2-4 raciones (cuchara sopera).



Grupo 3. Alimentos con hidratos de carbono, legumbres, cereales y tubérculos.

Las legumbres son un alimento muy interesante en nutrición ya que su aporte en proteínas es elevado. Pueden aumentar su valor si se combinan con cereales, por ejemplo, comiendo lentejas con arroz. Además, aportan una cantidad importante de fibra, que es un elemento esencial para nuestra salud, y abundantes hidratos de carbono. Además, contienen minerales (como hierro o calcio) y vitaminas del grupo B. ¡Y tienen poco contenido en grasa! Los cereales como el arroz o el trigo, y sus derivados, como la pasta, la harina, el pan y el maíz, aportan una cantidad importante de hidratos de carbono. El tubérculo más importante en nuestra alimentación es la patata. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono, además de fibra, proteínas, vitamina C y hierro.



LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

• Grupo 3: pan, arroz, pasta, cereales de desayuno, galletas y patatas.

Consumo recomendado: 4-6 raciones diarias.

Cada ración puede equivaler a:

- 2 rebanadas de pan.
- 1 patata grande.
- 1 plato de macarrones o espaguetis.
- 30 g de cereales de desayuno.

ESCALÓN NARANJA. SEGUNDO NIVEL (TOMAR VARIAS VECES A LA SEMANA)

• Grupo 3: legumbres.

Consumo recomendado: 2-4 raciones semanales (un plato individual normal).



Grupo 2. Alimentos proteicos.

A este grupo pertenecen las carnes, el pescado, los huevos y los frutos secos. Contienen proteínas, vitaminas del grupo B y sales minerales, principalmente hierro, imprescindible para no cansarnos y fortalecer nuestra habilidad mental.

LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN NARANJA. SEGUNDO NIVEL (TOMAR VARIAS VECES A LA SEMANA).

Consumo recomendado:

- El consumo de embutidos debe ser moderado, ya que contienen gran cantidad de grasas saturadas y sal.
- Carne y pescado: 3 a 4 raciones semanales.



Una ración es equivalente a:

- 1 filete o una pechuga de pollo.
 - 1 loncha de jamón.
 - 1 filete de pescado/2 ruedas de pescado.
-
- Huevos: 2 o 3 a la semana.
 - Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
- ### Una ración es equivalente a:
- 4-5 nueces.
 - 10-15 almendras.



Grupo 5. Frutas.

Proporcionan una gran cantidad de vitaminas y minerales. La mayoría de ellas tienen un alto contenido en agua, entre un 80-90%, por tanto, su aporte calórico es muy bajo. Algunas tienen una mayor proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) o de grasas (aguacate), proporcionando más cantidad de energía. La fruta es perfecta para momentos en los que tengáis sed o para antes de jugar a vuestro deporte favorito.



LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

El lema es "5 al día", teniendo en cuenta también a las verduras y hortalizas. Con ello se asegura el adecuado aporte de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Lo adecuado es comer tres piezas de fruta al día (variando el tipo de fruta) y dos raciones de verdura, asegurándonos que una de ellas sea en crudo en forma de ensalada, ya que conservan mucho mejor los minerales y vitaminas.

Una ración de frutas equivale a:

- 1 pieza mediana de manzana, pera, plátano.
- 2 mandarinas.
- 2 rodajas de melón.
- 1 taza de fresas o cerezas.

Grupo 4. Verduras y hortalizas.

Se caracterizan por su alto contenido en agua (hasta un 80-90%), en la que están disueltas las sales minerales y las vitaminas. Además, aportan gran cantidad de fibra. Para conservar su alto contenido en minerales y vitaminas es conveniente preparar justo antes de comer cociéndolas con poca agua o en crudo en forma de ensalada. Son interesantes por su alto contenido en antioxidantes, sustancias muy beneficiosas para la salud.



LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

El lema es "5 al día", teniendo en cuenta también a las frutas. Con ello se asegura el adecuado aporte de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Lo adecuado es comer tres piezas de fruta al día (variando el tipo de fruta) y dos raciones de verdura, asegurándonos que una de ellas sea en crudo en forma de ensalada, ya que conservan mucho mejor los minerales y vitaminas.

Una ración es equivalente a:

- 1 plato de ensalada variada.
- 1 plato de verdura cocida.
- 1 tomate grande.
- 2 zanahorias.

Dulces, refrescos, bollería, chucherías, patatas fritas... no son alimentos

LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN ROJO. TERCER NIVEL (TOMAR OCASIONALMENTE).

Es el escalón más pequeño y de color rojo, lo que indica que son productos que deben ser consumidos muy de vez en cuando.

Aportan gran cantidad de energía, con grasas poco convenientes, como son las saturadas. También contienen gran cantidad de azúcares, cuyo consumo puede generar caries y sobrepeso, y suelen contener una gran cantidad de sal. Son alimentos de los que podemos prescindir, ya que su contenido nutricional es muy bajo.



Grupo 1. Lácteos y derivados.

En este grupo se incluye la leche y productos que proceden de ella, como yogures, queso, cuajada y otros postres lácteos. Aportan proteínas (que son indispensables para el crecimiento y la reparación de tejidos), hidratos de carbono y grasas. También tienen un alto contenido en calcio y vitamina D, imprescindibles para tener fuertes los huesos.

LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

Consumo recomendado: 2-4 raciones diarias.

