



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

Hábitos saludables y alimenticios para la Educación primaria

Presentado por M^a Teresa González Fernández

Tutelado por: Ana María Verde Romera

Soria, 11 julio 2019

RESUMEN/ABSTRACT

Este trabajo de fin de Grado se ha elaborado para crear conciencia sobre la importancia que tiene la buena alimentación y los hábitos de vida saludables en la educación primaria, también para sacar las conclusiones de que es lo que estamos haciendo bien a través de la escuela y el comedor escolar. He elaborado dos fases:

La primera búsqueda de teoría e información a través de libros, documentación a través de la red y por último teoría trabajada a lo largo de la carrera en las asignaturas de ciencias Experimentales.

La segunda fase sería el cuestionario trabajado en el colegio sagrado Corazón (Jesuitas) en Logroño.

Se eligieron 50 niños y niñas al azar de primero a sexto de primaria. Se realizó a la hora del comedor, eligiendo así a estos alumnos que acuden al comedor para sacar las conclusiones.

Los trabajadores del comedor nos ofrecieron el menú elaborado para los meses de abril a junio.

Los resultados que he obtenido son positivos, la empresa que trabaja para el comedor se llama Ausolan, esta empresa trabaja con una idea de partida y es alimentando un futuro sostenible en ella intentan inculcar a estos niños a tener una buena alimentación. Los menús que ofrecen en el comedor han sido revisados y aprobados por profesionales con formación en nutrición humana y dietética.

Esta empresa forma parte de la familia innobasque para la promoción de la educación STEAM (Science technology, engineering, arts and maths) un modelo donde las ciencias, la tecnología, la ingeniería, el arte y las matemáticas cobran un protagonismo especial tanto para los niños como para las niñas sin perder de vista la promoción de los valores.

También Ausolan trabaja en un proyecto lúdico-educativo con el objetivo de concienciar a los niños sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables.

ABSTRACT

This end-of-degree project has been developed to raise awareness of the importance of good nutrition and healthy lifestyles in primary education, also to draw the conclusions that it is what we are doing well through school and the school dining room I have elaborated two phases:

The first search for theory and information through books, documentation through the network and by last theory worked throughout the career in the subjects of Experimental Sciences.

The second phase would be the questionnaire worked on at the Sacred Heart School (Jesuitas) in Logroño.

Fifty boys and girls were chosen at random from first to sixth grade of primary school. It was done at the dining room, choosing these students who come to the dining room to draw the conclusions.

The workers of the dining room offered us the menu prepared for the months of April to June.

The results I have obtained are positive, the company that works for the dining room is called Ausolan, this company works with a starting idea and is feeding a sustainable future in it they try to inculcate these children to have a good diet. The menus offered in the dining room have been reviewed and approved by professionals with training in human nutrition and dietetics.

This company is part of the innobasque family for the promotion of STEAM education (Science technology, engineering, arts and maths) a model where science, technology, engineering, art and mathematics take on special importance for children as for girls without losing sight of the promotion of values.

Ausolan also works on a playful-educational project with the aim of raising awareness among children about the importance of eating a balanced diet and healthy lifestyle habits.

PALABRAS CLAVE/KEYWORDS

Alimento, nutrición, hábito alimenticio, comedor escolar, higiene, hábitos saludables, deporte, ocio.

KEYWORDS

Food, Nutrition, eating habit, school canteen, personal hygiene, Healthy habits, sports, free time, (leisure)

1. INTRODUCCION	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACION DEL TEMA ELEGIDO	6
4. MARCO TEÓRICO.....	7
4.1 La alimentación y nutrición	7-10
4.2 La alimentación saludable	10
4.2.1 Tipos de nutrientes.....	10
4.2.2 Hidratos de carbono	10
4.2.3 Función de los hidratos de carbono	11
4.2.4 Clasificación de los hidratos de carbono	11
4.2.5 Simples	11
4.2.6 Complejos	12
4.3 Clasificación de las grasas	12
4.3.1 Ácidos grasos monoinsaturados	12
4.3.2 Ácidos grasos poliinsaturados.....	12
4.3.3 Ácidos grasos TRANS.....	13
4.4 Colesterol	14
4.4.1 Tipos de colesterol ¿Por qué es un factor de riesgo?	14-15
4.5 Proteínas	15
4.5.1 Función de las proteínas.....	15
4.5.2 Transporte.....	15
4.5.3 Clasificación de las proteínas	15-16
4.6 Vitaminas.	16
4.6.1 Tipos de vitaminas	16
4.6.2 Fuentes principales de vitaminas	16
5. DIETA SALUDABLE	17
5.1 Frutas y verduras	17
5.2 Carne	18
6. PIRAMIDE NUTRICIONAL, RECOMENDACIONES DIARIAS	18-22
7. COMEDOR ESCOLAR: ESTUDIO DEL COLEGIO SAGRADO CORAZÓN JESUITAS (LOGROÑO)	23-24
7.1 Educación para la salud en la escuela	24
8. METODOLOGÍA Y DISEÑO.....	25
9. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	25-30
10. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES.....	31
11. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	32-33
12. ANEXOS	33-62

1.INTRODUCCIÓN

Cada año mueren alrededor de 2,8 millones de personas a causa de la obesidad y el sobrepeso, asegura la OMS. La Sociedad Española del Corazón recomienda una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Existe evidencia científica suficiente que demuestra que llevar una alimentación sana y equilibrada a lo largo de la vida puede influir sobre, al menos, el 40 por ciento de las enfermedades crónicas conocidas: a veces las previene, otras retrasa su aparición y, casi siempre, ayuda que sus efectos y síntomas sean menos graves.

El sedentarismo afecta ya a cerca de 1.400 millones de personas en todo el mundo, un dato de la OMS que está directamente relacionado con las enfermedades cardiovasculares. Este déficit de ejercicio físico, incide en el aumento de obesidad, diabetes tipo 2, demencia y cáncer” (Macaya, 2019)

A nivel global, una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no tienen suficiente actividad física como para conservar la salud, lo que representa una cuarta parte de la población mundial.

La masificación del uso de aparatos electrónicos -como ordenadores, teléfonos celulares, tabletas o televisiones, entre otros han incrementado los hábitos sedentarios y, en consecuencia, los índices de inactividad física han aumentado” (Macaya, 2019)

Debido a la importancia que tiene la capacidad aeróbica sobre la salud, instituciones como la SEC recomiendan:

- Actividad física aeróbica rutinaria (usar el transporte público, andar hasta el trabajo, descartar el ascensor y usar las escaleras, pasear a buen ritmo, correr, ciclismo, natación, etc.)
- Actividad física intermitente (deportes de equipo -fútbol, balonmano, juegos de pelota
- Bailes tradicionales, de pareja o individuales, gimnasia de mantenimiento, aeróbic, etc.) al menos cinco días a la semana, entre 30 y 90 minutos de duración.

2.OBJETIVOS

La finalidad de este trabajo fin de Grado, es una revisión teórica y un breve análisis de los resultados obtenidos en la encuesta realizada a los niños y niñas del Colegio Sagrado Corazón (Logroño).

Los principales objetivos del trabajo son:

- Toma de conciencia de los hábitos saludables y alimenticios de por vida.
- Conocer la alimentación de los comedores escolares.
- Evitar una mala alimentación tanto en casa como en el ámbito escolar.
- Analizar el lavado de dientes, higiene personal y descanso.
- Conocer el tiempo de ocio e intentar evitar el uso excesivo de aparatos recreativos.
- Analizar el desarrollo de actividades físicas y extraescolares.

3.JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO:

He elegido este tema porque me parece interesante, los niños de hoy en día no mantienen una dieta adecuada para su edad, actualmente hay muchos niños obesos que no tienen la suficiente información necesaria ni las pautas a seguir. También cabe destacar que muchos de estos niños no realizan ninguna actividad física extraescolar.

Tenemos que educarlos tanto en la escuela como en casa para que consigan estos hábitos saludables e higiénicos (lavarse los dientes, ducharse... etc.)

También quiero hacer un hincapié a la labor que se realiza en los comedores escolares tratando de averiguar si estos cumplen con los requisitos fundamentales elaborados en los menús de los comedores escolares para que los alumnos consigan obtener una buena alimentación diaria y obtengan unos buenos hábitos saludables.

El siguiente trabajo de fin de grado va dirigido a al ciclo de Primaria y consiste en la observación de los hábitos alimenticios de una muestra de niños y niñas en el comedor escolar.

Considero de gran interés y relevancia estudiar las conductas alimenticias que llevan estos niños y niñas de primaria en el comedor escolar ya que la alimentación y nutrición es muy importante a estas edades no solo para su desarrollo corporal sino también el intelectual.

