



# Trabajo Fin de Grado

Alimentación Sana en Educación Infantil

Guía Didáctica

Autora

Dña. Nieves Saavedra Abadías

Director

Prof. Dr. D. Rafael Díaz Fernández

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2014

## Índice

1. Introducción .....	4
2. Justificación .....	7
3. Objetivos.....	10
4. Fundamentación Teórica.....	11
5. Características generales de la alimentación en niños de 3 a 6 años .....	19
6. Propuesta Educativa.....	28
6.1. Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud.....	28
6.2. Programa Thao Salud Infantil.....	28
6.3. Plan de Consumo de Frutas y Verduras en las Escuelas.....	31
6.4. Propuesta Didáctica .....	31
6.4.1. Unidad Didáctica “Conocemos los alimentos” .....	32
6.4.2. Unidad Didáctica “Frutilandia” .....	44
6.4.3. Unidad Didáctica “Entre Verduras y Hortalizas” .....	53
7. Recomendaciones a la familia .....	64
8. Conclusiones .....	66
9. Referencias.....	70
9.1. Bibliografía .....	70
9.2. Webgrafía.....	72
Anexos .....	75

## **ALIMENTACIÓN SANA EN EDUCACIÓN INFANTIL**

- Elaborado por Dña. Nieves Saavedra Abadías.
- Dirigido por Prof. Dr. D. Rafael Díaz Fernández.
- Depositado para su defensa el 16 de Junio de 2014.

### **Resumen**

El estudio EnKid (1998-2000) puso de manifiesto que en las últimas décadas, ha aumentado la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población infantil, a consecuencia de unos malos hábitos alimenticios y una continua falta de ejercicio físico.

Ante esta situación tan preocupante, se considera conveniente fomentar desde la etapa de Educación Infantil una alimentación sana y equilibrada, con el objetivo de modificar hábitos alimenticios inadecuados, como son, la ingesta de comida rápida, comida prefabricada, bollería. Y promover, la tradicional dieta Mediterránea rica en cereales, legumbres, fruta y verdura.

A lo largo de este trabajo, hablaremos de la importancia que tiene una alimentación sana y equilibrada para combatir el sobrepeso y la obesidad, así cómo prevenir, otros problemas de salud, que estos dos factores de riesgo pueden desencadenar. Además de presentar una Propuesta Educativa que fomente una alimentación sana, participando en diversos programas como son, la Red de Escuelas Promotoras de Salud, el Programa Thao – Salud Infantil y el Plan de Consumo de Frutas y Verduras en las Escuelas. Al mismo tiempo se proponen tres Unidades Didácticas para trabajar en el aula, con el fin de que los niños conozcan los alimentos saludables y la importancia de consumir alimentos que nos aporten los nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo y el rendimiento en la Escuela.

### **Palabras Clave:**

Alimentación sana, Obesidad, Sobrepeso, Programa Thao – Salud Infantil, Estudio Enkid, Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas.

## 1. INTRODUCCIÓN

Nuestra alimentación está muy relacionada con el estilo de vida que llevamos en la actualidad. Vivimos en una sociedad en la que estamos continuamente yendo de un sitio para otro con prisa y con un nivel de estrés elevado que no ayuda a adquirir lo que consideramos un estilo de vida saludable. Estos estilos de vida favorecen la adquisición de unos malos hábitos alimenticios, entre otros, el exceso de comidas rápidas, comida prefabricada y bollería, en disminución de la tradicional dieta rica en cereales, legumbres, frutas y verduras, lo que produce un aumento de la obesidad. Otro estilo de vida inadecuado que puede ser desencadenante de un aumento de peso, el cual está muy presente en estos tiempos, es el sedentarismo. Una mala alimentación acompañada de una reducción de actividad física, es la combinación perfecta para padecer sobrepeso y obesidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad apunta en la actualidad que la prevalencia de la obesidad en la población infantil y adolescente ha aumentado de una forma considerable en las últimas décadas en España y esto preocupa. La obesidad en la población infantil y juvenil (2-24 años), se sitúa ya en el 13,9 %, y la de sobrepeso, en el 12,4 %. La prevalencia de obesidad es superior en varones (15,6 %) que en mujeres (12 %). Cabe mencionar que las mayores cifras se detectan en la prepubertad y, en concreto, en el grupo de edad de 6 a 12 años, con una prevalencia del 16,1 %.<sup>1</sup>

En el año 2005, con el fin de intervenir y prevenir el problema de la obesidad, el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), pusieron en marcha la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), que tiene como finalidad mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa

---

<sup>1</sup> Estudio EnKid (1998-2000), una investigación de la Estrategia Naos.

infantil. Los ámbitos de actuación de la Estrategia Naos son, la familia, el entorno escolar, el mundo empresarial y el sistema sanitario.

La Estrategia NAOS requiere de la participación de todos y de un conjunto de actuaciones que perduren en el tiempo, para ello, es necesaria la revisión y adaptación de las actuaciones, solo así se pueden conseguir unos resultados positivos. En la elaboración de esta estrategia han colaborado diversas entidades como son, entre otras, Administraciones públicas, empresas del sector de la alimentación y de la actividad física, asociaciones y la sociedad en general.

La convención NAOS 2013 se desarrolló bajo el lema “Obesidad Infantil: necesidad de cambios”. En ella, se propusieron diversas iniciativas y líneas de trabajo para impulsar la promoción de la salud y prevenir la obesidad infantil a través de una alimentación sana y una actividad física, objetivos de la Estrategia NAOS y de la Fundación Thao. La Fundación Thao es una organización dedicada a promover estilos de vida saludables entre los ciudadanos y prevenir problemas de salud para reducir la prevalencia de enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Esta promoción de hábitos saludables la lleva a cabo mediante el diseño y desarrollo de programas y campañas a largo plazo basadas en la comunidad, con el propósito de influir en la sociedad para conseguir cambios de comportamientos.

Cabe mencionar el Programa Thao-Salud Infantil<sup>2</sup>. Se trata de un programa municipal y comunitario de promoción de hábitos saludables entre los niños y niñas de 0 a 12 años y sus familias que promueve una alimentación sana y equilibrada y una actividad física regular, al igual que estimula los hábitos adecuados de descanso e interviene de manera transversal sobre los factores psicológicos, emocionales y la relación familiar y social.

El origen de este programa comenzó en Francia con el estudio Fleurbaix Laventie Ville Santé en el año 1992 en Fleurbaix y Laventie (dos ciudades del Norte de Francia). La finalidad del estudio era analizar los hábitos alimentarios de los niños, las niñas y sus familias en esos municipios, midiendo la eficacia de las acciones que se realizaban gracias a ciudades de control. El estudio Fleurbaix-Laventie Ville Santé demostró que las acciones en las escuelas y en la comunidad, tiene un impacto positivo y pueden frenar el aumento de la obesidad y el sobrepeso en los niños y niñas.

---

<sup>2</sup> Anexo 1: Programa Thao - Salud Infantil.

Para la prevención de problemas de salud se requiere de una buena educación nutricional y una adopción de pautas alimentarias saludables para un desarrollo integro. Los niños aprenden por imitación, por ello, el papel de los padres y los maestros en la educación alimentaria es esencial. Es conveniente que la educación, tanto informal, como familiar y escolar, actúe aportando los elementos de juicio necesarios para tomar decisiones acertadas en el consumo de alimentos.

Es importante educar para una alimentación saludable tanto en la Educación infantil como en las etapas posteriores, pero es en edades tempranas cuando se adquieren los primeros hábitos de vida saludable que previenen la obesidad y las enfermedades asociadas a ésta, como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes, entre otras. Se considera esta etapa de especial relevancia para el posterior desarrollo de unos buenos hábitos en la Adolescencia y en la Edad adulta. Padres, familiares y educadores son responsables de la alimentación en la Educación Infantil.

Como apunta María Dolores Montes en su artículo *“Alimentación Saludable en Educación Infantil, Primaria y Secundaria”* (2010), “Los hábitos alimentarios nacen en el seno de la familia, se modifican en contacto con el medio escolar y social, y evolucionan a lo largo de la vida por motivos sanitarios, sociales y estéticos...”.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

Observamos como las mochilas de los niños no llevan bocadillos ni frutas y sin embargo, vienen llenas de bollería industrial, tan perjudicial para los ellos, pero a la vez tan agradable para su paladar. Partiendo del aumento de la prevalencia de obesidad y sobrepeso infantil en las últimas décadas y de todos los problemas que pueden generar, se considera de gran importancia trabajar la alimentación sana y equilibrada y la actividad física en la escuela desde una temprana edad, para que se adquieran desde la Educación Infantil unos hábitos de vida saludables que perduren a lo largo de la vida.

A lo largo del desarrollo de este trabajo se proponen una serie de actividades muy enriquecedoras y entretenidas que pueden trabajarse desde la Escuela Infantil en el aula, para que los niños conozcan los distintos grupos de alimentos, la frecuencia de consumo adecuado de los mismos, aprendan a desayunar bien y conozcan la importancia de la realización de actividades físicas.

El contexto escolar es un lugar idóneo para el desarrollo de actividades que fomenten unos hábitos de vida saludable pero sin olvidar el contexto familiar y social. No se pretende trabajar estas actividades únicamente a nivel escolar, sino también a nivel familiar. Queremos hacer partícipes a los padres en la propuesta Educativa de Alimentación Sana en Educación Infantil y concienciarles de la importancia de trabajar unos buenos hábitos alimenticios desde la infancia, tanto en la escuela como en casa.

Según Montero (2003 - 264) “La dieta saludable es aquella que responde a los principios básicos de moderación, variedad y balance”. Pretendemos trabajar la Alimentación Sana y equilibrada a través de una propuesta educativa llena de actividades dinámicas y divertidas, dentro y fuera del aula y formar parte de las Escuelas Promotoras de salud (eps), más concretamente, de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud del Gobierno de Aragón.

También queremos participar en diversos programas promotores de alimentación sana y educación para la salud, como son, el Programa Thao - Salud Infantil y el Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas (Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente) iniciado en España en el curso 2009-2010.

El movimiento de Escuelas Promotoras de Salud<sup>3</sup> surgió en Europa en 1991 con la Red de Escuelas Promotoras de la Salud (REEPS) que comenzó un proyecto piloto en España.

Actualmente en Europa se ha desarrollado la Red de Escuelas para la Salud en Europa (Schools for Health in Europe network. (SHE) que tiene como objetivo el desarrollo y mantenimiento de la promoción de la salud en las escuelas de todos los países.



La Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud del Gobierno de Aragón se crea en el marco de la REEPS y de la SHE e integra a aquellos centros educativos aragoneses acreditados como escuelas promotoras de salud. Una escuela promotora de salud prioriza en su proyecto educativo la promoción de la salud, la adopción de modos de vida sanos y actúa frente los determinantes de la salud (alimentación, actividad física, salud emocional, consumo, etc.).

En las Escuelas Promotoras de Salud promueven:

- La promoción de salud en la programación escolar. Esto implica una metodología didáctica innovadora.
- La profundización en los contenidos de salud para adquirir contenidos conceptuales, actitudinales y habilidades para la vida, y que así, el alumnado pueda desarrollar una vida saludable.
- El trabajo en equipo, por parte del profesorado, para poder promover la salud en el Centro.
- La promoción de un entorno saludable y un clima escolar positivo que apoye la salud y el bienestar del alumnado y del resto de la Comunidad Educativa.
- La colaboración con los servicios socio-sanitarios de la zona.

---

<sup>3</sup> Ver Anexo 2: Escuelas promotoras de Salud.

El Programa Thao - Salud Infantil se puso en marcha en España en el 2007. En 2012, las ciudades Thao son 78, de 8 comunidades autónomas y alcanza a una población infantil de unos 158.127 niños y niñas de 0 a 12 años.<sup>4</sup>

Como se menciona con anterioridad, se trata de un programa encargado de prevenir la obesidad infantil promoviendo hábitos saludables, tanto a nivel de alimentación como de actividad física, en los niños y niñas de 0 a 12 años y sus familias, mediante acciones basadas en los municipios.



El programa Thao - Salud Infantil tiene como objetivo general, conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los niños y niñas que participan en el Programa.

El Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas<sup>5</sup> se inició en España en el curso escolar 2009-2010 con financiación de la Unión Europea, las Comunidades Autónomas y el Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA).

Con el fin de promover el consumo de frutas y verduras en la población escolar, la Unión Europea, en el marco de la Organización Común de Mercados, acordó en 2009 cofinanciar<sup>6</sup> con los Estados miembros interesados la distribución de estos productos en centros escolares para promover el consumo y contribuir a la promoción de hábitos saludables, la disminución de la obesidad y enfermedades asociadas.



El plan se lleva a cabo durante cada curso escolar, con la participación de las Comunidades Autónomas interesadas.

---

<sup>4</sup> Thao Salud Infantil: Informe de prevalencia de sobrepeso y obesidad.-Municipios Thao. (Curso académico 2012-2013).

<sup>5</sup> Ver Anexo 3: Plan de Consumo de fruta en las Escuelas.

<sup>6</sup> Cofinanciar: Financiar una actividad conjuntamente entre dos o mas personas o entidades.

### **3. OBJETIVOS**

Con esta propuesta educativa se pretende conseguir una serie de objetivos mencionados a continuación:

- Conocer la necesidad de una alimentación sana y equilibrada para prevenir la obesidad y el sobrepeso.
- Fomentar la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos de alimenticios saludables desde la infancia.
- Concienciar a los padres de la importancia de fomentar unos buenos hábitos alimentarios en casa.
- Concienciar a los padres y a los niños de los inconvenientes de una alimentación rica en grasas y escasa de verduras y frutas.
- Incidir en los hábitos alimenticios de los niños incorporando la fruta como alternativa a la bollería a la hora de desayunar o merendar.
- Conocer las diferentes grupos de alimentos “Pirámide Alimenticia”
- Conocer las distintas variedades de frutas y verduras.
- Favorecer la participación de toda la Comunidad Educativa para consolidar actitudes y conductas positivas.
- Facilitar las vinculaciones entre la comunidad educativa, los profesionales y el entorno social para abordar la promoción de hábitos saludables de forma interdisciplinar.