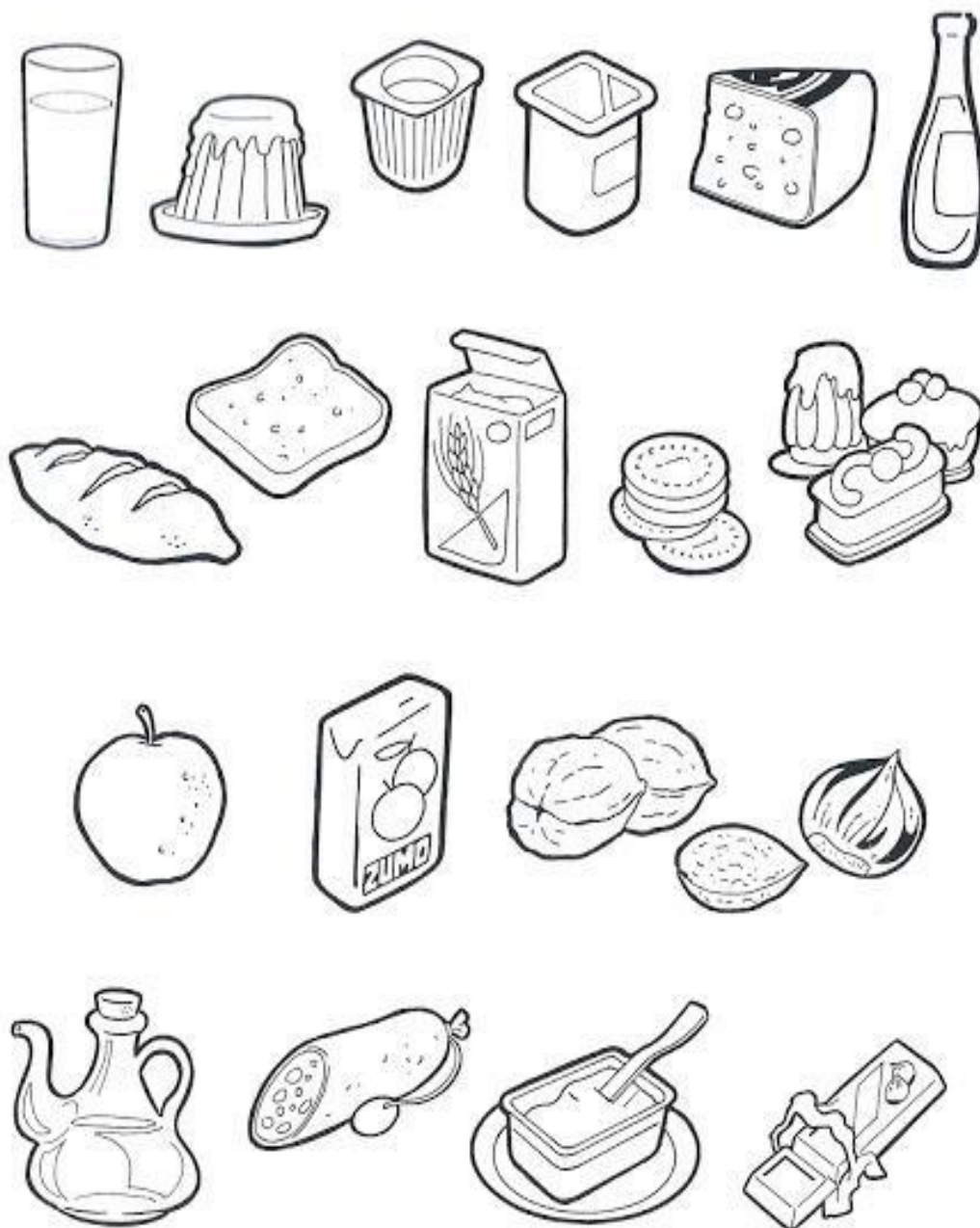
Una ración es equivalente a:

- 1 taza de leche.
- 2 yogures.
- 1 porción individual de queso fresco.



ANEXO 5

Señala los alimentos que tomas en el desayuno.



Tacha los alimentos de los que no debes abusar.

ANEXO 6

1

Indica el semáforo nutricional de los siguientes productos:

Leche



Un vaso de 250ml contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
113	11,8g	3,9g	3,0g	0,3g
6%	13%	6%	15%	5%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

Tomate frito



Dos cucharadas soperas (30g) contienen:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
22	2,0g	1,1g	0,1g	0,3g
1%	2%	2%	<1%	5%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

Zumo



Un vaso de 200 ml contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
46	8,5g	0,0g	0,0g	0,0g
5%	9%	0%	0%	0%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

Cereales



Un bol de cereales de 30g contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
115	4,1g	0,5g	0,1g	0,3g
6%	5%	<1%	<1%	5%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

Galletas



4 galletas (27g) contienen:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL	FIBRA
127	4,3g	5,4g	1,0g	0,2g	1,6g
6%	5%	8%	5%	3%	7%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

Mermelada



2 cucharillas (25g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
10	2,2g	0g	0g	0g
<1%	2%	0%	0%	0%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.


ANEXO 7

MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO					
	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

ANEXO 8

GRUPO	¿Te ha gustado la exposición?	¿Qué mejorarías?	¿Qué nota les pondrías y por qué?
GRUPO 1			
GRUPO 2			
GRUPO 3			
GRUPO 4			
GRUPO 5			

ANEXO 9

<p>¿Te han gustado las actividades realizadas en clase?</p>	
<p>¿Crees que has aprendido nuevos conceptos sobre hábitos de alimentación saludable?</p>	
<p>¿Sabes planificar una dieta equilibrada?</p>	
<p>¿Eres ahora mas receptivo a comer frutas y verduras?</p>	
<p>¿Te ha gustado trabajar en equipo?</p>	
<p>¿Eres consciente de lo importante que es tener una alimentación saludable y la relación que tiene con la salud?</p>	
<p>¿Qué añadirías a este proyecto?</p>	