4.MARCO TEÓRICO

4.1 LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Como ya sabemos, los hábitos de vida saludable son necesarios en nuestra vida cotidiana, gracias a ellos y según la OMS (Organización Mundial de la Salud) ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. (“OMS | Alimentación sana,” 2015)

Según la OMS, algunas de las rutinas más importantes en la vida de los niños son las siguientes:

- Hacer deporte
- Jugar al aire libre
- No excederse en las comidas
- Ver menos la televisión: la mayoría de los niños están acostumbrados a pasar muchas horas viendo la televisión, jugando en el ordenador o en consolas.
- Ofrecer una buena alimentación: (variada y equilibrada)
- Beber agua y evitar bebidas gaseosas
- No excederse con los dulces y las frituras
- Cuidar la higiene del cuerpo y los dientes
- Comer siempre que sea posible juntos y en la mesa.

Llamamos **alimentación** al conjunto de actos que proporcionan al organismo las materias primas en su entorno necesarias para el mantenimiento de la vida. En definitiva es el aporte de alimentos al organismo. (“Mateos Rodriguez”, 1992).

Alimentación es la ingestión de comida: fruta, verdura, carne, pescado, etc. La nutrición es el proceso químico que siguen esos alimentos en nuestro cuerpo, y que al hacer la digestión el organismo traduce en nutrientes: lípidos, glúcidos, vitaminas, etc. Una alimentación equilibrada, que asegure un organismo sano, es aquella en la que se comen alimentos diversos para asegurarnos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

Alimento: Es todo producto/sustancia natural o transformada que, ingerido, proporciona al organismo los nutrientes precisos para satisfacer sus necesidades tanto fisicoquímicas como psicológicas. (“Mateos Rodriguez”, 1992)

Obesidad: El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (“Organización Mundial de la Salud,” n.d.)

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). (“Organización Mundial de la Salud,” s.f.)

En la Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, se describen las medidas necesarias para respaldar las dietas sanas y la actividad física periódica. En la Estrategia se exhorta a todas las partes interesadas a que adopten medidas a nivel mundial, regional y local para mejorar las dietas y los hábitos de actividad física en la población. (“OMS | Obesidad y sobrepeso,” 2017)

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas. (“Organización Mundial de la Salud,” s.f.)

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

En el caso de los niños menores de 5 años:

- el sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS; y
- la obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. (“Organización Mundial de la Salud,” s.f.)

En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera:

- el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS
- la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. (“Organización Mundial de la Salud,” s.f.)

A continuación, se presentan algunas estimaciones recientes de la OMS a nivel mundial.

- **En 2016**, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- **En 2016**, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.

En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.

Entre **1975 y 2016**, la prevalencia mundial de la obesidad se ha casi triplicado.

En **2016**, según las estimaciones unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos. Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraban antes un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. (“Organización Mundial de la Salud,” s.f.)

En **2019** el doctor Carlos Macaya Miguel, jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Clínico San Carlos y catedrático de Medicina en la Universidad Complutense de Madrid (UCM), nos propone en este “Noticiero del Corazón” tres hábitos de vida saludables para 2019.

Debido a la importancia que tiene la capacidad aeróbica sobre la salud, instituciones como la SEC recomiendan:

- Actividad física aeróbica rutinaria (usar el transporte público, andar hasta el trabajo, descartar el ascensor y usar las escaleras, pasear a buen ritmo, correr, ciclismo, natación, etc.)
- Actividad física intermitente (deportes de equipo -fútbol, balonmano, juegos de pelota.
- Bailes tradicionales, de pareja o individuales, gimnasia de mantenimiento, aeróbic, etc.) al menos cinco días a la semana, entre 30 y 90 minutos de duración.

El doctor Carlos Macaya, también presidente de la Fundación Española del Corazón, nos recomienda “una alimentación rica en verduras, frutas, cereales, pescado, aceite de oliva y frutos secos” y nos aconseja dejar a un lado, sin abominarlos con radicalismos extremos, “los azúcares refinados añadidos, los alimentos procesados, las grasas saturadas, las grasas trans AGT (ácidos grasos insaturados) y la sal”. (“Macaya”, 2019)

Cada año mueren alrededor de 2,8 millones de personas a causa de la obesidad y el sobrepeso, asegura la OMS. La Sociedad Española del Corazón recomienda una alimentación basada en la dieta mediterránea:

Existe evidencia científica suficiente que demuestra que llevar una alimentación sana y equilibrada a lo largo de la vida puede influir sobre, al menos, el 40 por ciento de las enfermedades crónicas conocidas: a veces las previene, otras retrasan su aparición y, casi siempre, ayuda que sus efectos y síntomas sean menos graves.

El sedentarismo afecta ya a cerca de 1.400 millones de personas en todo el mundo, un dato de la OMS que está directamente relacionado con las enfermedades cardiovasculares. Este déficit de ejercicio físico, incide en el aumento de obesidad, diabetes tipo 2, demencia y cáncer” (“Macaya”, 2019)

La alimentación mediterránea previene el sobrepeso y protege el sistema cardiovascular

A nivel global, una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no tienen suficiente actividad física como para conservar la salud, lo que representa una cuarta parte de la población mundial.

La masificación del uso de aparatos electrónicos como ordenadores, teléfonos celulares, tabletas o televisiones, entre otros- han incrementado los hábitos sedentarios y, en consecuencia, los índices de inactividad física han aumentado (“Macaya”, 2019)

4.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable ("RadiologyInfo.org", 2018)

4.2.1 Tipos de Nutrientes

Según la FAO, los nutrientes más importantes para realizar dichas funciones corporales son las proteínas, las grasas, el calcio, el hierro, las vitaminas A y C, la riboflavina, el ácido fólico, la tiamina y la niacina, los cuales integran la tabla de composición nutricional básica para cualquier persona. (“¿Qué tipos de nutrientes existen y cuáles son sus funciones?,” s.f.)

Los nutrientes cumplen básicamente con tres funciones en el organismo: proporcionan energía para las actividades diarias, reparan y renuevan el organismo y, por último, regulan las reacciones químicas que se producen en las células.

Los clasificamos en:

4.2.2 Hidratos de carbono: Aportan la energía, ahorran proteínas, evitan la creación de cuerpos cetónicos y forman parte del tejido conectivo y el nervioso.

4.2.3 Función de los hidratos de carbono

- Su principal función es la energética. Aportan la energía de más fácil utilización (cada gramo aporta 4 kcal). La glucosa es la única fuente de energía para el cerebro, que consume alrededor de 100 g al día. Los carbohidratos son almacén y reserva de energía en forma de glucógeno que se moviliza rápidamente para generar glucosa cuando se necesita.
- Tienen un efecto ahorrador de proteínas.
- Evitan la formación de los cuerpos cetónicos (productos de desecho de las grasas que aparecen cuando el cuerpo utiliza las grasas en lugar de los azúcares para generar energía).
- Forman parte de los tejidos del organismo como el tejido conectivo o el tejido nervioso y de moléculas tan importantes como el ADN o el ATP (es la única que al final se puede convertir directamente en energía).

4.2.4 Clasificación de los hidratos de carbono

4.2.4.1 Simples

Son los monosacáridos y los disacáridos de sabor dulce y de rápida absorción intestinal y se dividen en:

- **Monosacáridos:** los más conocidos son la glucosa (se encuentra en la fruta o en la miel, se almacena en el hígado y en el músculo en forma de glucógeno) y la fructosa (se encuentra en la fruta y en la miel, se absorbe en el intestino, pasa al hígado donde se metaboliza rápidamente a glucosa).
- **Disacáridos:** los más conocidos son la lactosa (es el azúcar de la leche), galactosa (es producida por la hidrólisis de la lactosa), sacarosa (es el azúcar común obtenido de la remolacha o caña de azúcar). Los azúcares simples no deben representar más del 10% del total de la energía.

4.2.4.2 Complejos

También llamados polisacáridos. De sabor escasamente dulce y de absorción intestinal más lenta. Los más conocidos son el almidón (reserva energética de los vegetales, se encuentra en cereales, tubérculos y legumbres), y el glucógeno (principal reserva de energía del organismo, se almacena en el hígado y en el músculo). (“Hidratos de carbono - Fundación Española del Corazón,” s.f.)