#### **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La adopción de unos malos hábitos alimentarios y estilo de vida sedentario, ha originado una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso, convirtiéndose en uno de los grandes problemas de la población infantil. La Organización Mundial de la Salud define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2012).

La Organización Mundial de la Salud ha calificado la obesidad como la epidemia del siglo XXI por las dimensiones alcanzadas a lo largo de las últimas décadas, su impacto sobre la morbilidad, la calidad de vida y el gasto sanitario (OMS, 2000; OMS, 2004). Los responsables sanitarios deben afrontarlo, por un lado, para evaluar su magnitud y factores determinantes y, por otro, para intentar poner en marcha estrategias efectivas que permitan cambiar esta tendencia en los próximos años. La OMS, en la estrategia global en nutrición y actividad física aprobada en mayo de 2004, reconoce que urge la necesidad, en los países miembros, de desarrollar un plan de acción enfocado a promover hábitos alimentarios saludables y a estimular la práctica habitual de actividad física como principales estrategias de prevención de obesidad y sobrepeso.

El informe de la OMS sobre dieta y salud de marzo de 2003 reconoce el impacto de la obesidad en el desarrollo de la mayor parte de las patologías más prevalentes en nuestra sociedad: Diabetes, enfermedades cardiovasculares, patología músculo esquelética y cada vez más tipos de cáncer. El 95 % de los casos de obesidad (OMS, 2003) tienen un claro componente ambiental vinculado al sedentarismo y a unos hábitos dietéticos.

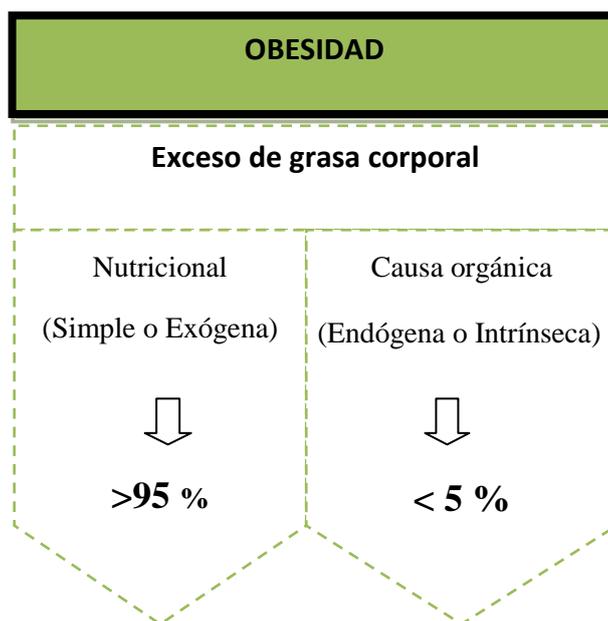
Los tránsitos alimentarios y la disminución del consumo energético por actividad física parecen ser los factores de causalidad más implicados. La disminución del gasto calórico se debe en buena medida a los avances de la sociedad moderna, menos esfuerzo en el proceso productivo y mecanización de las tareas domésticas.

##### **Niños y Adolescentes:**

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial en la que intervienen factores genéticos y ambientales que suele iniciarse en la infancia y en la adolescencia. Actualmente se concibe como un importante problema de salud tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo.

Aproximadamente el 95 % de los niños obesos, presentan obesidad nutricional a consecuencia de una ingesta excesiva de energía y un reducido gasto calórico (obesidad simple o exógena). El resto de los niños obesos (5 %), presentan la denominada obesidad orgánica (intrínseca o endógena), asociada frecuentemente a síndromes dismórficos<sup>7</sup>, patologías del sistema endocrino, y lesiones del sistema nervioso central, como se representa a continuación.

Figura 1: Clasificación de la obesidad



### **Epidemiología de la obesidad infantil:**

Conscientes de las graves repercusiones que la obesidad puede acarrear en la edad adulta, la Estrategia Naos, para la determinación de la magnitud del problema del exceso de peso en la población infantil y juvenil, ha llevado a cabo diferentes estudios epidemiológicos, entre ellos el **Estudio Enkid (1998-2000)**. Se trata de un estudio de población española de 2 a 24 años que pretende evaluar y valorar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de la población.

<sup>7</sup> Síndrome Dismórfico: preocupación claramente excesiva e injustificada por un defecto físico que afecta a alguna parte del cuerpo.

En el estudio enKid la medición de peso y talla se determina mediante procedimientos estandarizados con instrumentos homologados. Se utilizó como definición de obesidad y sobrepeso los valores del índice de masa corporal iguales o superiores a los valores de los percentiles 97 y 85, respectivamente, de las tablas de referencia españolas de Hernández y Col (1988). Con el fin de comparar con otros estudios, también se estimó la prevalencia de sobrepeso y obesidad siguiendo los criterios propuestos por Cole y Col (2000). Estos criterios proponen como punto de corte el valor del percentil IMC que se corresponde con un IMC (índice de masa corporal) de 25 y 30 a los 18 años.

### **Resultados del Estudio EnKid:**

La prevalencia de obesidad infanto-juvenil (de 2 a 24 años) en España es del 13,9 % según el percentil 97 (p97) de las tablas. La prevalencia de sobrepeso y de obesidad es del 26,3 % y la de sólo sobrepeso del 12,4 %. La prevalencia de obesidad es superior en varones (15,6 %) que en mujeres (12,0 %) y también la de sobrepeso. Por edades, la obesidad es superior en edades más jóvenes (de 6 a 13 años). La tabla de Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil y juvenil española según los percentiles 85 y 97 de Orbegozo, 1988, y según los criterios de Cole del Estudio enKid (1998-2000) nos muestra estos resultados (Ver Tabla1).

La obesidad es mayor en niveles socioeconómicos y de estudios más bajos, y entre aquellas personas que no desayunan o tienen un desayuno de baja calidad. Por zonas geográficas destacan Canarias y el Sur de Andalucía por encima de la media y el Noreste por debajo. (Ver Tabla 2).

Tabla 1: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil y juvenil.

<b>Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil y juvenil española según los percentiles 85 y 97 de Orbegozo, 1988, y según los criterios de Cole. Estudio enKid (1998-2000)</b>						
<b>PREVALENCIA</b>						
Sexo Edad (años)	Sobrepeso		Obesidad		Sobrepeso y Obesidad	
	≥P85<P97 % (IC del 95%)	Cole	≥ P97 % (IC del 95%)	Cole	≥ P85 % (IC del 95%)	Cole
<b>Total</b>						
2-5	9,9 (6,8-13,0)	27,5	11,1 (7,9-14,3)	9,0	21,0 (16,8-25,2)	36,5
6-9	14,5 (11,1-17,9)	33,5	15,9 (12,4-19,4)	9,2	30,4 (26,0-34,8)	42,7
10-13	14,6 (11,7-17,5)	26,0	16,6 (13,5-19,7)	4,7	31,2 (27,3-35,1)	30,7
14-17	9,3 (7,1-11,5)	21,2	12,5 (10,0-15,0)	5,9	21,8 (18,7-24,9)	27,1
18-24	13,2 (11,5-14,9)	20,0	13,7 (11,9-15,5)	4,0	26,9 (24,6-29,2)	24,0
<b>Total</b>	12,4 (11,3-13,5)	23,9	13,9 (12,7-15,1)	5,8	26,3 (24,8-27,8)	29,7
<b>Varones</b>						
2-5	9,3 (5,2-13,4)	21,9	10,8 (6,4-15,2)	7,6	20,1 (14,4-25,8)	29,5
6-9	16,0 (11,0-21,0)	37,0	21,7 (16,1-27,3)	11,2	37,7 (31,1-44,3)	48,2
10-13	20,0 (15,3-24,7)	33,3	21,9 (17,0-26,8)	6,6	41,9 (36,1-47,7)	39,9
14-17	10,4 (7,1-13,7)	29,2	15,8 (11,9-19,7)	9,2	26,2 (21,5-30,9)	38,4
18-24	14,9 (12,0-17,8)	27,5	12,6 (9,9-15,3)	5,9	27,5 (23,9,31,1)	33,4
<b>Total</b>	14,3 (12,6-16,0)	29,3	15,6 (13,8-17,4)	7,6	29,9 (27,7-32,1)	36,9
<b>Mujeres</b>						
2-5	10,4 (5,9-14,9)	33,7	11,5 (6,8-16,2)	10,6	21,9 (15,8-28,0)	44,3
6-9	13,1 (8,5-17,7)	29,9	9,8 (5,8-13,8)	7,1	22,9 (17,2-28,6)	37,0
10-13	9,1 (5,7-12,5)	18,4	10,9 (7,2-14,6)	2,7	20,0 (15,3-24,7)	21,1
14-17	8,0 (5,1-10,9)	12,8	9,1 (6,0-12,2)	2,4	17,1 (13,1-21,1)	15,2
18-24	11,3 (9,2-13,4)	12,0	14,9 (12,5-17,3)	2,0	26,2 (23,3-29,1)	14,0
<b>Total</b>	10,5 (9,1-11,9)	18,3	12,0 (10,5-13,5)	3,9	22,5 (20,6-24,4)	22,2

Fuente: Serra-Majem y col., 2001 Serra-Majem y col., 2003. Estrategia Naos

Tabla 2: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población española de 2 a 24 años.

<b>Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población española de 2 a 24 años, según distintas variables. Estudio enKid (1998-2000).</b>			
<b>Variable</b>		<b>Obesidad ≥P97</b>	<b>Sobrepeso y obesidad ≥85</b>
Tamaño de la población de residencia (nº de habitantes)	<10.000	13,7	26,2
	10.000-50.000	14,7	25,8
	50.000-350.000	13,5	27,8
	>350.000	13,5	25,1
	$\chi^2$ tend	0,74	0,66
Región	Centro	15,3	27,2
	Noreste	9,8	21,8
	Norte	12,3	25,0
	Sur	15,6	29,4
	Levante	15,0	25,2
	Canarias	18,0	32,8
$\chi^2$ tend	0,001	0,002	
Nivel socioeconómico	Bajo	15,1	28,1
	Medio	13,5	24,5
	Alto	12,0	24,5
	$\chi^2$ tend	0,005	0,002
Nivel de formación de los padres	Bajo los dos	15,6	29,1
	Medio. Madre/bajo-medio padre	14,1	25,8
	Alto padre/ bajo-medio madre	10,9	22,5
	Alto madre	13,5	24,8
	$\chi^2$ tend	0,15	0,02
Calidad del desayuno: consumo de cereales y/o lácteos y/o fruta	0 (mala)	17,5	31,7
	1	13,4	26,1
	2	13,8	25,7
	3 (muy buena)	8,7	18,0
	$\chi^2$ tend	0,065	0,006

Puntos de corte: Percentil 85 y Percentil 97 de las tablas de Hernández y col., 1988.

Fuente: Serra-Majem y col., 2003

A continuación podemos observar la prevalencia de obesidad en España por Regiones.

Figura 2. Prevalencia de la obesidad en la población española de 2 a 24 años por regiones. Estudio enKid 1998-2000.



Seguidamente, vemos los factores sociodemográficos que influyen en la obesidad infantil y juvenil.

Tabla 3. Factores sociodemográficos determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. Estudio EnKid. Barcelona: Masson, 2001.

<b>Factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Mujeres.</li> <li>✚ Edad &lt; 6 y &gt;14 años.</li> <li>✚ Nivel de formación materno alto.</li> <li>✚ Alto nivel socioeconómico familiar.</li> <li>✚ Región Noroeste y Norte.</li> </ul>	<b>N O R O E S T E</b>	<b>S O R O E S T E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Mayor prevalencia en varones.</li> <li>✚ Edad entre 6 y 13 años.</li> <li>✚ Bajo nivel de formación materno.</li> <li>✚ Nivel socioeconómico bajo.</li> <li>✚ Región Sur y Canarias.</li> </ul>

Como apunta la Estrategia Naos en su libro *“Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad”*, la lactancia materna al menos durante tres meses presenta un efecto protector en los niños pequeños, lo mismo que el consumo de cuatro o más raciones de

frutas y verduras al día; un patrón de ingesta que aporte menos del 35 % de la energía a partir de las grasas; el fraccionamiento de la ingesta en tres o más raciones diarias y un estilo de vida activo como practicar deporte habitualmente al menos dos o tres días a la semana. Por el contrario, el consumo elevado de productos de bollería, refrescos azucarados y embutidos; un perfil dietético con el 38 % o más de la ingesta energética a partir de las grasas, la ausencia del desayuno y una baja actividad física, dedicando más o menos 3 horas al día a ver televisión aumenta la probabilidad de ser obeso.

Los distintos estudios epidemiológicos señalan como factores determinantes del aumento de la obesidad en las últimas décadas el sedentarismo, el consumo excesivo de grasas, la bollería industrial, los refrescos azucarados y los alimentos de alta densidad energética. Por el contrario, el consumo de frutas, verduras, hortalizas y la práctica de ejercicio físico habitual se han establecido como factores protectores del exceso ponderal en todos los grupos de edad y sexo.

La Tabla 4 muestra los factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil, los antecedentes de la primera infancia y los estilos de vida.

Tabla 4: Factores de predicción de la obesidad en la población infantil y juvenil española en el estudio Enkid. Fuente Aranceta y cols, 2001.

<b>Factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil. Antecedentes de la primera infancia y estilos de vida</b>			
✚ <b>Peso al nacer &lt; 3.500 g.</b>			✚ <b>Peso al nacer &gt; 3.500 g.</b>
✚ <b>Lactancia materna.</b>			✚ <b>Ausencia de Lactancia materna.</b>
✚ <b>Ingesta de grasa (&lt; 35% Kcal).</b>			✚ <b>Ingesta elevada de grasa (&gt; 38% Kcal)</b>
✚ <b>Consumo moderado de bollería, refrescos, embutidos, etc.</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	✚ <b>Consumo elevado de bollería, refrescos, embutidos, etc.</b>
✚ <b>Consumo adecuado de frutas y verduras.</b>	<b>O</b>	<b>O</b>	✚ <b>Bajo consumo de frutas y verduras.</b>
✚ <b>Actividad moderada (&lt;2horas TV/día).</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	✚ <b>Actividad sedentaria: (ver TV &gt; 3 horas / día).</b>
✚ <b>Práctica deportiva habitual. (&gt; 2 días/semana)</b>	<b>M</b>	<b>R</b>	✚ <b>No practica deporte.</b>
	<b>O</b>	<b>E</b>	
	<b>P</b>	<b>P</b>	
	<b>E</b>	<b>E</b>	
	<b>S</b>	<b>S</b>	
	<b>O</b>	<b>O</b>	

La prevalencia de la obesidad en España se sitúa en un punto intermedio entre los países del norte de Europa, Francia y Australia, con las proporciones de obesidad más bajas, y EE.UU. y los países del este europeo, que presentan en la actualidad las tasas más elevadas. Mientras que las tasas de obesidad de los adultos se mantienen elevadas pero constantes (13 %), las de los niños aumenta peligrosamente (27 %), pues la salud es un proceso acumulativo, y cuanto peor sea la salud de los niños, mayor es la probabilidad de que sea peor en adultos (Aranceta- Bartrina et al., 2005)

La Organización mundial de la Salud apunta que el sobrepeso y la obesidad son el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo y que cada año fallecen alrededor 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44 % de la carga de diabetes, el 23 % de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7 % y el 41 % de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.

Según estimaciones de la OMS en el año 2008, aproximadamente 1400 millones de adultos de 20 y más años tenían sobrepeso, de esta cifra, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos. En general, más de una de cada 10 personas de la población adulta mundial eran obesas. En 2012, más de 40 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso.

Anteriormente, el sobrepeso y la obesidad eran considerados un problema propio de los países de ingresos altos pero actualmente, ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial en países de ingresos bajos y medianos) la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños preescolares es superior al 30 %. En países en vía de desarrollo, más de 30 millones de niños padecen sobrepeso y cerca de 10 millones de niños en países desarrollados.

## **5. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS.**

Antes de comenzar a hablar de la alimentación, se considera conveniente hacer mención del desarrollo evolutivo de los niños. El desarrollo designa los procesos y los cambios del individuo que ocurren entre la concepción y la muerte.

El desarrollo se debe al crecimiento (cambios cuantitativos relacionados con el aumento de la masa corporal en las diferentes etapas de la vida), a la maduración (cambios morfológicos y de conductas específicas sin que intervenga el aprendizaje), al aprendizaje (cambios en la conducta ocurridos como resultado de la experiencia) y al desarrollo (secuencia ordenada de cambios, en la forma de sentir y pensar).

Los científicos del desarrollo estudian el cambio cuantitativo y cualitativo. Los cambios cuantitativos están relacionados con el número o la cantidad (estatura, peso, amplitud de vocabulario, etc.), y los cambios cualitativos, están relacionados con el tipo, la estructura y la organización, como por ejemplo, el cambio de un niño no verbal a uno verbal. Estos cambios que se producen en el individuo se deben tanto a factores externos como internos.

Factores externos:

- Alimentación y Nutrición:
  - Por ejemplo: Niños con falta de hierro, calcio, etc.
- Variables Ambientales:
  - Colegio.
  - Familia.
  - Amigos.

Factores internos:

- Maduración:
- Herencia Genética (físico, estatura, color de piel, constitución corporal, etc.

Podemos definir tres dominios en el desarrollo infantil:

- El Desarrollo Físico (capacidades sensoriales, habilidades motoras y salud).

- El desarrollo Cognitivo (capacidades mentales, como el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, el razonamiento, etc.)
- El desarrollo Psicosocial (las emociones, la personalidad y las relaciones sociales).

Aunque existen muchas teorías de distintos autores, vamos a centrarnos en la teoría de Jean Piaget sobre etapas del desarrollo cognitivo.

Piaget propuso una teoría según la cual, el conocimiento se construye sobre la base de interacción con el medio. Este autor propone una serie de estadios de desarrollo cognitivo, donde cada periodo se identifica por la presencia de ciertos procesos y estructuras mentales. Las etapas que diferencia son las siguientes:

### **Etapas Sensoriomotora (0 – 2 años):**

La Etapa Sensoriomotora tiene lugar entre el nacimiento y los dos años de edad. En este estadio, la conducta del niño es esencialmente motora, no hay representación interna de los acontecimientos externos, ni piensa mediante conceptos.

El progreso del niño en esta etapa es enorme, pasa del ejercicio de los reflejos a esquemas de conducta cada vez más complejos, construye los conceptos prácticos de espacio, causalidad y un mundo dotado de objetos estables. Al observar a un niño de esta edad sorprende la cantidad de repeticiones sobre una misma acción, una y otra vez hace lo mismo y esto le sirve para consolidar sus conductas y ampliar su repertorio.

Una de las principales adquisiciones del estadio sensoriomotor es la noción de permanencia del objeto, el conocimiento de que los objetos existen independientemente de que sean percibidos o se actúe sobre ellos.

El juego y la imitación son conductas que evolucionan a lo largo de la etapa sensoriomotora y tienen una gran importancia como instrumentos de aprendizaje y de desarrollo cognitivo.

### **Etapas Preoperacional (2 – 6 años):**

La Etapa Preoperacional comienza cuando se ha comprendido la permanencia del objeto, y se extiende desde los dos años hasta los seis. Es la etapa del pensamiento y el

lenguaje y comienza el pensamiento simbólico, imitación de conductas, realización de juegos simbólicos, dibujos, etc.

El niño de dos años ha pasado de una inteligencia práctica, basada en el ejercicio y en acciones motoras, a una inteligencia representativa, basada en esquemas internos y simbólicos. Con el comienzo de la representación el pequeño ha dado un gran salto evolutivo, ya puede utilizar símbolos, signos, imágenes, conceptos... Esto hace que su experiencia práctica se vuelva mental y que su conocimiento del mundo se amplíe enormemente. Se puede distanciar de la situación inmediata, puede pensar a más largo plazo, anticipar lo que va a suceder, situarse en lugares distintos y ensayar situaciones en su mente. En definitiva, ha interiorizado las acciones y no necesita actuar siempre en el plano externo, puede hacerlo en el interno.

Esta etapa está marcada por el egocentrismo, o la creencia de que todas las personas ven el mundo de la misma manera que él. También cree que los objetos inanimados tienen las mismas percepciones que ellos, y pueden ver, sentir, escuchar, etc.

### **Etapa de las operaciones concretas (7 – 11 años).**

Aparece la lógica en los procesos de razonamiento y puede aplicarse a problemas concretos y reales. Además, en este estadio, el niño se convierte en un ser social.

Esta etapa tiene lugar entre los siete y doce años aproximadamente y está marcada por una disminución gradual del pensamiento egocéntrico y por la capacidad creciente de centrarse en más de un aspecto de un estímulo.

Sólo pueden aplicar esta nueva comprensión a los objetos concretos (aquellos que han experimentado con sus sentidos). Es decir, los objetos imaginados o los que no han visto, oído, o tocado, continúan siendo algo místico para estos niños, y el pensamiento abstracto tiene todavía que desarrollarse.

### **Etapa de las operaciones formales (más de 12 años).**

En la etapa final del desarrollo cognitivo (desde los doce años en adelante), los niños comienzan a desarrollar una visión más abstracta del mundo y a utilizar la lógica formal. Pueden aplicar la reversibilidad y la conservación a las situaciones tanto reales como imaginadas. Además, desarrollan una mayor comprensión del mundo y de la idea de causa y efecto.

Esta etapa se caracteriza por la capacidad de formular hipótesis y ponerlas a prueba para encontrar soluciones a problemas y la capacidad de razonar.

En la vida pasamos por muchas etapas y cada una de ellas es distinta y tiene sus necesidades. Una de las etapas más importantes de la vida es la Infancia, debido a que en ella, se adquieren los primeros hábitos.

Como ya hemos mencionado con anterioridad, uno de los factores que intervienen en el desarrollo del ser humano es la alimentación. La alimentación en la infancia juega un papel importante, ya que, debe aportar los nutrientes necesarios para la consecución de un buen estado de salud y conseguir un crecimiento y un desarrollo óptimo.

Se considera conveniente que se conozcan algunas de las características generales de la alimentación en los niños, centrándonos en la etapa de Educación Infantil de tres a seis años, antes de comenzar con el desarrollo de la Propuesta Educativa.

### **Alimentación infantil 3-6 años:**

En estas edades la ingesta de las comidas debe fraccionarse en varias tomas a lo largo del día. Generalmente suelen ser cinco comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

El desayuno es la primera comida después de un periodo de varias horas de ayuno, y suele preceder a las horas del día de mayor actividad, A pesar de la importancia que tiene un buen desayuno para el rendimiento físico e intelectual, estudios recientes muestran que en Europa 7 millones de niños acuden al colegio sin desayunar.

En esta edad (3-6 años), los objetivos de una alimentación adecuada se basan en la variedad y equilibrio de la dieta, en promover una educación alimentaria tanto en la escuela como en casa, en prevenir problemas relacionados con la alimentación como la obesidad y el sobrepeso y en fomentar hábitos alimenticios saludables y la realización de ejercicio físico desde una temprana edad.

Durante la etapa infantil se establecen los primeros hábitos alimentarios que en etapas posteriores serán complicados de cambiar. La adquisición de unos buenos hábitos alimentarios en la infancia contribuye de forma positiva en la salud y en el rendimiento físico e intelectual. Un niño con una buena alimentación tiene menos

posibilidades de sufrir trastornos nutricionales, sobrepeso, obesidad, caries y problemas de aprendizaje.

La incorporación a la escuela implica una mayor autonomía por parte del niño en la alimentación y la realización de algunas comidas fuera de casa, como el desayuno (recreo) o la merienda, esto permite que el niño vaya adquiriendo unos hábitos alimentarios tanto en el ámbito escolar como en el familiar.

A continuación se puede observar el reparto calórico a lo largo del día.

- Desayuno: debe aportar un 25-30 % de las calorías totales, siendo la mayor contribución del día.
- Media mañana: un 10 % de las calorías.
- Comida: un 20-25 % de las calorías.
- Merienda: un 15 % de las calorías.
- Cena: el 20-25 % de calorías.<sup>8</sup>

Gráfico 1: Reparto calórico a lo largo del día.



En esta etapa los niños realizan una gran actividad física, la cual supone un importante gasto energético, y por lo que se deberá adaptar el consumo de calorías. La distribución calórica de las comidas se establece en función del nivel de actividad que el niño realiza.

<sup>8</sup> Ver Anexo 4: Desarrollo Infantil. Alimentación 3 a 6 años.

Un niño de esta edad debe consumir de media unas 1.600 calorías, siendo el 50 % de carbohidratos, 31 % de lípidos (grasa) y un 18 % de proteínas.

Seguidamente podemos observar el requerimiento energético estimado de Kcal al día según el consumo energético del niño o de la niña.<sup>9</sup>

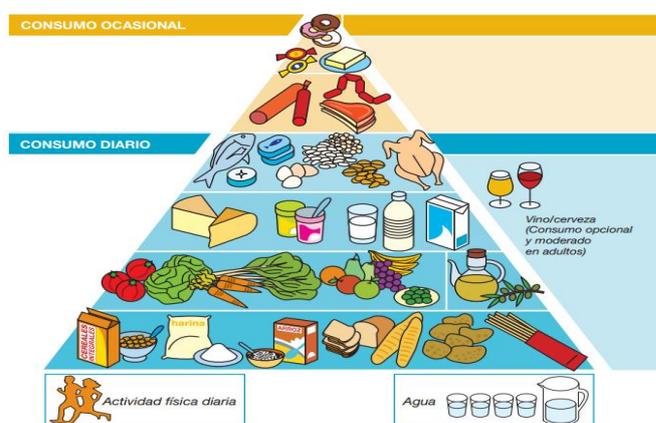
Tabla 5: Requerimiento energético estimado (Kcal/ día).

	Hábito sedentario	Físicamente activo bajo	Físicamente activo	Muy activo
Edad (años)	Niño / Niña	Niño / Niña	Niño / Niña	Niño / Niña
3	1.160 / 1.100	1.300 / 1.250	1.500 / 1.400	1.700 / 1.650
4	1.200 / 1.130	1.400 / 1.300	1.575 / 1.475	1.800 / 1.750
5	1.275 / 1.200	1.470 / 1.370	1.650 / 1.550	1.900 / 1.850
6	1.300 / 1.250	1.500 / 1.450	1.750 / 1.650	2.000 / 1.950

La mejor elección para una alimentación equilibrada es la dieta Mediterránea. Ésta se caracteriza por una ingesta abundante de verduras, hortalizas, frutas, cereales, legumbres, pescado, huevos, pan, frutos secos, etc., y un consumo moderado de carnes rojas. La dieta mediterránea utiliza el aceite de oliva como única grasa de cocinado y aliño.

A continuación se muestra la Pirámide alimentaria para dar a conocer las necesidades nutricionales que tienen los niños en esta edad.

Figura 3: Pirámide de la alimentación saludable (SENC, 2004)



<sup>9</sup> Ver Anexo 5: Requerimiento energético Kcal/día. Guía Kidda

La Pirámide de la alimentación saludable muestra que alimentos debemos incluir en nuestra alimentación y en qué cantidades para llevar una dieta sana y equilibrada. El gráfico está dividido en grupos de alimentos que contienen un aporte nutricional semejante. Los alimentos que encontramos en la base son los que debemos ingerir diariamente y a medida que se asciende por la pirámide, disminuye la cantidad diaria recomendada, llegando al vértice, que son los que debemos consumir ocasionalmente.