Lípidos o grasas: constituyen una fuente directa de energía para el cuerpo. Además, los tejidos adiposos protegen y sostienen los órganos vitales. Por su estructura química, las grasas se dividen en saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y ácidos grasos TRANS. (“Grasas - Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.3 Clasificación de grasas

Se clasifican según su estructura química en:

- Ácidos grasos saturados
- No poseen dobles enlaces en su cadena.
- Son generalmente sólidos a temperatura ambiente.
- Se encuentran en alimentos de origen animal, y las excepciones son el aceite de coco y de palma.
- La grasa saturada aumenta el colesterol más que cualquier otro tipo de grasa.
- El exceso de grasas saturadas puede aumentar la biosíntesis de colesterol y tiene efecto trombogénico.

En general proceden de las grasas animales (Carnes grasas, mantequillas, mantecas), a excepción de la grasa de palma y la de coco que, aunque son de origen vegetal, son grasas fundamentalmente saturadas. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.3.1 Ácidos grasos monoinsaturados

- Generalmente son líquidos a temperatura ambiente.
- Presentan un doble enlace en su estructura.
- Su principal representante es el ácido oleico (C-18), presente en el aceite de oliva.
- Pueden disminuir el colesterol total y LDL, cuando reemplazan parcialmente a los ácidos grasos saturados.
- La Federación Española de Sociedades de Nutrición recomienda sustituir las grasas saturadas por insaturadas y especialmente por aceite de oliva virgen y virgen extra. La Unión europea indica que así se contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.3.2 Ácidos grasos poliinsaturados

- Poseen un doble enlace en su estructura.
- Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, también en los pescados y mariscos.
- Son componentes imprescindibles de las membranas celulares y precursores de las prostaglandinas (moléculas mediadoras en la inflamación).
- Son esenciales porque no se sintetizan en el organismo, así que debemos aportarlos a través de la alimentación. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.4.3.1 Los ácidos grasos poliinsaturados se dividen en dos grupos:

- **Omega-6 (n-6):** representado por el ácido linoleico y araquidónico. Presente fundamentalmente en aceites de semillas (girasol, maíz y frutos secos como las almendras) y cereales.
- **Omega-3 (n-3):** representado por el ácido linolénico proveniente de semillas, frutos secos como las nueces y cereales; y por el ácido eicosapentaenoico y docosahexaenoico presentes en las grasas de pescados y mariscos. Destacan por su acción antiagregante y vasodilatadora, y su efecto sobre la disminución de la presión arterial y la trombosis. Se ha demostrado su papel en la prevención de la aparición de enfermedades cardiovasculares, arritmia y muerte súbita. Además, no sólo disminuyen el nivel de colesterol malo o LDL, sino que también aumentan ligeramente el colesterol bueno o HDL. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.3.3. Ácidos grasos TRANS

- Son ácidos grasos con dobles enlaces en posición TRANS. Proceden de forma natural de la grasa de la leche y de la carne de rumiantes, en cuyo compartimiento gástrico se forma por efecto de la flora intestinal.
- La mayoría de los ácidos grasos insaturados naturales de los alimentos se encuentran en posición CIS (los átomos de hidrógeno se encuentran en el mismo lado de la cadena enlaces dobles).
- Los ácidos grasos con posición CIS pueden cambiar a TRANS mediante transformación química en determinados procesos tecnológicos, como la hidrogenación, refinación de aceites, etc.
- En el proceso de hidrogenación de aceites para la obtención de grasas sólidas se forman ácidos grasos TRANS.
- Diversos estudios han demostrado que estos ácidos grasos elevan el colesterol LDL. También tienden a acumularse en diversos tejidos, como el músculo cardíaco, promoviendo alteraciones titulares.
- Se recomienda reducir al mínimo el consumo de los ácidos grasos TRANS, y no sobrepasar el 1% de las calorías totales. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.4. Colesterol ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos.

Definamos su función:

- Interviene en la formación de ácidos biliares, vitales para la digestión de las grasas.
- Los rayos solares lo transforman en vitamina D para proteger la piel de agentes químicos y evitar la deshidratación.
- A partir de él se forman ciertas hormonas, como las sexuales y las tiroideas. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.4.1 Tipos de colesterol

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos que lo necesitan y lo hace uniéndose a partículas llamadas lipoproteínas. Existen dos tipos de lipoproteínas:

- De baja densidad (LDL): se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo.
- De alta densidad (HDL): recogen el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.4.1.2 Según esta interacción podemos hablar de dos tipos de colesterol:

- Colesterol malo: el colesterol al unirse a la partícula LDL se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma.
- Colesterol bueno: el colesterol al unirse a la partícula HDL transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.4.1.3 ¿Por qué es un factor de riesgo?

Si sus niveles en sangre se elevan producen hipercolesterolemia. Está demostrado que las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200.

Cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, el sobrante se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la arterosclerosis.

Si un enfermo de aterosclerosis mantiene muy bajos sus niveles de colesterol en sangre puede lograr que ese colesterol pase de la pared arterial nuevamente a la sangre y allí sea eliminado. Por ello, se recomienda a los pacientes que han sufrido infarto de miocardio o accidente cerebral que mantengan cifras muy bajas de colesterol para

intentar limpiar así sus arterias. (“Colesterol y riesgo cardiovascular - Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.5. Proteínas: son uno de los componentes básicos para dar forma a los huesos y los músculos, así como para suministrar energía al organismo. Están relacionadas también con el control del peso y la regulación del colesterol.(“Proteínas - Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.5.1 Función de las proteínas

- Plástica: constituyen el 80% del peso seco de las células, participan en la síntesis de nuevos tejidos durante el crecimiento y desarrollo, ante heridas o quemaduras.
- Reguladora: forman parte de enzimas y hormonas que intervienen en las reacciones químicas de nuestro cuerpo.
- Energética: las proteínas aportan 4 kcal por gramo.
- Inmune: los anticuerpos que forman parte del sistema inmune son proteínas.
- Regulación genética: las proteínas forman parte del material genético, como el ADN.
(“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

Transporte: mantienen el equilibrio de los líquidos corporales y forman parte de la hemoglobina y otras moléculas con funciones de conducción sanguínea.

4.5.3 Clasificación de las proteínas

Según su forma:

- Fibrosas (queratina y colágeno)
- Globulares (anticuerpos y hormonas)
- Mixtas (albúmina)
- Según su composición química:
- Simples (insulina y el colágeno)
- Conjugadas

Según su contenido en aminoácidos esenciales (de los 20 aminoácidos existentes, 9 no son sintetizados en el organismo, y deben incluirse en las dietas como nutrientes esenciales):

- De alto valor biológico (contienen los 9 aminoácidos esenciales) están en alimentos de origen animal.
- De bajo valor biológico (carecen de algún aminoácido esencial) y se encuentran en los alimentos de origen vegetal. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.6. Vitaminas o sales minerales: las encontramos principalmente en las frutas y las verduras. Intervienen en las funciones nerviosas y en la buena función y el correcto desarrollo de los músculos. (“Nutrientes: Por qué las vitaminas son básicas para nuestro organismo,” s.f.)

4.6.1 Tipos de vitaminas

Existen dos tipos de vitaminas, las liposolubles y las hidrosolubles.

Las primeras son solubles en grasas y soportan bien los distintos métodos de cocción. Las vitaminas hidrosolubles son solubles en agua, se disuelven con facilidad al cocinarlas y el calor destruye gran parte de ellas.