En la base de la pirámide se encuentran el pan, las patatas, los cereales, el arroz, la pasta, etc., los cuales contienen poca grasa y aportan la mayor parte de las calorías que una persona sana consume al día. La cantidad consumida debe ser proporcional al gasto energético, a la edad, al sexo y a la actividad física. De estos alimentos debemos tomar, tanto los adultos como los niños, entre 4 y 6 raciones diarias.

A continuación se encuentran las frutas y las verduras, que nos aportan fibra y vitaminas. Diariamente se recomiendan 3 raciones de fruta y 2 de verdura. También aparece el aceite de oliva, el cual debe usarse para cocinar o aliñar.

En el siguiente nivel se encuentra la carne, el pescado, los huevos y las legumbres (proteínas). Se recomienda el consumo de pescado por su gran aporte de proteínas, hierro y vitaminas y a continuación se aconseja la ingesta de carnes blancas como el pollo y el pavo antes que las rojas, por su menor contenido de grasas. Se recomiendan 3 o 4 raciones a la semana.

Seguidamente aparece los lácteos (leche, yogur, queso,...). Estos son muy importantes por su gran aportación de calcio y proteínas. Se recomiendan de 2 a 4 raciones diarias.

Y por último, aparecen los alimentos que deberíamos consumir ocasionalmente, como los dulces o el embutido.

Además de lo mencionado con anterioridad, para mantener una vida sana, la alimentación equilibrada debe ir acompañada de actividad física diaria y un consumo aproximado de 8 vasos de agua al día.

Otra forma de conocer las distintas cantidades y combinaciones que debemos hacer para llevar una dieta equilibrada, es a través de la Rueda de los alimentos. A continuación se muestra la Rueda de los alimentos.

Figura 4: Rueda de los Alimentos



La Rueda de los Alimentos, responde a la siguiente distribución:

Alimentos energéticos (color amarillo):

- Grupo 1: Composición predominante en hidratos de carbono. Pertenecen a este grupo alimentos derivados de los cereales (preferentemente integrales), patatas y azúcar.
- Grupo 2: Composición predominante en lípidos. Pertenecen a este grupo la mantequilla, aceites y grasas en general.

Alimentos plásticos (color rojo):

- Grupo 3: Composición predominante en proteínas y calcio. Pertenecen al grupo la leche y sus derivados.
- Grupo 4: Composición predominante en proteínas. Los alimentos pertenecientes a este grupo son los productos cárnicos, los huevos y pescados, las legumbres y los frutos secos.

Alimentos reguladores (color verde):

- Grupo 5: Composición predominante en vitaminas y elementos minerales. Pertenecen a este grupo las hortalizas y las verduras.
- Grupo 6: Composición predominante en vitaminas y elementos minerales. Las frutas son los alimentos pertenecientes a este grupo.

La conducta y los hábitos alimentarios del niño en esata edad, están muy influidos por el desarrollo psicomotor y social. En esta etapa empiezan a consolidar los hábitos alimentarios y los factores educativos, tanto en la escuela como la familia, tiene un papel decisivo.

El niño está desarrollando sus capacidades manipuladoras. El manejo de los utensilios de la mesa y la manipulación de los alimentos produce sensaciones gratificantes en el niño que conviene respetar, para construir en la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios. El niño es capaz de manejar cuchara y tenedor y, alrededor de los 5-6 años, también el cuchillo, lo que va a permitir que pueda comer solo. También es capaz de comunicar verbalmente sus preferencias o rechazos alimentarios. Es muy frecuente que evite los alimentos desconocidos.

Con el fin de evitar que la dieta del niño sea pobre en cuanto a la variedad de alimentos, conviene introducir aquellos alimentos que el niño rechace, de forma positiva y estimulante.

Entre los tres y los seis años se consiguen consolidar los hábitos nutricionales, siendo los familiares la principal referencia del niño en estas edades. Teniendo en cuenta que los niños aprenden por imitación y copiando las costumbres alimentarias del seno familiar, los padres deben mostrar normas y unos hábitos alimenticios saludables para que el niño los adquiera en este periodo de la vida.

## **6. PROPUESTA EDUCATIVA**

Conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada y de la realización de ejercicio físico desde una temprana edad para prevenir el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades que estas conllevan con el paso del tiempo, queremos formar parte de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud con el fin de adoptar unos modos de vida sanos y la actuación frente a los determinantes de la salud como son entre otros, la alimentación y la actividad física. Al mismo tiempo, queremos participar en el Programa de promoción de hábitos saludables entre los niños y niñas de 0 a 12 años y sus familias, llamado Thao – Salud Infantil en Municipios y en el Plan de Consumo de Frutas y Verduras en las Escuelas. Además de ello, se realizarán una serie de Unidades Didácticas destinadas a trabajar aspectos relacionados con una alimentación sana.

Es importante recordar que aunque esta propuesta educativa este centrada en la alimentación sana y la adquisición de unos buenos hábitos alimenticios desde una temprana edad, para combatir el sobrepeso y la obesidad no basta con una alimentación sana y equilibrada, ésta debe ir acompañada de la realización de ejercicio físico para paliar los efectos nocivos de la obesidad y el sobrepeso.

### **6.1. Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud.**

El Centro se encargará de solicitar su participación en la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud. La participación en la RAEPS implica un compromiso de tres años por parte de un Equipo de trabajo formado por profesores del Centro. Estos profesores se encargarán de promover la alimentación sana y la Educación para la Salud realizando y aplicando actividades y proyectos previstos en la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud.

### **6.2. Programa Thao – Salud Infantil en municipios con niños de 3 a 6 años.**

Tiene como objetivo principal, conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los niños y niñas que participen en el programa Thao-salud infantil y describir las

diferencias en la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil según las variables de estratificación<sup>10</sup> colegio, sexo y grupos de edad.



### **Muestra y población de estudio**

La población objeto de estudio son los niños y niñas de un municipio con edades comprendidas entre los 3 y los 12 años. La muestra se obtendría de la elección de varios Colegios del Municipio.

### **Procedimiento de recogida de datos:**

Los datos se recogerán directamente en los colegios, donde se desplazara un equipo local a realizar las mediciones. La recogida de datos se realizará en el periodo de tiempo comprendido entre el inicio y final del curso escolar. Previo a la medición antropométrica de peso, talla y circunferencia de cintura, se solicitará la autorización paterna. Para obtener el peso, desde el Programa Thao se recomienda que la báscula sea digital, fácilmente transportable, que discrimine 100 gramos como mínimo y con capacidad de pesar 150 kg como mínimo. Teniendo en cuenta estos parámetros se recomiendan diferentes modelos, como básculas de columna se recomiendan los modelos seca 701 o 778, que permiten integrar el tallímetro seca 220, como básculas de suelo se recomiendan los modelos seca 813, 840, 841, 844 i 872 y como tallímetros se recomiendan los modelos seca 213 y 214.

### **Descripción de los principales indicadores (edad, sexo,...)**

- **Índice de Masa Corporal (IMC):**

Es el índice que se utilizará para determinar bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad. Se calculará en función del peso y la talla:  $IMC = Kg/m^2$ . Se utilizará la tabla IOTF (International Obesity Taskforce), propuesta por la IASO (International Association for the Study of Obesity), para determinar bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad en base al IMC en la población infantil. El criterio IOTF se basa en la clasificación de los puntos de corte específicos para cada edad y sexo que corresponden a los puntos de corte de adultos de 25 y 30 kg/m<sup>2</sup> de sobrepeso y obesidad

---

<sup>10</sup> Estratificación: método que permite hallar el origen de un problema estudiando por separada cada uno de los componentes.

respectivamente, propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). A partir de la edad de 18 años se pasa a utilizar los puntos de corte de adultos.

- **Edad:**

La edad se obtiene a partir de la fecha de nacimiento y de la fecha de recopilación de datos. Los rangos de edad que se establecerán son los siguientes: 3-5 años, 6-9 años y 10-12 años.

Los alumnos con una edad fuera del rango y/o de los que no se dispone de la fecha de nacimiento, no se incluirán en el análisis, ya que para poder establecer los puntos de corte según IOTF es necesaria la edad exacta del niño/a.

- **Sexo:**

Los resultados del informe se presentarán para niñas y niños por separado. Los alumnos de los que no se dispone la variable sexo se excluirán del análisis ya que el sexo es junto con la edad las dos variables que nos permitirán establecer los puntos de corte según la norma IOTF.

- **Colegio:**

El colegio es otra de las variables de estratificación que se utiliza. Se conocerán los resultados de los demás Colegios que intervengan en el Programa pero no el nombre de estos. El nombre solamente será conocido por los coordinadores locales del Programa Thao-Salud Infantil por motivos éticos.

### **Análisis de datos**

Se realizará un análisis descriptivo de las variables principales y de las variables de estratificación. Los resultados estadísticos de frecuencia para el sobrepeso y la obesidad se estratifican según las variables anteriormente citadas: colegio, sexo, y grupos de edad.

Se presentan los datos para el total de Municipios Thao a efectos de poder hacer la comparación de la prevalencia con el municipio que interviene en el programa.

El análisis de los resultados se centrará en la descripción de prevalencia de sobrepeso, la prevalencia de obesidad y la prevalencia de exceso de peso (suma de la prevalencia de sobrepeso y la de obesidad).

### **6.3. Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas.**

Queremos participar en esta campaña con el fin de promover el consumo de frutas y verduras en la Escuela y contribuir a la promoción de hábitos saludables, la disminución de la obesidad y enfermedades asociadas.



El plan se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar, con la participación de las Comunidades Autónomas interesadas. Todos los martes llegará al Colegio un camión lleno de fruta y cada semana traerá una pieza de fruta diferente para que no se caiga en la monotonía. Cada clase dispondrá de tantas piezas de fruta como niños tenga, ningún niño se quedará sin fruta. Se pretende fomentar el consumo de fruta a la hora del recreo y aminorar el de bollería industrial.

### **6.4. Unidades Didácticas.**

Además de la participación en la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de salud, en el Programa Thao – Salud Infantil en Municipios y en el Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas, se presenta a continuación una serie de propuestas didácticas con el fin de transmitir conocimientos relacionados con la alimentación sana y equilibrada, con el propósito de prevenir el sobrepeso y la obesidad. Estas Unidades Didácticas serán trabajadas en coordinación con las familias para poder consolidar la adquisición de unos hábitos saludables, tanto en la escuela como en casa.

Tres Propuestas Didácticas:

1. Unidad Didáctica “Conocemos los Alimentos”
2. Unidad Didáctica "Frutilandia”
3. Unidad Didáctica “Entre Verduras y Hortalizas”

## 6.4.1. Unidad Didáctica “Conocemos los Alimentos”

Partiendo de la gran importancia que tiene la adquisición de unos buenos hábitos alimenticios, del conocimiento de los distintos grupos de alimentos y de su adecuado consumo, se decide elaborar la Unidad Didáctica “Conocemos los Alimentos” para que los niños los conozcan bien y sean juiciosos a la hora de elegirlos.



La finalidad de la Unidad será conseguir que los alumnos adquieran un conocimiento generalizado de los distintos grupos de alimentos y de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, realizando actividades en las que se trabajen aspectos relacionados con los alimentos y el consumo de los mismos para una buena alimentación. Para ello, se hará uso de la Pirámide Alimenticia, la cual dará mucho juego a la hora de trabajar los distintos grupos de alimentos y lo que nos aporta cada uno de ellos, y conocer el consumo adecuado y necesario de los mismos.

Esta Unidad Didáctica está dirigida al segundo ciclo de Educación Infantil (3, 4 y 5 años).

Temporalización: 5 sesiones.

Objetivos:

- Conocer los diferentes grupos de alimentos y lo que nos aporta cada uno de ellos.
- Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada.
- Identificar los distintos momentos de la alimentación y reconocer el desayuno como el momento más importante del día
- Elaborar sus propios menús y recetas.

Contenidos:

- Pirámide alimenticia.

- Aporte de los distintos grupos de alimentos: Carnes – Proteínas, Frutas y verduras- Vitaminas, Pan y cereales – Hidratos de Carbono, etc.
- Confección de Menús.
- Momentos de la alimentación (Desayuno, Almuerzo, Comida, Merienda y Cena)
- Elaboración de un Desayuno Saludable.
- Video sobre Nutrición Infantil.

Actividades (sesiones):

1ª Sesión: Conversar con los niños y las niñas sobre la importancia de una alimentación sana (asamblea) y ver un video de Nutrición Infantil.

A través de la pirámide alimenticia conocemos los diferentes grupos de alimentos, la frecuencia de consumo de los mismos y lo que nos aporta cada uno de ellos.

2ª Sesión: Creación de una Pirámide alimenticia.

3ª Sesión: Momentos de alimentación (Desayuno, Almuerzo, Comida, Merienda y Cena) y ¡Desayuno Saludable!

Conocemos los distintos momentos de la alimentación haciendo hincapié en el desayuno.

4º Sesión: Elaboración de Menús.

5ª Sesión: ¡Excursión Granja Escuela “Monte Llano”!

Las sesiones de trabajo se desarrollan principalmente en el aula ordinaria pero también se incluye una excursión fuera de ella.

Metodología:

Utilizaremos una metodología activa y participativa a través de la “actividad”, basada en un enfoque globalizador centrado en el desarrollo de capacidades generales. Se fomenta un aprendizaje basado en el descubrimiento y la experimentación para que

el niño sea el responsable de la construcción de sus propios conocimientos. Se utilizaremos como metodología de enseñanza el aprendizaje por descubrimiento. El propósito del aprendizaje por descubrimiento implica dar al alumno la oportunidad de implicarse de manera activa en las actividades y así poder construir a través de la acción y la interacción con el medio, su propio aprendizaje. También haremos uso de un método expositivo-interrogativo, para presentar la información a los niños. Durante la exposición de las tareas a realizar, formularemos preguntas, con la finalidad de comprobar si los alumnos están recibiendo los contenidos presentados.