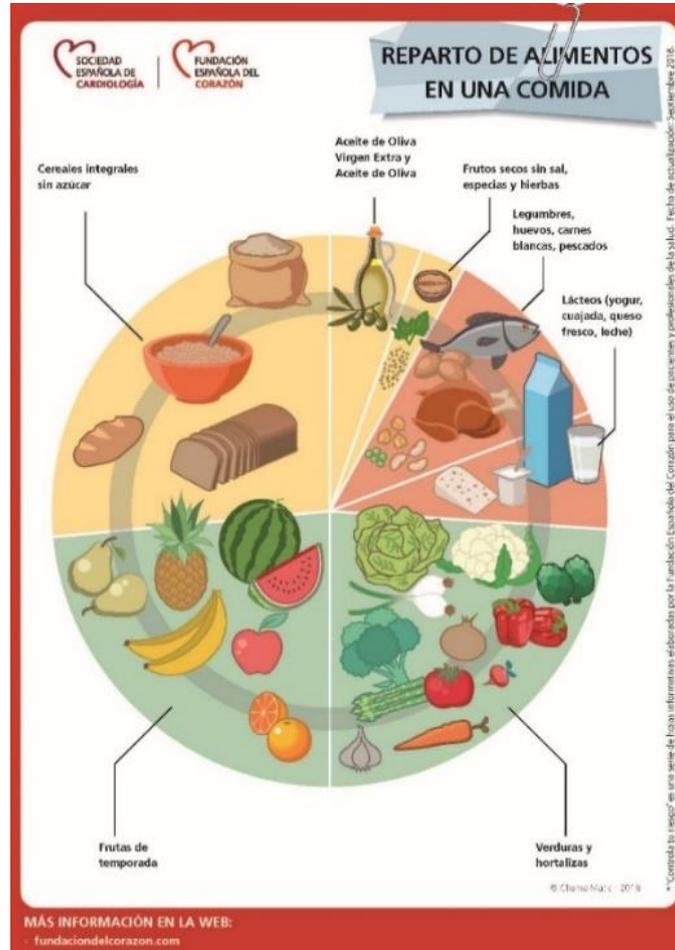
- **Vitaminas liposolubles:** se encuentran en la parte grasa de los alimentos. Al ser absorbidas, son transportadas al hígado y, desde allí, mediante una proteína transportadora, al torrente sanguíneo. Pueden almacenarse durante un tiempo en el tejido graso corporal. Si se consumen en exceso, pueden ser tóxicas para el organismo. Pertenecen a este grupo la vitamina A, vitamina D, vitamina E y la vitamina K.
- **Vitaminas hidrosolubles:** no tienden a almacenarse en el organismo, a excepción de la vitamina B12. Su paso a la sangre es rápido y no necesitan ningún vehículo que las transporte. Se requieren en dosis frecuentes puesto que, si el cuerpo no las usa, se eliminan rápidamente a través de la orina. Sin embargo, también se pueden alcanzar dosis tóxicas mediante suplementos. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

4.6.2 Fuentes principales de vitaminas

- **Vitamina A:** mantequilla, yema de huevo, leche entera y frutas.
- **Mayoría de vitaminas del grupo B:** legumbres, huevos, cereales, levadura de cerveza.
- **Vitamina B9 o ácido fólico:** vegetales (principalmente de hoja verde), carne y huevos.
- **Vitamina B12:** carne, huevos, pescado y leche.
- **Biotina:** levaduras, hígados, riñones, huevos, leche, legumbres, setas, chocolate.
- **Vitamina C:** frutas (principalmente cítricos) y hortalizas.
- **Vitamina D:** aceites de pescado, salmón, arenque y mantequilla. También se puede sintetizar en la piel por la acción de los rayos del sol.
- **Vitamina E:** aceites vegetales, frutos secos y verduras.
- **Vitamina K:** vegetales, cereales, carne y leche.
- **Agua:** es el principal componente del cuerpo humano, además de ser al que le corresponde facilitar funciones como la digestión o la eliminación de residuos. Se puede consumir directamente o en productos derivados. (“Fundación Española del Corazón,” s.f.)

5. DIETA SALUDABLE

FIGURA 1: Dieta saludable



5.1 Frutas y verduras

Tanto los expertos en cáncer como los nutricionistas diplomados recomiendan una dieta rica en frutas y verduras. La Sociedad Americana Contra el Cáncer y el American Institute for Cancer Research (Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer) recomiendan ingerir cinco o más porciones de distintas verduras y frutas por día para asegurarse de que el riesgo de tener cáncer sea lo más bajo posible.

5.2 Carne

La carne es una buena fuente de proteínas y ácidos grasos, que son necesarios para tener energía y salud. Las carnes rojas también contienen hierro, que es especialmente importante para las mujeres. Sin embargo, la carne también tiene gran cantidad de grasas saturadas y colesterol, y un estudio realizado en 2006 determinó que consumir más de 1 y 1/2 porción de carne roja por día puede aumentar el riesgo de tener cáncer de mama

El queso procesado tiene menos calcio que el queso natural. Por ello, se debe comer mayor cantidad de queso procesado por día. El queso procesado está elaborado con queso natural y otros ingredientes. Está pasteurizado y tiene más humedad, por lo que se puede almacenar durante más tiempo, también nuestro cuerpo necesita obtener la cantidad suficiente de fósforo, vitamina A, calcio y vitamina D de otras fuentes de alimentos. Por ejemplo, zanahorias, batatas, calabazas de invierno, brócoli, verduras de hojas verdes oscuras, salmón, sardinas y cereales fortificados.

6. PIRAMIDE NUTRICIONAL

FIGURA 2: Nueva pirámide nutricional



(“Nueva pirámide nutricional SENC: estilos de vida saludable,” s.f.) Fuente: SENC

Esta pirámide está contenida en las nuevas Guías Alimentarias para la Población Española que ha elaborado la Sociedad Española de nutrición Comunitaria (SENC) y que hoy ha presentado el presidente de su comité científico, Javier Aranceta, tras ser publicadas en un número especial de la revista científica “Nutrición Hospitalaria”.

Estas guías suponen una actualización de la edición de 2001 y constituyen una herramienta de educación nutricional y de promoción de la salud, basada en la evidencia científica, para trasladar a los profesionales de la salud y del ámbito educativo, a los responsables de las administraciones implicadas y, especialmente, a la población en general.

Destacan que la variedad, el equilibrio y la moderación en la cantidad (tamaño de las raciones) son principios básicos que favorecen una alimentación saludable, y por tanto el mantenimiento del peso corporal en niveles adecuados. Y apuntan a la dieta mediterránea como un patrón alimentario que puede satisfacer estos requisitos.

Un aspecto novedoso de estas guías es transmitir la necesidad de llevar una dieta saludable pero también solidaria, justa y sostenible desde el punto de vista social y medioambiental, que respete las prácticas éticas en la agricultura, la ganadería y la pesca, y en la que prevalezcan los productos de temporada y de cercanía.

También anima a los consumidores a dedicar el tiempo suficiente a la compra de los alimentos y a valorar la información del etiquetado nutricional, a disfrutar de las comidas en compañía y el cocinado al vapor como la técnica más saludable.

La pirámide es un icono, una ayuda didáctica y visual de estas guías alimentarias.

FIGURA 3: 10.000 pasos al día y cocinar con la técnica más sana



Fuente: SENC

En la base de la pirámide nutricional SENC se muestran consejos relacionados con los estilos de vida saludable que tienen un impacto superior al 40% en la forma de enfermar o de morir en los países desarrollados:

- **Actividad física:** El ejercicio diario ya era una recomendación, pero ahora se concreta en dedicarle una hora al día. 10.000 pasos diarios puede ser un marco de referencia.
- **Equilibrio emocional:** Nuestro estado de ánimo condiciona nuestras necesidades alimentarias. La tristeza puede quitarnos el apetito y la ansiedad puede hacer que comamos compulsivamente. Pero también el estado emocional se refleja a la hora de comprar, de elegir, de cocinar y de consumir. Por eso es importante el concepto de “alimentación consciente” o intentar dejar a un lado el estado de ánimo cuando hablamos de alimentarnos.
- **Balance energético:** Importante el equilibrio entre la ingesta energética (lo que comemos) y el gasto energético (lo que gastamos a través del metabolismo basal, la termogénesis y la actividad física). En este equilibrio influyen factores como el tamaño de la ración, la frecuencia de consumo (es aconsejable fraccionar la ingesta total en 5 tomas diarias) o la cronobiología, la importancia del momento para ingerir. Por ejemplo, existe evidencia de que la ingesta tiene un mayor rendimiento metabólico a primera hora de día, de ahí la importancia del desayuno.
- **Técnicas culinarias saludables:** Cómo cocinemos repercutirá en nuestra salud. La técnica de cocina sana más efectiva es la cocción al vapor, pero también los hervidos, la plancha o el horno siempre mejor que la fritura. Es importante que los recipientes no transfieran ningún elemento a los alimentos. Y para evitarlo el mejor es el cristal. En cuanto a las herramientas para manipular alimentos (espumaderas, cucharas...) las más adecuadas son las de silicona, que evitan levantar el teflón de las sartenes. Las cucharas de madera también son aconsejables, pero deben lavarse en lavavajillas al menos una vez a la semana para eliminar posibles hongos.
- **Beber agua:** Entre 4 y 6 vasos al día de agua, como mínimo, y completar con otros líquidos hasta alcanzar, como media al día, los 2 litros en mujeres y los 2,5 en hombres.
(“pirámide nutricional senc” 2019)

FIGURA 4: Recomendaciones nutricionales diarias



Fuente: SENC

La parte media de la pirámide nutricional muestra los alimentos que debemos tomar diariamente como los hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, harinas, legumbres tiernas...) que, como novedad, se aconsejan en su versión integral, mientras que las patatas mejor hervidas o al vapor. Son alimentos que constituyen la base de la dieta mediterránea.