La teoría del aprendizaje por descubrimiento fue desarrollada por el Psicólogo Seymour Bruner<sup>11</sup>. En el aprendizaje por descubrimiento de Bruner, el maestro organiza la clase de manera que los estudiantes aprendan a través de su participación activa, y en el descubrimiento guiado, el maestro proporciona su dirección. En éste, se presenta a los alumnos preguntas intrigantes, situaciones confusas o problemas interesantes, en lugar de explicar cómo resolver el problema. El maestro guía el descubrimiento con preguntas dirigidas y proporciona las herramientas necesarias para la resolución de problemas invitando a los niños a realizar observaciones, elaborar hipótesis y comprobar sus resultados.

Las actividades se realizarán en gran grupo, pequeño grupo y de forma individual, dependiendo de lo que se exija en cada una de ellas.

Además, se tendrán en cuenta los ritmos individuales de cada niño/a, y se adecuarán las actividades a dichos ritmos.

Recursos materiales: Fichas, tijeras, pegamento, colores, revistas de alimentos (supermercados), videos, pirámide alimenticia, rueda de los alimentos, murales.

Evaluación:

Habrán tres tipos de evaluación: Inicial, durante y después de la Unidad Didáctica y se realizará a través de la observación directa y sistemática del niño.

---

<sup>11</sup> SCHUNK, D.H. (1997-192).

Se hará una evaluación inicial el primer día en la asamblea y a partir de ahí, se evaluará día a día todo el proceso, aprovechando los trabajos que el niño vaya realizando durante las sesiones de trabajo en el aula.

Se utilizará también, como instrumento de evaluación, un diario de clase (Registro anecdótico).

Para finalizar, llevaremos a cabo una evaluación de forma individual a través de una tabla. Dicha tabla será aplicada posteriormente a la excursión, para poder comprobar qué han aprendido.

Tabla 6: Evaluación Unidad Didáctica “CONOCEMOS LOS ALIMENTOS”

	SI	NO
Conoce los distintos grupos de alimentos de la Pirámide Alimenticia.		
Conoce que nos aporta cada grupo alimenticio.		
Distingue los alimentos de consumo diario y consumo ocasional.		
Conoce los cinco momentos de la alimentación (Desayuno, Almuerzo, Comida, Merienda y Cena).		
Es capaz de elaborar un Menú Saludable.		
Sabe que alimentos no pueden faltar en un Desayuno Sano (lácteos, cereales, fruta).		

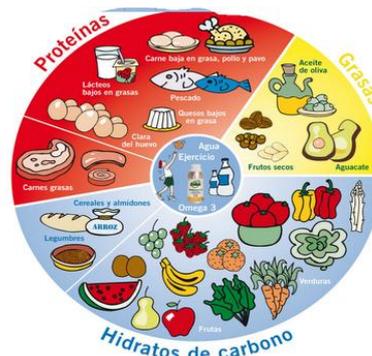
Antes de comenzar con las actividades, se ambientará la clase con murales relacionados con los alimentos y se informará a las familias para hacerles participe en todo momento.

# ACTIVIDADES (SESIONES)

## Sesión 1: Actividades

1. Asamblea (Introducción del tema).
2. Video sobre Nutrición Infantil.

Comenzamos la Asamblea introduciendo el tema y mostrando una serie de imágenes en la pizarra (Pirámide Alimenticia y la Rueda de los alimentos que nos muestra las distintas cantidades y combinaciones que debemos hacer para llevar una dieta equilibrada. Seguidamente realizamos una serie de preguntas para indagar acerca de los conocimientos previos que los niños tienen sobre el tema. Esto nos servirá a modo de evaluación inicial.



Algunas de las preguntas, entre otras, pueden ser:

- ¿Qué son los alimentos?
- ¿Qué alimentos coméis habitualmente?
- ¿En qué momento del día los consumís?
- ¿Qué alimentos os gustan más? ¿Por qué?

Todos juntos dialogamos sobre la importancia de la alimentación, les explicamos lo importante que es comer de todo (verdura, carne, pescado, cereales, etc.) y que nos aporta cada uno de los distintos grupos de alimentos (Hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, etc.). A continuación vemos un video de la Secretaría de Educación del Municipio de Guadalajara, el cual ha puesto en marcha un programa contra la obesidad Infantil. Véase campaña en el siguiente link:

<http://www.youtube.com/watch?v=PTme5c-OMfE>

Para finalizar, solicitamos a los niños y niñas que traigan revistas de alimentos (propaganda de supermercados) que tengan en casa para poder elaborar nuestra propia Pirámide el próximo día en clase.

## **Sesión 2: Actividades**

- 1. Recortar diferentes alimentos de las revistas que hayan traído y distribuirlos por grupos de alimentos (frutas, verduras, carne, pescado...).**
- 2. Pegar los alimentos en el lugar correspondiente de la pirámide.**

Lo primero que hacemos antes de empezar a recortar alimentos de las revistas es mostrar en la pizarra la imagen de la Pirámide Alimenticia que ellos van a crear. Les explicamos, a modo de recordatorio, que alimentos deben colocar en los distintos niveles de la Pirámide, desde la base hasta la cima y recordándoles cuales deben ser ingeridos diariamente y cuáles de forma ocasional.

Una vez realizada la explicación, los niños y niñas comenzarán a recortar alimentos de las revistas que hayan traído y las irán separando por grupos alimenticios.

Por ejemplo:

- Frutas: fresas, manzanas, cerezas...
- Verduras: judías verdes, acelgas...

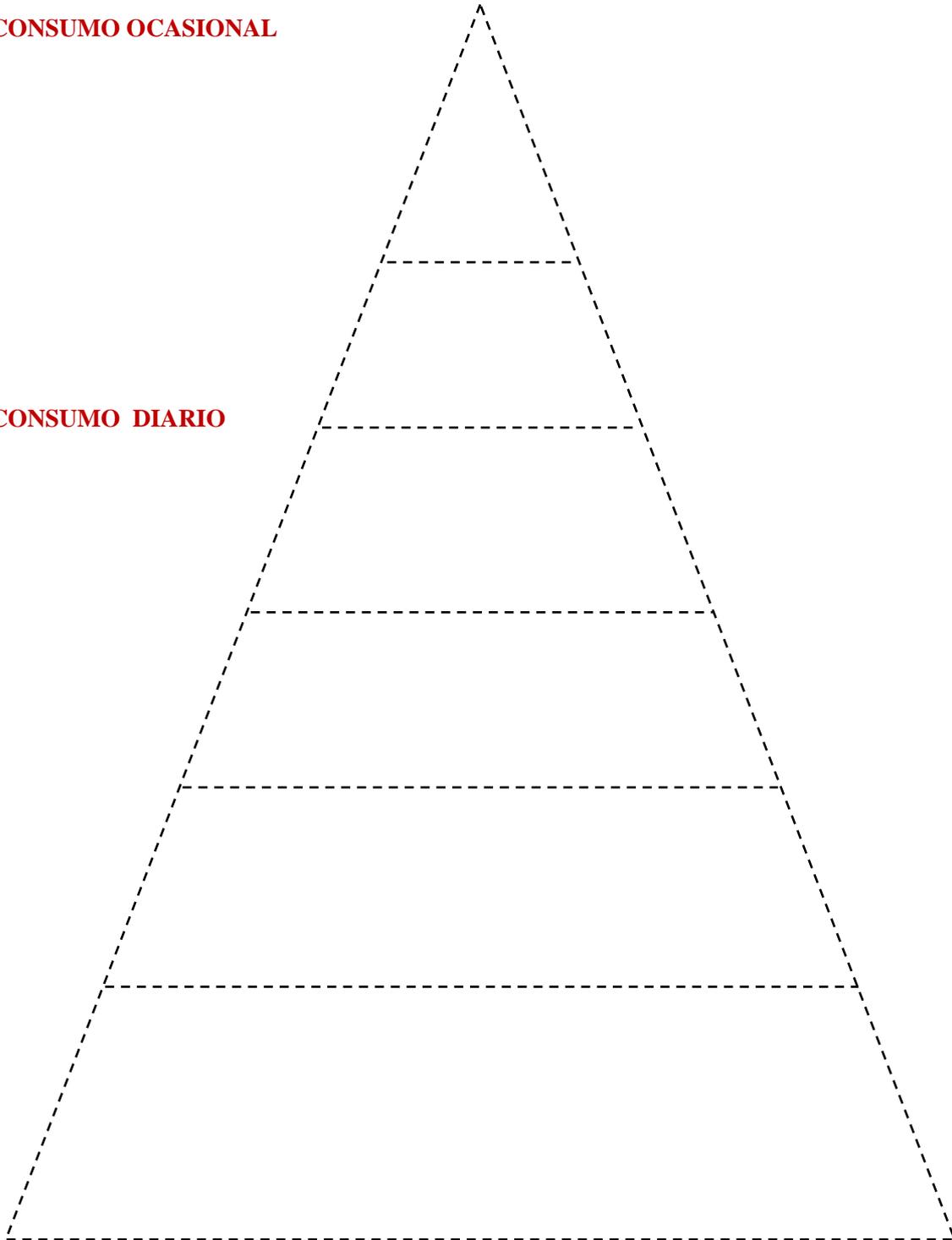
Cuando hayan terminado de recortar y ya tengan todos sus alimentos separados por grupos alimenticios, conversaremos acerca de lo que nos aporta cada uno de ellos (Hidratos de carbono, proteínas, vitaminas...), y qué cantidad de consumo es recomendada al día, a la semana, o de forma ocasional.

A continuación, procedemos con la elaboración de la Pirámide alimenticia. Cada niño deberá ir pegando los alimentos que haya recortado en el lugar correspondiente de la pirámide y explicar al resto de sus compañeros de que alimento se trata y que nos aporta. La pirámide en blanco deberá estar previamente elaborada por la profesora para que los niños únicamente tengan que rellenarla con los recortes de revista.

# PIRÁMIDE ALIMENTICIA

CONSUMO OCASIONAL

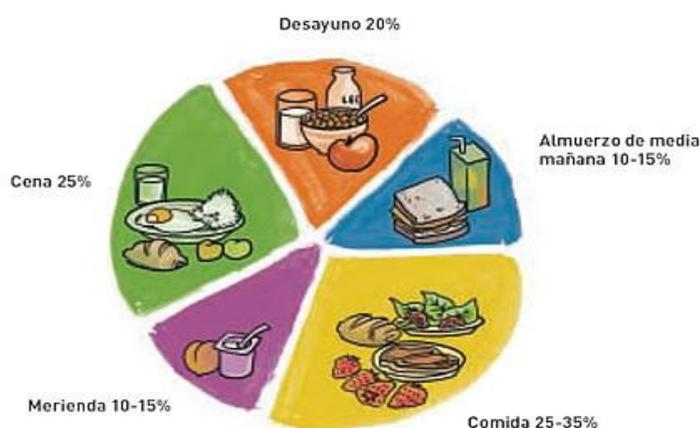
CONSUMO DIARIO



### SESIÓN 3: Actividades

- 1. Conocemos los diferentes momentos de la alimentación (5 comidas al día) y la importancia de un buen desayuno.**
- 2. Elaboración Desayuno Saludable.**

Comenzamos mostrando una imagen en la que podemos ver los porcentajes de necesidades nutritivas del escolar dependiendo del momento de la alimentación (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).



Les explicamos que es muy recomendable realizar 5 comidas al día y conversamos acerca de ellas haciendo hincapié en el desayuno, ya que, un desayuno completo contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados, evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados (bollería, azúcares, etc.), y puede contribuir a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento físico, intelectual y la actitud en la escuela.

- **Desayuno:** es una de las comidas más importantes del día y se aconseja que esté formado por lácteos, cereales y frutas.
- **Almuerzo (media mañana):** se recomienda tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos a primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo pequeño. Comentamos a los niños que el consumo de bollos o pasteles debería ser algo esporádico a la hora del recreo.
- **Comida:** la comida del medio día es la más consistente.
- **Merienda:** se aconseja tomar algún lácteo, fruta natural o un bocadillo pequeño.

- Cena: se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día y debería realizarse a una hora no muy tardía para no dormir mal. Se recomiendan tomar puré, sopa o ensalada y, como complemento, carnes, huevos y pescados, dependiendo de lo que se haya tomado al mediodía y de postre, algún lácteo o fruta.

A continuación se lanzan una serie de preguntas:

- ¿Qué desayunáis en casa?
- ¿Qué os ponen vuestras mamás o papás para la hora del recreo?
- ¿Qué coméis en casa o en el comedor a la hora de comer?
- ¿Cómo son vuestras meriendas? ¿Y las cenas?

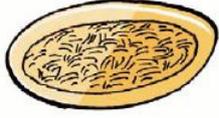
Una vez conocida la importancia de un buen desayuno, los niños deberán realizar su propio “Desayuno Saludable Semanal”. Para ello, deberán rellenar una plantilla en la que tendrán que anotar que es lo que desayunan en casa antes de ir a la escuela, a lo largo de toda la semana. Para que puedan rellenarlo, les facilitaremos una serie de imágenes (frutas, lácteos, galletas, cereales, etc.), las cuales deberán pegar en dicha plantilla.



## Sesión 4: Actividades

1. Observamos diferentes tipos de menús saludables.
2. Elaboración de Menús Saludables.

Comenzamos mostrando en la pizarra una serie de menús sanos y equilibrados. Podemos trabajar a través del diálogo los gustos personales de los niños, sus preferencias y sus rechazos hacia determinados alimentos. A continuación podemos observar tres menús tipo.

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
 Arroz con tomate	 Filete empanado y ensalada	 Pera
 Lentejas	 Pescado con ensalada	 Naranja
 Sopa de fideos	 Pollo asado con patatas	 Yogur

Una vez explicados varios tipos de menús saludables y la importancia que estos tienen para estar fuertes, sanos y llenos de energía para emprender el día en la escuela, pasamos al apartado de elaboración de menús saludables. Cada niño deberá elaborar su propio menú saludable con los diferentes alimentos que aparecen en la Pirámide Alimenticia y para ello, les facilitaremos una plantilla en la que deberán dibujar que van a comer de 1º plato, 2º plato y postre y posteriormente colorearlo. Para finalizar la actividad, los niños expondrán su menú saludable al resto de la clase.

MENÚ

1º

2º

POSTRE

The menu template features a scalloped border and is decorated with illustrations of cutlery: a purple-handled knife on the left, a blue-handled spoon on the right, a yellow-handled fork on the left, and a green-handled fork on the right. At the top left, there is a cartoon illustration of a chef with a white hat and a mustache, holding a silver platter. The word 'MENÚ' is written in a stylized font at the top right. Below it are three empty rectangular boxes for the courses, labeled '1º', '2º', and 'POSTRE' from top to bottom.

## **Sesión 5:**

### **¡EXCURSIÓN GRANJA ESCUELA “MONTE LLANO”!**

Con el fin de conocer y ver de dónde proceden y se obtienen muchos de los alimentos trabajados en la Pirámide alimenticia y la Rueda de alimentos, se realizará una excursión a la Granja Escuela Monte Llano situada en Selgua, un municipio muy pequeño perteneciente a la provincia de Huesca. Queremos hacer partícipes de esta actividad a los familiares de los niños, y para ello, les invitamos a que nos acompañen a pasar un gran día en Monte Llano.

Con esta Excursión, los niños tendrán la oportunidad de ver cómo se desarrollan las tareas propias de la vida rural, en contacto directo con la naturaleza. Durante la visita, los niños realizarán distintas actividades agrícolas, ganaderas y de transformación de productos, así como distintos talleres adaptados al currículo escolar y a la edad.

Para finalizar con la visita a la granja, todos juntos comeremos una gran ¡PAELLA! para poder reponer fuerzas y volver a la Escuela.

Programación Excursión Granja Escuela “Monte Llano” (Anexo 6).

## 6.4.2. Unidad Didáctica “Frutilandia”

Partiendo de la Unidad Didáctica anterior sobre los alimentos decidimos realizar una unidad didáctica en la que se trabajen más concretamente las frutas, llamada “Frutilandia”, para que los alumnos adquieran un



conocimiento generalizado de las frutas realizando actividades en las que se trabajen aspectos relacionados con ellas.

La finalidad de la Unidad será fomentar una alimentación sana a través del consumo de fruta y la adquisición y conocimiento de esta.

Se va a trabajar esta unidad didáctica en colaboración con las familias, promoviendo actividades en las que los padres puedan ser partícipes del trabajo de sus hijos.

Esta Unidad Didáctica está dirigida al segundo ciclo de Educación Infantil (3, 4 y 5 años).

Temporalización: 5 sesiones.

Objetivos:

- Reconocer que la fruta es un alimento saludable.
- Conocer los diferentes tipos de frutas y algunas de sus características.
- Identificar que árboles o plantas nos dan esas frutas.
- Aprender las frutas típicas de cada Estación del año (primavera, verano, otoño e invierno).
- Explorar su entorno inmediato.
- Elaborar recetas sencillas en clase.

Contenidos:

- Tipos de frutas: manzana, naranja, pera, sandía, cereza, etc.
- Frutas típicas de cada estación del año.
- Aporte de las distintas frutas: vitaminas, minerales y fibra.

- Adivinanzas de frutas (video Oso Traposo).
- Taller de frutas.
- Visita a la Frutería.

Actividades (sesiones):

1ª Sesión: Introducción del tema de las frutas (Asamblea), dibujos y video.

2ª Sesión: Adivinanzas.

3ª Sesión: Frutas típicas de cada estación.

4º Sesión: ¡Visita a la Frutería!

5ª Sesión: ¡Taller de Frutas!

Metodología:

Utilizaremos una metodología activa y participativa a través de la “actividad”, basada en un enfoque globalizador centrado en el desarrollo de capacidades generales, Se fomenta un aprendizaje basado en el descubrimiento y la experimentación para que el niño construya de forma autónoma su propio conocimiento acerca de las frutas. También haremos uso de un método expositivo-interrogativo, a través de esta metodología presentamos a los niños la información. Durante la exposición de las tareas a realizar, formularemos preguntas, con la finalidad de comprobar si los alumnos están recibiendo los contenidos presentados.

Las actividades se realizarán en gran grupo, pequeño grupo y de forma individual, dependiendo de lo que se exija en cada una de ellas.

Además, se tendrán en cuenta los ritmos individuales de cada niño/a, y se adecuarán las actividades a dichos ritmos.

Recursos materiales: Fichas, lápices de colores, murales, videos, adivinanzas, frutas (manzana, pera, etc.) y palos de brochetas.

Evaluación:

Habrán tres tipos de evaluación: Inicial, durante y después de la Unidad Didáctica y se realizará a través de la observación directa y sistemática del niño.

Se hará una evaluación inicial el primer día en la asamblea y a partir de ahí, se evaluará día a día todo el proceso, aprovechando los trabajos que el niño vaya realizando durante las sesiones de trabajo en el aula.

Se utilizará también, como instrumento de evaluación, un diario de clase en el que se irán anotando todos aquellos aspectos que llamen la atención.

Para finalizar, se evaluará individualmente a cada niño a través de una tabla para poder comprobar qué han aprendido.

Tabla 7: Evaluación Unidad Didáctica "FRUTILANDIA"

	SI	NO
Conoce distintas frutas y algunas de sus características (color, forma, etc.)		
Reconoce las frutas como alimento saludable rico en vitaminas, minerales y fibra.		
Distingue las frutas de cada estación del año (Primavera, Verano, Otoño, Invierno)		
Es capaz de elaborar Brochetas de Frutas solo.		
Sabe cómo se llama el árbol que nos da Naranjas.		

Antes de comenzar con las actividades, se ambientará la clase con murales relacionados con los alimentos y se informará a las familias para hacerles partícipes en todo momento.

# ACTIVIDADES (SESIONES)

## Sesión 1: Actividades

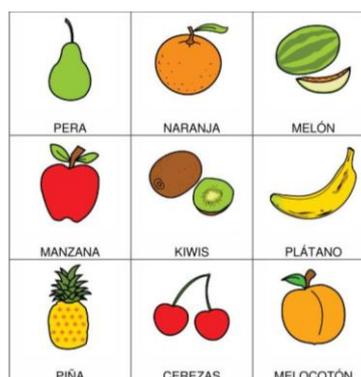
### 1º Introducción del tema (Asamblea)

### 2º Dibujos de frutas para ambientar la clase.

### 3º Video: Doki descubre de dónde vienen las frutas.

Comenzamos la Asamblea introduciendo el tema y mostrando una serie de imágenes de diversas frutas en la pizarra. Seguidamente realizamos una serie de preguntas para indagar acerca de los conocimientos previos que los niños poseen sobre éstas (¿Qué saben?). Estas preguntas servirán a modo de evaluación inicial para detectar los conocimientos previos que los niños tienen sobre el tema.

- ¿Conocéis alguna de estas frutas?
- ¿Es necesario comer fruta? ¿Por qué?
- ¿Cuántas piezas de fruta se deben comer al día?
- ¿Qué fruta os gusta más?
- ¿De qué color son?
- ¿Qué forma tienen?
- ¿Qué sabor tienen?
- ¿Qué nos aportan?
- ¿De dónde procede cada una de estas frutas?



Seguidamente, la profesora sacará una cesta llena de diversas frutas (manzanas, peras, plátanos, naranjas, etc.) e invitará a los niños a salir de uno en uno para que elijan la fruta que más les guste y expliquen todo lo que sepan acerca de ella. La profesora complementará la información aportada por los niños.

Ejemplo:

- La naranja nace en un árbol llamado Naranjo, es redonda y de color naranja y nos aporta mucha vitamina C para no resfriarnos. Además, con ella podemos elaborar unos zumos riquísimos.

- EL plátano es una fruta tropical que nace en un árbol llamado Platanero. Tiene forma alargada y puede ser de diversos colores (verde, amarillo y negro).

Si queda alguna fruta sin salir debido a que ningún niño la ha escogido, la profesora se encargará de hablar de ella.

A continuación, los niños se dirigirán a sus mesas para dibujar y colorear la pieza de fruta que más les guste. Estos dibujos serán colgados en las paredes y murales destinados para ellos para ambientar la clase.

Una vez ambientada la clase, veremos un video en el que aparece un personaje muy atractivo para los niños llamado “Doki”, éste les contará la procedencia de algunas frutas (sandía, naranja, manzana, fresa y plátano). Video disponible en el siguiente link: <http://www.youtube.com/watch?v=mqwPAk9afIc>

Para finalizar la sesión, pediremos a los niños que busquen, con ayuda de sus padres, información acerca de su fruta preferida (nombre, tipo de fruta, procedencia, etc.) para poder trabajarla en la próxima sesión. Toda la información que vayan trayendo se colgará en clase y se mantendrá expuesta durante todo el desarrollo de la Unidad.

## **Sesión 2: Actividades**

### **1º Exposición de la información que los niños traigan al aula.**

### **2º Adivinanzas.**

Se comienza la sesión exponiendo los trabajos de los niños. Cada niño irá exponiendo su trabajo al resto de la clase, explicando que fruta ha elegido, que es lo que ha aprendido de ella y con quién y cómo lo ha realizado. Con esta actividad, el niño se sentirá el protagonista del día.

A continuación, todos juntos sentados en la alfombra deberán resolver una serie de adivinanzas. Las adivinanzas son juegos que entretienen y divierten mucho a los niños, y que además de hacerles pensar, contribuyen al aprendizaje de nuevo vocabulario y fomentan la creatividad.

Vamos a ver un video en el que aparece el Oso Traposo, el cual contará una serie de adivinanzas sobre algunas frutas que los niños deberán adivinar. Cada vez que Oso Traposo nos diga una adivinanza detendremos el video para dar tiempo a los niños de averiguar la solución. Podemos realizar esta actividad en pequeños grupos (equipo rojo, azul, verde, amarillo...) tantos equipos como adivinanzas hay en el video. Cada grupo trabajará cooperativamente, dialogando y debatiendo en busca de una respuesta común y correcta a dicha adivinanza. Video disponible en el siguiente link: <http://www.youtube.com/watch?v=Ji6nCw8iC20>

### **Sesión 3: Actividad**

#### **¡Frutas de temporada!**

Comenzamos la actividad partiendo de cuatro fotografías que muestran las 4 estaciones del año. A continuación se van enseñando fotos o dibujos de frutas y se van asociando a cada estación.

La profesara se encargará de explicar a los niños que cada estación del año tiene sus típicas frutas:

- Primavera: Cerezas, Albaricoques, Fresas, Aguacate...
- Verano: Sandía, Melón...
- Otoño: Granada, Uva, Caqui...
- Invierno: Naranja, Plátano, Piña, Pera...

Una vez conocidas las frutas típicas de cada estación, los niños deberán realizar una actividad en la que deberán relacionar cada fruta con su estación del año correspondiente.



#### **Sesión 4:**

### **¡VISITA A LA FRUTERÍA!**

Previamente a la realización de la visita, avisamos en la frutería de nuestra intención de realizar una visita. Consideramos importante informar al frutero/a de los temas que queremos abordar para asegurara el tratamiento de los principales temas: tipos de fruta, consumo recomendado de piezas de fruta, procedencia de las frutas, y frutas de temporada. Aprovecharemos la visita para llevar al aula un amplio surtido de todas las frutas existentes en el mercado para poder realizar nuestra próxima actividad (Taller de Frutas) en la que realizaremos unas Brochetas de frutas.



#### **Sesión 5:**

### **¡TALLER DE FRUTAS!**

Con las frutas traídas de la frutería y otras aportadas por los propios niños/as realizaremos un taller de frutas. Este taller consistirá en la realización de unas brochetas de frutas para merendar junto con sus compañeros y familiares que quieran asistir.



## **BROCHETAS DE FRUTAS**

- $\frac{1}{4}$  **Manzana roja**
- **2 Fresas**
- $\frac{1}{2}$  **Plátano**
- $\frac{1}{2}$  **Kiwi**
- $\frac{1}{2}$  **Naranja**



Las brochetas de frutas son una manera diferente de consumir fruta de forma sencilla, además, es un plato muy nutritivo que nos aporta vitaminas, minerales y fibra.

Antes de comenzar, lo primero que debemos hacer es lavar bien las frutas. A continuación se pelarán y se cortarán a trocitos (el plátano a rodajas y el resto de las frutas en cubos) con ayuda de la profesora o de algún familiar.

Una vez tenemos toda la fruta cortada a trocitos, se colocará en los palillos de brochetas intercalando los colores para que el resultado final sea más atractivo y ¡Listo para comer!

### 6.4.3. Unidad Didáctica “Entre Verduras y Hortalizas”

Las verduras y hortalizas son una fuente excelente de vitaminas y minerales muy importantes para el desarrollo de los niños en todos los ámbitos (físico, motor...), por ello se decide elaborar la Unidad Didáctica “Entre Verduras y Hortalizas”.



Su finalidad será el fomento de una alimentación sana a través del consumo de verduras y hortalizas. Además, con esta unidad pretendemos que los niños conozcan las distintas variedades de verduras y hortalizas existentes y el cultivo de las mismas a través de actividades dinámicas y divertidas.

Esta Unidad Didáctica está dirigida al segundo ciclo de Educación Infantil (3, 4 y 5 años).

Temporalización: 5 sesiones.