También hay que consumir frutas (3-4 veces al día) y verduras y hortalizas (2-3 veces al día). En total deben sumar un mínimo de cinco raciones al día. Además, se recomienda el aceite de oliva virgen extra, preferiblemente el del año siguiente a su recolección.

En un nivel superior aparecen los lácteos (2-3 veces al día), mejor semidesnatados o bajos en grasa, y de 1 a 3 veces al día, alternando, aparecen las carnes blancas (pollo, pavo o conejo...), los pescados de capturas sostenibles de temporada; las legumbres (con técnicas culinarias que mejoren su digestibilidad); los huevos (prioriza la variedad ecológica o campera) y los frutos secos (priorizar el consumo de variedades locales naturales y sin sal o azúcares añadidos). (“pirámide nutricional senc” 2019)

FIGURA 5: Consumo ocasional en la pirámide nutricional



Como alimentos de consumo ocasional, opcional o moderado, la pirámide muestra las carnes rojas y procesados o embutidos. Se debe elegir productos de gran calidad, procedimientos culinarios sin contacto directo con el fuego y siempre con guarnición de hortalizas frescas.

Moderar también los productos ricos en azúcar (mejor bollería casera), sal (snacks) y grasas (untables como la mantequilla sin sal añadida).

Estas guías no aconsejan el consumo de bebidas alcohólicas, pero sugieren el consumo opcional para quien lo desee de las fermentadas (vino y cerveza) pero siempre para adultos (para quienes no estén contraindicadas) y de forma moderada y acompañada siempre de comida.

Corona la pirámide nutricional una bandera que hace alusión al consumo de suplementos nutricionales o alimentarios (suplementos de vitaminas, minerales, nutraceuticos, alimentos funcionales, etc.) pero siempre con el asesoramiento de un profesional de la salud que evalúe la necesidad, la frecuencia y la cantidad de ingesta. ("Nueva pirámide nutricional SENC: estilos de vida saludable," s.f.)

Los menús de Ausolán garantizan el aporte nutricional necesario en cada una de las fases educativas, considerando el perfil alimentario de cada comensal.

Tienen una variada oferta gastronómica que incluye 1.000 recetas, adaptadas a las culturas gastronómicas locales, para que todos los menores puedan comer según perfil alimentario.

Diseñan menús sanos, a la par que atractivos y divertidos, haciendo de la comida un momento que propicie la mejora de la convivencia.

FIGURA 7: Comedor Escolar



7.1 Educación para la salud en la escuela

Indagar sobre posibles actividades y recursos que pueden ofrecer a los padres y madres del centro y en consecuencia a los niños y niñas de primaria, para potenciar hábitos saludables y alimenticios así como su calidad de vida. En cuanto a su proyecto educativo es adaptable a la línea pedagógica y docente del colegio, propicia la adquisición de hábitos alimentarios equilibrados, conductas saludables y comportamientos socialmente responsables. (“Restauración y Limpieza para colectividades - AUSOLAN,” s.f.)

8. METODOLOGIA Y DISEÑO

En primer lugar se ha pasado a la recogida de información tratando el tema de la salud, alimentación y comedores escolares.

La información ha sido recogida tanto en textos de libros escolares, como en formato digital, también he recogido información a través de una encuesta realizada en el comedor escolar, para la elaboración de la justificación del trabajo y su marco teórico.

Me desplazé al colegio Sagrado Corazón de Logroño para realizar una encuesta en la cual han participado 50 alumnos que engloba desde primero de primaria hasta sexto. 19 chicos y 29 chicas.

En el colegio he estado recopilando información de diversos profesores y de una de las cocineras y trabajadoras del comedor. Me ha servido para obtener el menú del comedor escolar de los meses abril, mayo y junio. En el aparecen indicaciones de dietas y comida saludable.

Tras realizar el pequeño estudio de caso, utilizando como técnica de recogida de datos, la encuesta, de elaboración propia, obtuve el resultado de 50 alumnos y 4 de ellos están incompletos.

Consta de 24 preguntas y se centran en 4 subtemas, deporte, la higiene, alimentación y tiempo libre.

No he tenido ningún problema a la hora de realizar la encuesta la mayoría han participado positivamente y respondiendo a la mayoría de preguntas.

Para finalizar este trabajo se han elaborado las conclusiones del mismo y las limitaciones que se han encontrado a lo largo del proceso de búsqueda de información.

9. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

La tasa de obesidad se ha multiplicado por dos en los últimos 20 años. En la actualidad, más del 50% de la población española está por encima de su peso ideal, padeciendo obesidad o sobrepeso. Pero de seguir así, las previsiones son peores todavía, porque se calcula que en todo el mundo la mitad de la población tendrá obesidad (sin contar el sobrepeso) en el año 2030, y en 2050, el 60%.

Estos datos llevados al terreno riojano ponen sobre la mesa una situación igualmente alarmante: En La Rioja, a pesar de ser de una de las comunidades con menor prevalencia de obesidad, más del 17% de la población adulta sufre obesidad y el 39% tiene sobrepeso. Aun así, la prevalencia de la obesidad en La Rioja no es tan negativa como la media nacional.

Alrededor de 23% de la sociedad adulta española es obesa y un 38% sufre sobrepeso. En niños y adolescentes el porcentaje sería de 25% (sobrepeso) y 15% (obesos). Es decir, de cada 10 niños y adolescentes de 2 a 17 años, 2 tienen sobrepeso y 1 obesidad. Y si atendemos a la obesidad mórbida, un 1,2% de la sociedad sufre esta patología (0,6% son hombres y el 1,8% mujeres).

9.1 Las causas:

- **Vida sedentaria y mala alimentación.**

Entre los hábitos de vida directamente relacionados con el sobrepeso destaca dormir menos de 8 horas, disponer en el dormitorio de elementos como televisión o consolas, y por supuesto, desayunar de una manera incorrecta. Y según explica el doctor Martínez Ubieto, cirujano especializado en el tratamiento de la obesidad, “las cifras son alarmantes porque debemos tener en cuenta que la obesidad infantil supone un incremento de la posibilidad de padecer accidentes cardiovasculares en la edad adulta, así como otras patologías asociadas a la obesidad, como la diabetes, hipertensión, cáncer, etcétera”.

En recientes estudios también se ha determinado que el incremento de la obesidad también puede estar relacionado en algunos casos con un bajo poder adquisitivo, ya que se opta por comprar comidas baratas, muy relacionadas con la conocida comida basura, o un concepto nuevo que surge conocido como la “**jonkfood**”. Se trata de comida muy calórica, rica en grasa pero pobre en minerales, vitaminas y otros nutrientes.

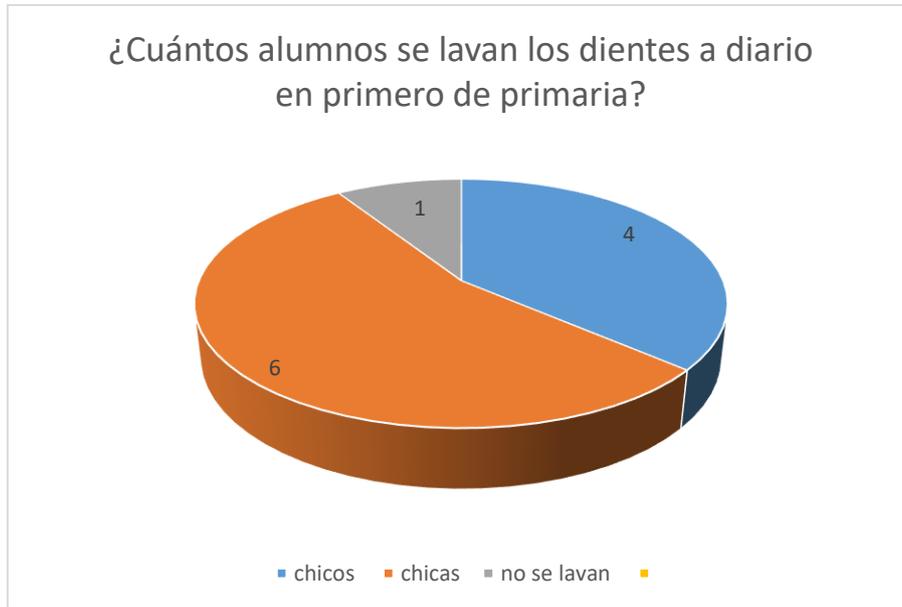
9.2 Consecuencias

Entre las consecuencias más directas de la obesidad se encuentra la hipertensión arterial, apnea del sueño, fatiga, distintos tipos de tumores y diabetes tipo 2.

Por otra parte, recientemente se ha confirmado que la obesidad aumenta las posibilidades de padecer cáncer de estómago, hígado, vesícula, páncreas, ovarios, tiroides, mieloma múltiple y meningioma.

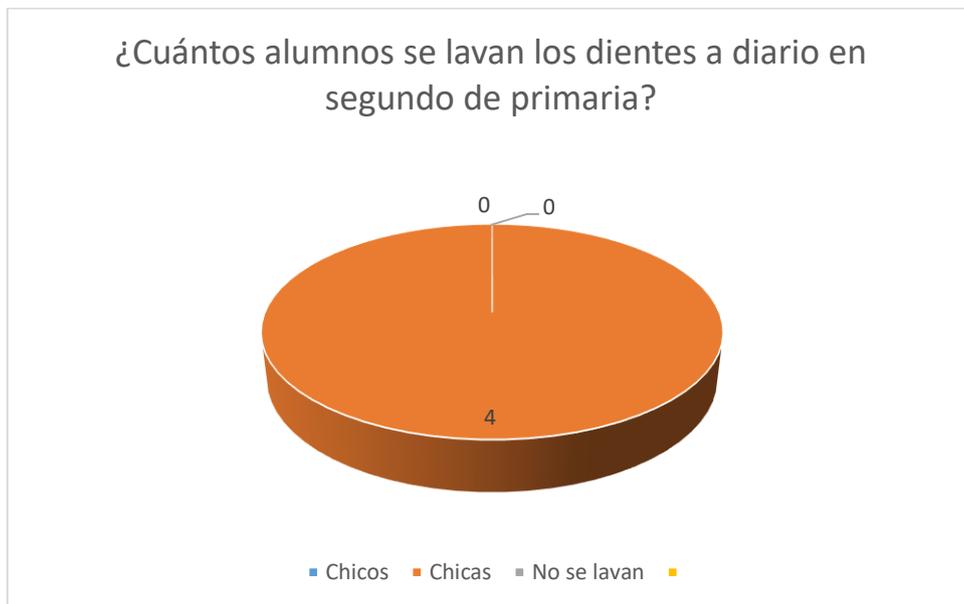
(“En La Rioja, un 40% de la población tiene sobrepeso y un 17% obesidad | Rioja2.com,” s.f.)

9.3 Análisis de los resultados de la encuesta realizada en el comedor escolar.



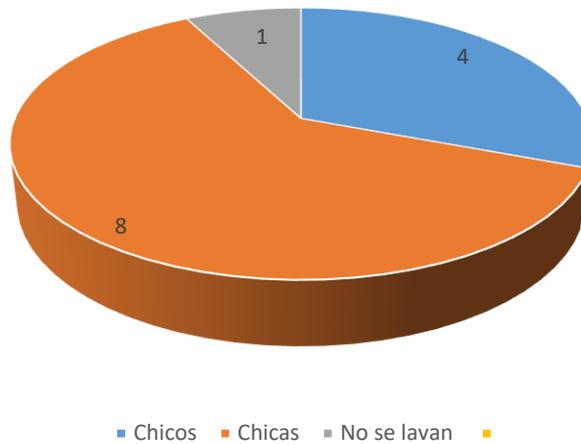
En primero de primaria se ha obtenido un alto porcentaje de alumnos y alumnas que cumplen con una higiene bucal adecuada.

6 niñas y 4 niños se lavan los dientes a diario, solo uno de ellos no lo hace, pero si semanalmente.



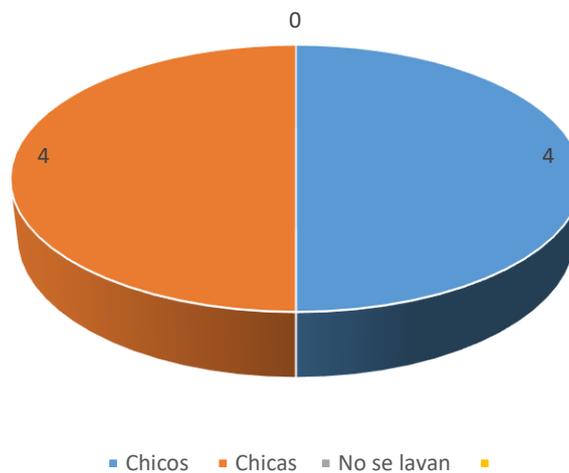
En segundo de primaria he obtenido los siguientes resultados. Solo participaron 4 alumnas las cuales se lavaban todas ellas los dientes a diario. Recalcando que era algo fundamental y necesario.

¿Cuántos alumnos se lavan los dientes a diario en tercero de primaria?



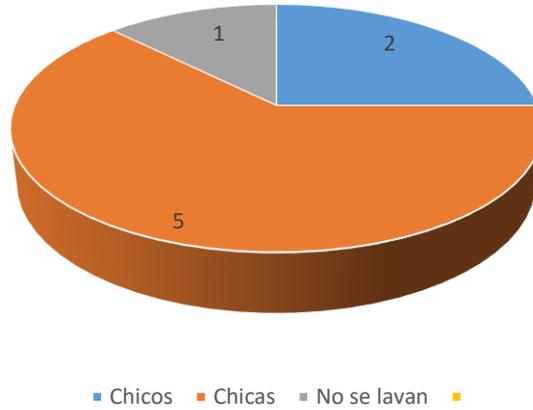
Respecto a tercero de primaria los datos siguen siendo muy elevados, 8 de las niñas cumplen con el correcto lavado de dientes diario 3 veces al día, los niños también la gran mayoría de ellos cumplen con la higiene recomendada siendo solo uno quien no se lava los dientes a diario.

¿Cuántos alumnos se lavan los dientes a diario en cuarto de primaria?



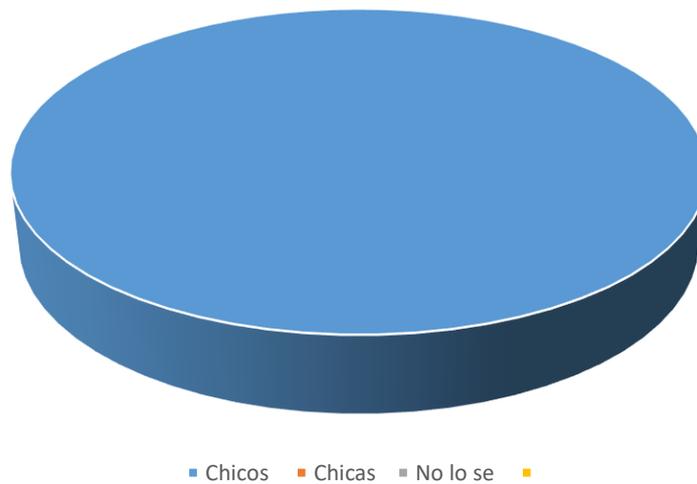
En cuarto de primaria he obtenido los siguientes resultados. Participaron 8 alumnos, 4 niñas y 4 niños los cuales se lavaban diariamente los dientes (mañana, tarde y noche). Recalcando de nuevo en este ciclo que era algo fundamental y necesario.

¿Cuántos alumnos se lavan los dientes a diario en quinto de primaria?



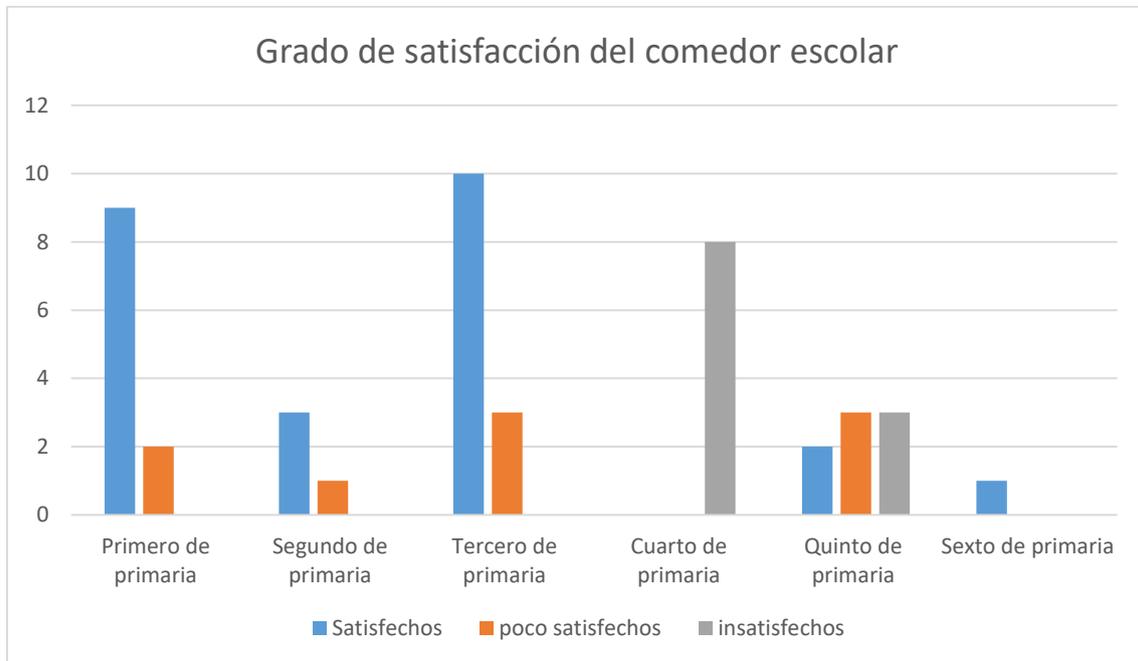
En quinto de primaria hice la encuesta a 8 niños y niñas de primaria, 5 de ellas se lavaban los dientes a diario y dos de ellos también siendo solo uno quien no cumplía con los hábitos de higiene diarios.