Objetivos:

- Reconocer las verduras y hortalizas como un alimento saludable.
- Fomentar una buena alimentación mediante el consumo de verduras y hortalizas.
- Conocer diversos tipos de verduras y hortalizas.
- Conocer los distintos alimentos que podemos cultivar en el Huerto y en que estación del año se plantan y se recogen.
- Cultivar productos por sí mismos.
- Observar el crecimiento de los diferentes cultivos.

Contenidos:

- Tipos de verduras y hortalizas: tomate, cebolla, lechuga, zanahoria, etc.
- Época del año de plantación y cosecha.
- Canción Los Pimpollos “Las verduras”.
- Visita al Huerto.

- Secuencia de imágenes (crecimiento de los cultivos).
- Cultivo de verduras y hortalizas en la Escuela.

Actividades (sesiones):

1ª Sesión: Introducción del tema (Asamblea) y dibujo cooperativo de un huerto.

2ª Sesión: ¡Planta y cosecha!

Conocemos en qué momento del año se planta y se recogen los cultivos y cuánta agua es necesaria para regar.

3ª Sesión: ¡Visitamos un Huerto!

4ª Sesión: ¡Los cultivos crecen! y ¡Canción de los Pimpollos “Las Verduras”!

Conocemos el proceso de crecimiento del tomate, la cebolla, la zanahoria y la lechuga. Para finalizar cantamos y bailamos una Canción.

5ª sesión: ¡Creamos un Huerto!

Metodología:

Utilizaremos una metodología activa y participativa basada en el descubrimiento y la experimentación para que el niño construya su conocimiento de forma autónoma acerca de verduras y hortalizas.

Se hace uso de un método expositivo-interrogativo, a través de esta metodología se presenta la información a los niños. Durante la exposición de las tareas a realizar, formularemos preguntas, con la finalidad de comprobar si los alumnos están recibiendo los contenidos presentados.

Las actividades se realizarán en gran grupo, pequeño grupo y de forma individual, dependiendo de lo que se exija en cada una de ellas.

Además, se tendrán en cuenta los ritmos individuales de cada niño/a, y se adecuarán las actividades a dichos ritmos.

Recursos materiales: Fichas, lápices de colores, videos, tierra, agua, regadera, planteros, cartulinas, canciones.

Evaluación:

Habrán tres tipos de evaluación: Inicial, durante y después de la Unidad Didáctica y se realizará a través de la observación directa y sistemática del niño.

Se hará una evaluación inicial el primer día en la asamblea y a partir de ahí, se evaluará día a día todo el proceso, aprovechando los trabajos que el niño vaya realizando durante las sesiones de trabajo en el aula.

Se utilizará también, como instrumento de evaluación, un diario de clase (Registro anecdótico).

Para finalizar, llevaremos a cabo una evaluación de forma individual a través de una tabla para poder comprobar qué han aprendido.

Tabla 8: Evaluación Unidad Didáctica “ENTRE VERDURAS Y HORTALIZAS”

	SI	NO
Conoce diferentes verduras y hortalizas.		
Identifica las verduras como alimentación saludable.		
Conoce en que estación del año se planta el tomate y en cual se recoge.		
Conoce el proceso de crecimiento de algunas de las verduras (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria) desde el momento de la plantación hasta la cosecha.		
Sabe en qué estación del año se planta y se recoge la Zanahoria.		
Sabe cuánto riego necesita el tomate.		

## ACTIVIDADES (SESIONES)

### Sesión 1: Actividades

#### 1º Asamblea (Introducción del tema).

#### 2º Dibujo cooperativo de un huerto.

Comenzamos la sesión mostrando unas imágenes de verduras y hortalizas (zanahoria, tomate, pepino, calabacín, espinacas, lechuga, pimiento, judías verdes, cebolla, etc.), y lanzamos una serie de preguntas al alumnado. Estas preguntas nos servirán a modo de evaluación inicial para detectar los conocimientos que poseen acerca del tema a trabajar.

¿Cuántas verduras conoces?

¿Crees que es necesario comer verdura a diario?, ¿Por qué?

¿Cuál es tu verdura preferida?

¿Qué nos aportan las hortalizas y verduras?

¿Dónde se cultivan?



La profesora explicará a los niños lo importante que es el consumo de hortalizas y verduras (entre tres y cinco raciones al día), ya que son muy nutritivas y saludables, contribuyen de forma positiva a nuestro organismo y son ricas en vitaminas, fibra y minerales.

A continuación mostrará la imagen de un huerto y explicará a los niños que las verduras y hortalizas que comemos en nuestras casas se cultivan en el huerto. De algunas se utilizan las hojas como la espinaca, de otras las raíces como la zanahoria y de otras los frutos como el tomate.

Para finalizar, propondremos a los niños dibujar su propio huerto, en el que pondrán aquellas verduras y hortalizas que más les gusten. Para la realización de esta actividad distribuiremos a los niños en pequeños grupos para que realicen el dibujo de forma cooperativa. Los componentes del grupo deberán ponerse de acuerdo a la hora de

realizar el dibujo y repartirse las tareas (poner título, dibujar, colorear, etc.). Una vez todos los grupos hayan terminado sus dibujos, irán saliendo al centro para explicar su huerto (que han dibujado, por qué, etc.) al resto de sus compañeros.

Todos los dibujos serán colgados por las paredes del aula para ambientar la clase a lo largo del desarrollo de la Unidad Didáctica “Entre verduras y hortalizas”.

## Sesión 2: Actividad

### ¡Planta y cosecha!

Conocemos a través de la rueda del huerto en qué momento del año se planta y se recogen diversos cultivos (zanahoria, lechuga, tomate y cebolla) y cuánta agua es necesaria para regar.

Comenzamos mostrando en la pizarra la imagen de una zanahoria, una cebolla, una lechuga y un tomate. A partir de ahí, iniciamos un debate acerca de la época del año en la que hay que plantar estas verduras, que cantidad de agua necesitan y en que época del año podemos recoger sus frutos.

Seguidamente mostramos la Rueda del Huerto. Ésta nos muestra en que época del año (Primavera, verano, otoño e invierno) se plantan y recogen las zanahorías, las cebollas, las lechugas y los tomates, y cuanta agua de riego es necesaria.



Para que los niños la entiendan bien, explicaremos que significa cada uno de los símbolos que aparecen en la rueda.

Leyenda de la Rueda del Huerto:

4. Época del año en la que hay que plantar:

Primavera



Verano



Otoño



Invierno



5. Riego:

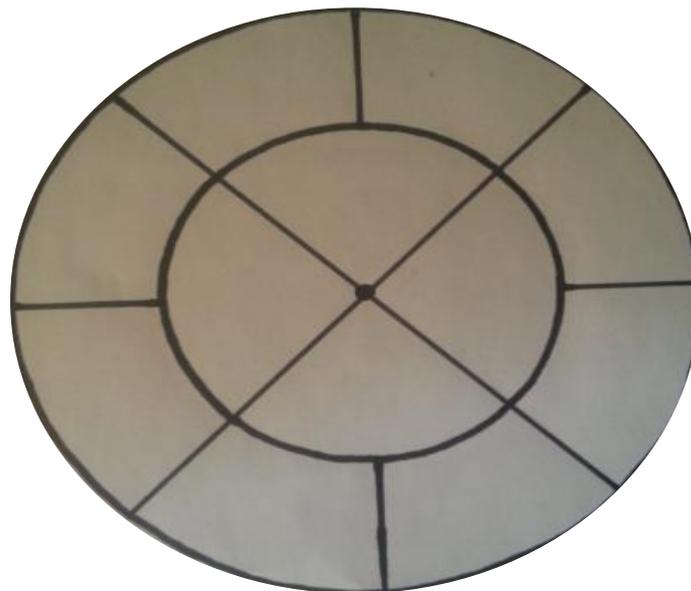
Poco riego



Riego mediano



Para finalizar la actividad, los niños deberán crear su propia Rueda del huerto. Se proporcionará a los niños la plantilla de la rueda en blanco y ellos deberán rellenarla.



### Sesión 3:

#### ¡VISITAMOS UN HUERTO!

Con el fin de conocer mejor los vegetales trabajados con anterioridad, vamos a visitar un huerto. Allí, nos estará esperando un Agricultor llamado Eugenio, el cual lleva muchísimos años dedicándose a la horticultura. Este señor se encargará de explicarnos diversos aspectos relacionados con el huerto (que hay en un huerto, que herramientas utiliza, cómo se planta, cual es el proceso de crecimiento de diversos vegetales, que cuidados necesitan, cuantas veces es necesario regar, etc.). Nos explicará, concretamente, el proceso de crecimiento de la zanahoria, la cebolla, la lechuga y el tomate.

A continuación podemos ver unas fotos en las que aparece Eugenio y nos muestra los pasos que debemos seguir para la plantación de tomates.

Lo primero que hace Eugenio es ir a comprar Planteros. Previamente, las personas que trabajan en la Tienda de Planteros, se han encargado de plantar las semillas en lugares destinados para ello. Cuando estas semillas crecen, ya está listo el Plantero.

Semillas de tomate



Planteros



#### PASOS

1º Paso: sacar el Plantero del recipiente.

2º Paso: plantarlo en el suelo.

3º Paso: poner cañas para poder atarlos.

4º Paso: el tomate va cogiendo forma y solo le falta madurar.

5º Paso: el tomate ha madurado y está listo para coger.



1° Paso



2° Paso



3° Paso



4° Paso



5° Paso

#### **Sesión 4: Actividades**

- 1. ¡Los cultivos crecen!**
- 2. ¡Canción de los Pimpollos “Las Verduras”!**

Con el propósito de afianzar todo lo que aprendimos en la visita al huerto y conocer bien el proceso de crecimiento de las verduras y hortalizas que en la próxima sesión vamos a plantar (zanahorias, cebollas, lechugas y tomates), se trabaja una actividad en la que los niños deberán ordenar una secuencia de imágenes para conocer bien el proceso de crecimiento de estas plantas.

A continuación se muestra el proceso de crecimiento de las distintas verduras, desde su plantación hasta el momento de la cosecha.



Los niños deberán recortar cada una de las imágenes y pegarlas en la plantilla de debajo de forma ordenada.

PROCESO DE CRECIMIENTO (PLANTACIÓN-COSECHA)					
LECHUGA					
TOMATE					
CEBOLLA					
ZANAHORIA					

Para finalizar la sesión, aprenderán y bailarán una canción. Lo primero que hacemos es leerles una vez la canción y seguidamente comentar la letra todos juntos sentados en

la alfombra. ¿Qué dicen los Pimpollos?, ¿Qué verduras aparecen en la canción?, etc. (Anexo 7: Letra canción Los Pimpollos “Las verduras”).

Una vez comentada, bailaremos y cantaremos todos juntos al ritmo de la canción de los Pimpollos.

Ver video en el siguiente link: <http://www.youtube.com/watch?v=Ig6n3t0PjDA>

## Sesión 5:

### ¡CREAMOS UN HUERTO!

Esta actividad se realizará en una parcela del jardín del patio, en caso de que el Colegio no disponga de parcela, puede realizarse igualmente en cajas grandes de madera.

Antes de comenzar con la plantación se dividirán los alumnos de la clase en 4 grupos:

Grupo 1: Las Zanahorias.

Grupo 2: Las Lechugas.

Grupo 3: Las Cebollas.

Grupo 4: Los Tomates.



Cada grupo se encargará de realizar unas etiquetas para colocar en la tierra y así poder identificar qué tipo de verduras ha plantado cada grupo.

A continuación, cada uno de los grupos se dirigirá a la parcela para plantar el Plantero (comprados previamente por el Colegio) de la verdura que le haya sido asignada. Una vez plantados tocará las regarlos.

Cada grupo dispondrá de un calendario en el que controlará sus cultivos con las hojas de seguimiento. Cada día que pase, los niños irán poniendo Gometts de colores, rojo si no observan movimiento y verde si ven algún tipo de crecimiento.

A continuación se muestra la hoja de seguimiento por semanas, de lunes a viernes.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana de __ a __ Mes ____					
Semana de __ a __ Mes ____					
Semana de __ a __ Mes ____					
Semana de __ a __ Mes ____					

## **7. RECOMENDACIONES A LA FAMILIA**

La mejor forma de dar a un niño la nutrición que necesita, es ofrecerle una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables mediante el consumo de una dieta variada y moderada, la cual incluya alimentos de cada uno de los grupos que aparecen en la Pirámide de la Alimentación.

A continuación se muestran una serie de recomendaciones referentes a la alimentación saludable que pueden ser útiles para la familia a la hora de adoptar unos buenos hábitos alimenticios.

- Hay que prestar atención a las necesidades más básicas de los hijos, como su seguridad, el sueño regular y una alimentación sana y equilibrada.
- Es importante variar con frecuencia los alimentos de la dieta, comiendo cantidades adecuadas en función de la edad, peso y actividad física.
- Consumir una gran variedad de frutas y verduras (5 o más raciones diarias y pescados y carnes con un menor aporte graso (pollo, conejo, etc.).
- Los niños deben aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, legumbres, pasta, patatas y cereales) y reducir el consumo de dulces, bollería y snacks.
- Es conveniente que los niños consuman diariamente entre medio y un litro de leche u otros lácteo, como quesos, yogures o postres lácteos.
- El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan durante el día. Debe estar compuesto por cereales, lácteos y fruta.
- No hay que utilizar alimentos como “premio” o “castigo”.
- Se deben evitar el consumo de comida precocinada.

- Mantener unos horarios estables para comer.
- La comida debe ser un acto social, una ocasión de diálogo con la familia.

Es importante que reflexionemos sobre los alimentos que debemos comer a diario para estar sanos y lo que tan solo deberíamos tomar de forma ocasional. Pero, sobre todo, no debemos olvidar lo importante que es realizar una actividad física, la cual debe estar presente de forma activa en el entorno familiar.

## **8. CONCLUSIONES.**

Para la realización de este trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica de temas relacionados con alimentación sana y hábitos alimenticios saludables en Educación Infantil.