¿Cuántos alumnos se lavan los dientes a diario en sexto de primaria?



En sexto de primaria solo tuve la oportunidad de encuestar a un solo niño con que obtuve la respuesta afirmativa en el lavado diario de dientes.

Al finalizar la encuesta pude comprobar que la gran mayoría de ellos el 90%, se lavan los dientes diariamente (desayuno, comida y cena).



En cuanto al comedor escolar muchos alumnos no están satisfechos con el menu del comedor, siendo las críticas negativas. Otros en cambio sí que están de acuerdo con el menú del comedor escolar ya que es una dieta equilibrada rica en nutrientes incorporando frutas, verduras y legumbres.

10. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta las respuestas de los alumnos con edades comprendidas entre 6 y 12 años he llegado a la conclusión de que: (Esto es un dato obtenido en el Centro Sagrado Corazón (jesuitas), en Logroño.

Los hábitos alimenticios están bien inculcados pero la mayoría no está conforme con la comida del comedor, suelen comer de todo ya que en el comedor es obligatorio terminarse TODO el plato sino no te dejan salir al patio para jugar o tener tu descanso hasta que se reanudan las clases de la tarde.

Las legumbres y verduras no son aceptadas entre estas edades. La mayoría de niños y niñas respondían a estas preguntas rechazando estas comidas.

Los miércoles es OBLIGATORIO traer de almuerzo una pieza de fruta, esto ocurre en todos los cursos, es una participación del colegio para el fomento de buena alimentación.

La mayoría de ellos cumplen con una higiene personal satisfactoria. Siendo por norma general ducharse cada día o día sí día no.

Consideraría hacer una pequeña propuesta de intervención para animar y motivar a estos niños y niñas, como he añadido en los anexos Figura 14 y figura 14.

Sería recomendable que los padres participarían con sus hijos en los talleres ofrecidos por los centros educativos.

Cabe destacar que la alimentación y la educación y toma de valores deben de ser inculcados también en el hogar.

El ocio y tiempo recreativo es muy importante a estas edades ya que es beneficioso para relacionarse con los demás niños y tener un buen desarrollo intelectual. También se ha comprobado que incrementa su creatividad, todo esto con un debido control de tiempo y moderación.

Si no cumplimos estas “pautas” volveríamos a caer en el sedentarismo y vida pasiva hablado con anterioridad.

No podemos dejar que estos chicos y chicas pasen demasiado tiempo en máquinas recreativas y televisión ya que al final su mundo se convertirá en un mundo paralelo en el que no tiene constancia de lo que ocurre al su alrededor, provocando muchas veces problemas de relación y comunicación.

En las edades más jóvenes los padres no dejan que los hijos pasen mucho tiempo viendo la televisión o en el pc o cualquier tipo de máquina recreativa. Esto cambia a edades mayores, en los últimos cursos, quinto y sexto de primaria muchos de estos niños y niñas pasan bastante tiempo en este tipo de ocio.

11. BIBLIOGRAFIA Y REFERENCIAS

https://menuak.ausolan.com/ <i>Menú Ausolan</i> Consulta 15 junio 2019
https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable. <i>Alimentación saludable.</i> Consulta 21 junio 2019
https://eacnur.org/blog/tipos-nutrientes-existen-cuales-funciones/ . <i>Nutrientes</i> Consulta 21 junio 2019
https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/806-hidratos-de-carbono.html. <i>Hidratos de carbono.</i> Consulta 20 junio 2019
https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/805-grasas.html. Consulta 20 junio 2019
https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/810-proteinas.html. Consulta 19 junio 2019
https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2018-02-27/nuestro-cuerpo- necesita-vitaminas_1525769/. Consulta 19 junio 2019
https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/plato-cardiosaludable.html . Consulta 24 junio 2019
https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/piramide-de-alimentacion.html. <i>Pirámide alimentación.</i> Consulta 24 junio 2019
https://www.efesalud.com/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la- piramide-nutricional-senc-2015/. <i>Pirámide Nutricional.</i> Consulta 17 junio 2019
https://www.ausolan.com/servicios/restauracion/Ausolan. Consulta 25 junio 2019
Programapipo.com. <i>Prevención.</i> 3 de mayo de 2018 http://www.programapipo.com/guia-pediatrica/los-alimentos/
OMS. <i>Obesidad y peso.</i> https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity- and-overweight. Consulta 30 abril 2018
OMS <i>Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud.</i> https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf;jsessionid=1 685C4F0BF63B984958BC61033433040?sequence=1 Consulta 30 abril 2018
AECC <i>Web.</i> https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/todo-sobre- cancer/prevencion/alimentacion/documentos/estrategias-prevenir- obesidad.pdf Consulta 5 mayo 2018
https://www.rioja2.com/n-125697-2-en-la-rioja-un-40-de-la-poblacion-tiene- sobrepeso-y-un-17-obesidad/ Consulta 5 julio 2019
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight <i>Obesidad y sobrepeso</i> Consulta 18 junio 2018.
https://www.efesalud.com/noticiero-corazon-tres-mensajes-saludables-para-2019/ Carlos Macaya Miguel. Consulta 6 junio 2019
https://www.youtube.com/watch?v=FD72SkRV_JY&feature=youtu.be
https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html <i>Colesterol y riesgo</i> Consulta 10 julio 2019
Libro 4º de Primaria, <i>Ciencias de la Naturaleza, serie Observa.</i> Santillana. PP. 6-25 y PP. 30-38. Consulta Abril 2018
Libro 6º de Primaria, <i>Lo esencial Ciencias de la Naturaleza.</i> Santillana. Pp. 4-13 y PP. 18-27. Consulta Abril 2018

Libro COMSAL *Los ocho ámbitos de la Educación para la salud en la escuela*,
Coordinación Gavidia Valentín,
PP. 95-100 5 de Julio 2019

Libro *Educación para la salud en la escuela*. Socorro Calvo Bruzos. Consulta: 23 abril
2018
<https://es.scribd.com/document/339868147/Educacion-Para-La-Salud-en-La-Escuela-Socorro-Calvo-Bruzos>

12. ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario

Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Comes de todo? ¿Qué es lo que no te gusta comer?
2. ¿Desayunas todas las mañanas?
3. ¿Respetas las comidas? (desayuno, comida y cena)
4. ¿Qué tipo de comida comes en el comedor?
5. ¿Te gusta la ensalada? ¿La comes diariamente? ¿y semanalmente?
6. ¿Te gusta la fruta? ¿Y la verdura?
7. ¿Cuántas veces comes una pieza de fruta?
8. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?
9. ¿Qué almuerzo tomas en el recreo? ¿Fruta o bollería?
10. ¿Qué sueles comer fuera de casa?
11. ¿Qué sueles merendar?
12. ¿te lavas los dientes a diario?
13. ¿En casa te animan a lavarte los dientes?
14. ¿Cuántas veces te lavas los dientes a la semana?
15. ¿Qué deporte sueles realizar?
16. Entre semana ¿vas al parque a jugar? ¿y los fines de semana?
17. ¿Haces deporte entre semana? ¿Qué tipo de deporte?
18. ¿Cuántas veces te duchas entre semana?
19. ¿Te lavas las manos antes de comer?
20. ¿Cuántas veces te bañas o duchas a la semana?
21. En la clase de educación física, ¿os cambiáis de camiseta?
22. ¿A qué hora te vas a la cama?
23. ¿Ves mucho la tele? ¿Cuántas horas al día?
24. ¿Cuántas veces por semana juegas a los videojuegos? ¿Cuántas horas?