Por otro lado, se han realizado varias entrevistas con diversos profesionales del SARES. Éste, es un Sistema de Asesoramiento y Recursos en Educación para la Salud del Gobierno de Aragón, que está ubicado en las tres provincias de Aragón (Huesca, Zaragoza y Teruel). En él, un equipo de técnicos en educación para la salud nos prestó diversos documentos y libros para la realización del TFG y nos informaron de los programas que se estaban implantando en Centros Educativos de la Provincia de Huesca, con respecto a la promoción de hábitos saludables en la infancia y alimentación sana.

Además de la Entrevista con el Equipo de profesionales del SARES, se tuvo la oportunidad de entrevistarse con la Directora del C.P.I.P. Víctor Mendoza de Binéfar (Huesca) y con la Directora del Colegio Santa Ana de Monzón (Huesca). Ambos Colegios forman parte de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud y participan en Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas a nivel de la Unión Europea. Cabe mencionar que el Colegio Santa Ana, además de estos dos programas mencionados, también participó en el Programa de prevención de la obesidad infantil en los municipios Thao – Salud Infantil.

C.P.I.P. Víctor Mendoza y Colegio Santa Ana, son dos de los colegios en los que se realizaron prácticas escolares. En ellos, se tuvo la oportunidad de ver como se trabajan los programas nombrados con anterioridad y conocer los hábitos alimenticios de los niños de Educación Infantil. Además, se ha podido observar el predominio de bollería industrial en las mochilas de los niños a la hora de almorzar en el recreo, en detrimento de fruta o bocadillos, y conocer el menú del comedor escolar, el cual cabe mencionar, está elaborado por dietistas profesionales para asegurar el equilibrio nutricional, el aporte de calorías adecuado y la variedad necesaria de alimentos.

Tras la revisión bibliográfica realizada, la realización de prácticas en contacto directo con los niños en el aula, y la observación y conocimiento de la influencia positiva que ejerce en los niños la aplicación de programas de alimentación sana, se puede llegar a la conclusión de lo importante que es trabajar desde la infancia, tanto en el ámbito escolar como en el familiar, una la alimentación sana. Con el fin de estimular a los niños en la adquisición de unos hábitos de alimentación saludable que favorezcan en gran medida unos buenos hábitos en la edad adulta, para la prevención del sobrepeso, la obesidad y posibles enfermedades que estos dos factores de riesgo pudiesen desencadenar. Pero sobre todo, para el buen estado nutricional del niño, que favorezca su crecimiento y desarrollo óptimo.

Como podemos observar, los estilos de vida han cambiado y cada vez resulta más difícil conciliar la vida familiar y laboral. Se ha reducido el tiempo para hacer la compra, y para la elaboración de comidas y en contraposición, ha aumentado el consumo de comida rápida, comida prefabricada y bollería industrial. Además, se puede ver como los niños pasan mucho más tiempo fuera de sus casas aumentando el consumo de tentempiés hipercalóricos. Todo ello, ha favorecido la adquisición de unos hábitos alimenticios inadecuados, aumentando la ingesta de alimentos llenos de grasas y disminuyendo el consumo de la tradicional dieta Mediterránea rica en cereales, legumbres, fruta y verduras, produciendo un aumento en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad.

El Estudio Enkid (1998-2000) realizado en niños y adolescentes de entre 2 y 24 años, puso de manifiesto el aumento de la obesidad y sobrepeso producido en las últimas décadas. Este hecho es preocupante, y por ello, se considera relevante trabajar y fomentar, desde una temprana edad, unos buenos hábitos alimenticios. Es importante educar para una alimentación saludable tanto en la Educación infantil como en las etapas posteriores pero, es en edades tempranas cuando se adquieren los primeros hábitos alimentarios que favorecerán la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta y a su vez, prevendrá la obesidad, el sobrepeso y las enfermedades asociadas a ésta, como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes, entre otras. Es por ello que se considera esta etapa de especial relevancia para el posterior desarrollo de unos buenos hábitos en la Adolescencia y en la Edad adulta.

No hay mejor edad que la infancia para hacer frente a la obesidad, para prevenirla o para tratarla si ésta ya se ha iniciado. A medida que pasa el tiempo y nos vamos haciendo mayores, los intentos de mejorar la dieta, de hacer más actividad física, de cambiar el estilo de vida y de corregir la obesidad tienen un éxito limitado, debido a que en la edad adulta, los hábitos alimenticios están adquiridos y serán difíciles de modificar. Debemos transmitir e inculcar, desde una temprana edad, hábitos alimenticios saludables para que los niños adquieran una buena base. Las bases que se establezcan en la edad infantil, determinarán la edad adulta.

Es importante tener en cuenta que los niños aprenden por imitación del comportamiento de los adultos. Por este motivo, se considera conveniente que los padres, abuelos, profesores, etc., conozcan cuáles son los buenos hábitos alimenticios y detecten y eliminen los malos para ser un buen ejemplo a seguir.

Debemos reconocer el contexto Escolar como un gran pilar de mejora y modificación de hábitos, por el elevado tiempo que los niños pasan en él, y la gran eficacia que tiene el medio. Es un lugar idóneo para desarrollar y fomentar la alimentación sana.

Es interesante que el Centro participe en diversos Programas de alimentación sana y prevención de sobrepeso y obesidad con el objetivo de inculcar unos hábitos alimenticios sanos y estimular la práctica de actividad física. Algunos de estos programas pueden ser, entre otros, el Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas y el Programa Thao – Salud Infantil. Además de formar parte de la Red de Escuelas Promotoras de Salud, disponiendo de un Equipo de profesores comprometidos con estos temas que se encarguen de fomentar una Alimentación Sana poniendo en práctica actividades y proyectos que tengan en la Red de Escuelas Promotoras de Salud.

No debemos olvidar el lugar que ocupa la familia en todo esto, ya que son los principales responsables de la educación de sus hijos. Debemos involucrarlos activamente promoviendo en las familias la adquisición de hábitos alimenticios saludables e implicarles en la participación de actividades que el Centro Escolar realice.

Es fundamental la implicación del profesorado, de los padres, familiares y de toda la comunidad educativa y trabajar juntos y en coordinación con el fin de alcanzar un objetivo común, la adquisición de unos buenos hábitos alimenticios.

Cabe mencionar la importancia de una dieta sana y equilibrada y que aporte todos los nutrientes que el niño necesita para su crecimiento y desarrollo óptimo. Para ello, se recomienda la tradicional Dieta Mediterránea rica en cereales, legumbres, frutas y verduras,

Este trabajo se ha centrado en la alimentación sana y en el fomento de unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia con el fin de favorecer el crecimiento y desarrollo óptimo en los niños, favorecer la práctica de un estilo de vida saludable en la edad adulta y prevenir problemas de salud, como por ejemplo, la obesidad y el sobrepeso. Pero no podemos terminar el trabajo sin hacer mención de la importancia que tiene la realización de ejercicio físico para la prevención del sobrepeso y la Obesidad. Para combatir estos dos factores tan perjudiciales para la salud, no basta con una alimentación sana y equilibrada, sino que es necesaria la realización de ejercicio físico, el cual en las últimas décadas ha ido en detrimento, dando lugar al sedentarismo. Alimentación sana y ejercicio físico son dos herramientas necesarias y complementarias para combatir el Sobrepeso y la Obesidad.

Por último, debemos sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud e impulsar iniciativas que contribuyan a lograr que los padres, familiares y especialmente niños y jóvenes adquieran unos hábitos alimenticios saludables.

## 9. REFERENCIAS

### 9.1. BIBLIOGRAFÍA:

- Adriá, F., Fuster, V., Corbella, J. (2010). *La cocina de la Salud. El manual para disfrutar de una vida sana*. 3ª Edición. Barcelona: Editorial Planeta, S.A.
- Albisu, M. et al. (2008). *Bases de la Alimentación Humana*. Oleiros (La Coruña). Editorial Netbiblio.
- Amarilla, M. et al. (2006). *El derecho a la información en salud Alimentaria*. Barcelona. European Pharmaceutical Law Group.
- Aranceta, J., Serra Majem, L. et al. (2001). *Factores determinantes de la Obesidad en la población infantil y juvenil Española. Estudio Enkid*. Barcelona. Editorial Masson, S.A.
- Aranceta, J., Serra Majem, L. et al. (2002). *Alimentación infantil y juvenil. Estudio Enkid*. Volumen 3. Barcelona. Editorial Masson, S.A.
- Banet, E. et al. (2004). *Educación para la Salud: La Alimentación. 25 Claves para la Innovación Educativa*. 1ª Edición. Barcelona: Editorial Laboratorio - Editorial Graó.
- Castillo Sánchez, M. (2002). *Educación Sanitaria en Alimentación y Nutrición*. 2ª Edición. Alcalá La Real (Jaén). Editorial Formación Alcalá.
- Cubero, J. et al. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. Nº 27. *Revista Electrónica Trimestral de Enfermería*.
- Dapcich, V. et al. (2005). *Guía de Alimentación Saludable*. La Coruña. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y Editorial Everest.
- Espeitx, E. & Cáceres, J. (2011). *Sabores culturales*. Ediciones de Intervención Cultural. Editorial Montesinos.

Instituto Tomás Pascual para la Nutrición y Salud. (2013). *Alimentación Institucional y Ocio en el Siglo XXI entorno escolar*. Editorial International Marketing and Communication. S.A. Universidad de San Pablo.

La Biblia de los Alimentos. *Todo lo que hay que saber sobre las calorías, vitaminas, minerales, grasas, fibras, colesterol y nutrientes esenciales*. (2005). Madrid. Editorial Globus Comunicación, S.A.

Martínez Álvarez, J. (2014). *Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable*. Fundación Alimentación Saludable.

Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente. (2013-2014). *Plan de Consumo de Frutas y Verduras en las Escuelas*. Gobierno de España. España.

Ministerio de Sanidad y Consumo. (2005). *Estrategia Naus. Invertir la tendencia de la obesidad*. Madrid.

Montero, C. (2003). *Alimentación y vida saludable ¿Somos lo que comemos?* Madrid. Universidad Pontificia de Comillas.

Montes González, M. (2010). Alimentación Saludable en Educación Infantil, Primaria y Secundaria, N°34. *Revista Digital Innovación y Experiencias educativas*.

Olivares, S., Zacarías, I., González, C. (2014). *Guía de Alimentación del preescolar 2-5 años*. 1ª Edición. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Chile.

Ortega, R, & Requejo, A. (S.F.). *Alimentación Infantil. Lo que come hoy determinará su futuro*. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Universidad Complutense, Madrid.

Román Martínez, J. (2009). *Manual de la Alimentación Equilibrada en el comedor escolar y en casa*. Madrid.CTO Editorial, S.L.

SCHUNK, D.H. (1997). *Teorías del Aprendizaje*. México. Prenticehall.

Vivanco, F., Palacios, J.M., García, A. (1976). *Alimentación y Nutrición*. Fuenlabrada (Madrid). Dirección General de Sanidad - Programa de Educación en Alimentación y Nutrición.

## **9.2. WEBGRAFÍA:**

Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud ¿Quiénes somos?

Recuperado de:

[http://redescuelasaragon.blogspot.com.es/p/blog-page\\_13.html](http://redescuelasaragon.blogspot.com.es/p/blog-page_13.html)

SARES. Sistema de Asesoramientos y Recursos en Educación para la Salud

Recuperado de:

<http://saresaragon.blogspot.com.es/>

Gobierno de España. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Recuperado de:

<http://www.mecd.gob.es/cnie/proyectos/Salud.html>

Gobierno de España. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas.

Recuperado de:

[http://www.alimentacion.es/es/plan\\_de\\_consumo\\_de\\_frutas\\_en\\_las\\_escuelas/](http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/)

Desarrollo infantil. Alimentación del niño de 3 a 6 años.

Recuperado de:

<http://www.desarrolloinfantil.net/nutricion-infantil/alimentacion-nino-de-3-a-6-anos>

Salud de altura. Alimentación del preescolar de 2 a 5 años.

Recuperado de:

<http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-preescolar/>

Guiainfantil.com. Alimentación del niño preescolar.

Recuperado de:

<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>

La Lonchera de mi hijo. Características de la comida del niño en edad preescolar y escolar, recomendaciones para la familia.

Recuperado de:

<http://www.laloncherademihijo.org/docentes/caracteristicas-comida.asp>

Thao - Salud infantil. Convención Naos 2013 se centra en la obesidad infantil.

Recuperado de:

<http://thaoweb.com/es/noticias/la-convención-naos-2013-se-centra-en-la-obesidad-infantil>.

Estrategia naus. Invertir la tendencia de la obesidad.

Recuperado de:

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>

Frutas y Hortalizas frescas 5 al día. ¿Qué es 5 al día?

Recuperado de:

[http://www.5aldia.org/v\\_5aldia/apartados/apartado.asp?te=97](http://www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/apartado.asp?te=97)

Ministerio de Sanidad y Consumo. 1º Conferencia de Prevención y Promoción de la Salud en la Práctica Clínica en España. Prevención de la Obesidad Infantil y juvenil.

Recuperado de:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/PrevencionObesidad.pdf>

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España.

Recuperado de:

[http://www.aepap.org/pdf/obesidad\\_epidemiologia.pdf](http://www.aepap.org/pdf/obesidad_epidemiologia.pdf)

Henufood Salud desde la alimentación. Obesidad infantil y juvenil

Recuperado de:

<http://www.henufood.com/nutricion-salud/mejora-tu-salud/obesidad-infantil-y-juvenil/>

DANONE. Pirámide de la Alimentación Saludable.

Recuperado de:

<http://www.danone.es/alimentacion-saludable/la-piramide-saludable/piramide-de-los-alimentos/>

Serpadres. Alimentación. La Pirámide de la alimentación saludable ¿Sabes interpretarla?

Recuperado de:

<http://www.serpadres.es/alimentacion/info-alimentos/La-piramide-de-la-alimentacion-saludable-sabes-interpretarla.html>