ANEXO 2: resultados del cuestionario

TABLA 1.

Curso	Preguntas	Chicos SI, ¿el qué?	Chicas SI, ¿el qué?	Chicos NO, ¿el qué?	Chicas NO, ¿el qué?
1°	1. ¿Comes de todo? 1.1 ¿Qué es lo que no te gusta comer?	3	7 1.1 <ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • verduras • ensalada • garbanzos • pescado • frutos secos • macarrones • arroz 		
	2. ¿Desayunas todas las mañanas?	Si	Si		
	3. ¿Respetas las comidas? (desayuno, comida y cena)	Si	Si		
	4. ¿Qué tipo de comida comes en el comedor?	En esta pregunta hay variedades de respuestas, algunos de ellos no entendieron la pregunta y contestaron con un número concreto, otros respondieron con sí. <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones • Pollo • Patatas • puré 	En esta pregunta hay variedades de respuestas, algunos de ellos no entendieron la pregunta y contestaron con un número concreto, otros respondieron con sí. <ul style="list-style-type: none"> • Sopa, salchicha • Verdura 		
	5. ¿Te gusta la ensalada? ¿La comes diariamente? ¿Y semanalmente?	2	4 No la comen diariamente aunque si semanalmente. 1 respuesta ilegible	2	2

	6. ¿Te gusta la fruta? ¿Y la verdura?	3	5	A uno de ellos si le gusta la fruta pero no la verdura	1
	7. ¿Cuántas veces comes una pieza de fruta? (semanalmente)	En esta pregunta hay diversidad de respuestas. <ul style="list-style-type: none"> • 5 a la semana • 1 • Todos los días • Muchas 	En esta pregunta hay diversidad de respuestas. <ul style="list-style-type: none"> • 1 o 2 • 10 • 4 • En la merienda • Todos los días • 10 • 5 días a la semana 		
	8. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • 3 • 1 • 1 • Muchas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 o 2 • A veces • 1 • Algunas veces • 9 • 1 • Un día a la semana 		
	9. ¿Qué almuerzo tomas en el recreo? ¿Fruta o bollería?	<ul style="list-style-type: none"> • Bollería • Bollería • Galletas • Bollería 	<ul style="list-style-type: none"> • Bocata • 1 • Fruta • Fruta • Tortitas • Fruta 		
	10. ¿Qué sueles comer fuera de casa?	<ul style="list-style-type: none"> • Bocadillos • Tortilla • Calamares • Todas las cosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta • Ensalada • Chuletas • Pollo • Macarrones • Bocatas y fruta 		

	11. ¿Qué sueles merendar?	<ul style="list-style-type: none"> • Bocata • Fruta • Galletas • De todo 	<ul style="list-style-type: none"> • Bocata • Bocata • Fruta, bocadillo y yogur • Chocolate • Jamón y pan • Bocata de chorizo • fruta 		
	12. ¿te lavas los dientes a diario?	4	6		1
	13. ¿En casa te animan a lavarte los dientes?	1	4	2	3
	14. ¿Cuántas veces te lavas los dientes a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • 2 • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 • 7 • 7 • 12 veces al año • 7 • 14 • 3 		
	15. ¿Qué deporte sueles realizar?	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • Baile y aikido • Fútbol • Ninguno • Todo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • Natación y judo • Fútbol y baloncesto • Ciclismo • Todo 		
	16. Entre semana ¿vas al parque a jugar? ¿Y los fines de semana?	4	6		1
	17. ¿Haces deporte entre semana? ¿Qué tipo de deporte?	3	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • Gimnasia • Gimnasia • Natación • Baile y equitación 	1	1

18.. ¿Cuántas veces te duchas entre semana?	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 5 • Casi todos 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 • 2 • 5 • Ninguno • 1 o 2 • 1 • pocas 		
19.. ¿Te lavas las manos antes de comer?	3	6	1	1 a veces
20¿Cuántas veces te bañas o duchas a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 5 • 5 • Muchos días 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 • 2 • 10 • 0 • 2 • 1 • pocas 		
21. En la clase de educación física, ¿os cambiáis de camiseta?			4	7
22. ¿A qué hora te vas a la cama?	<ul style="list-style-type: none"> • 17:00 • 21:00 • 21:00 • 21:00 	<ul style="list-style-type: none"> • 21:00 • 22:00 • 20:00 o 21:00 • 21:00 • 23:00 • 21:00 • 21:30 		
23. ¿Ves mucho la tele? ¿Cuántas horas al día?	<ul style="list-style-type: none"> • 2 • 2 • 2 • 8 	<ul style="list-style-type: none"> • El sábado • 1 • No sé 		4
24. ¿Cuántas veces por semana juegas a los videojuegos? ¿Cuántas horas?	<ul style="list-style-type: none"> • 2h • Media hora • Juega 1 solo día y media hora • 5 veces 	<ul style="list-style-type: none"> • Solo un día y 1 hora • El lunes, 3 horas • 2 y media 		4

--	--	--	--	--	--

TABLA 2.

Curso	Preguntas	Chico SI, ¿el qué?	Chica SI, ¿el qué?	Chicos NO, ¿el qué?	Chicas NO, ¿el qué?
2°	1. ¿Comes de todo? ¿Qué es lo que no te gusta comer?		4 <ul style="list-style-type: none"> • Puré • Sopa • Sopa • Pescado • carne 		
	2. ¿Desayunas todas las mañanas?		4		
	3. ¿Respetas las comidas? (desayuno, comida y cena)		4		
	4. ¿Qué tipo de comida comes en el comedor?		<ul style="list-style-type: none"> • No se • Pollo y carne • Carne • Carne 		
	5. ¿Te gusta la ensalada? ¿La comes diariamente? ¿Y semanalmente?		2		2
	6. ¿Te gusta la fruta? ¿Y la verdura?		A tres les gusta la fruta pero no la verdura A una le gustan las dos cosas.		
	7. ¿Cuántas veces comes una pieza de fruta?		<ul style="list-style-type: none"> • En el comedor • Dos días a la semana • A veces • 2 		

	8. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?		<ul style="list-style-type: none"> • En el comedor • Dos días a la semana • 1 • 2 		
	9. ¿Qué almuerzo tomas en el recreo? ¿Fruta o bollería?		<ul style="list-style-type: none"> • Galletas • Los miércoles fruta los demás días galletas • Todo • Las dos cosas 		
	10. ¿Qué sueles comer fuera de casa?		<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate • Bollería, pescado y fruta • Bocadillo • Perrito caliente 		
	11. ¿Qué sueles merendar?		<ul style="list-style-type: none"> • Bocadillo • Fruta y bollería • Bocadillo • Todo 		
	12. ¿te lavas los dientes a diario?		4		
	13. ¿En casa te animan a lavarte los dientes?		1		3
	14. ¿Cuántas veces te lavas los dientes a la semana?		<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • Todos los días • Todos los días 		

			<ul style="list-style-type: none"> • Muchas 		
	15.¿Qué deporte sueles realizar?		<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Gimnasia rítmica • Correr • Andar en bici 		
	16. Entre semana ¿vas al parque a jugar? ¿Y los fines de semana?		Tres van todos los días al parque y una solo los fines de semana.		
	17. ¿Haces deporte entre semana? ¿Qué tipo de deporte?		<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Gimnasia rítmica • Correr • Natación 		
	18.. ¿Cuántas veces te duchas entre semana?		<ul style="list-style-type: none"> • Tres días a la semana • Lunes, miércoles, viernes y domingo • Tres • Muchas 		
	19.. ¿Te lavas las manos antes de comer?		4		
	20¿Cuántas veces te bañas o duchas a la semana?		<ul style="list-style-type: none"> • Cinco días a la semana • Cuatro veces • Unas cuantas • tres 		
	21...En la clase de educación física, ¿os cambiáis de camiseta?				4

	22.. ¿A qué hora te vas a la cama?		22:00 21:00 24:00		
	23. ¿Ves mucho la tele? ¿Cuántas horas al día?		<ul style="list-style-type: none"> • 4 minutos • 4 horas • Pocas horas 		1
	24. ¿Cuántas veces por semana juegas a los videojuegos? ¿Cuántas horas?		1		3

TABLA 3.

Curso	Preguntas	Chico SI, ¿el qué?	Chica SI, ¿el qué?	Chicos NO, ¿el qué?	Chicas NO, ¿el qué?
3°	1. ¿Comes de todo? ¿Qué es lo que no te gusta comer?	5 <ul style="list-style-type: none"> • Pescado, lentejas, puré y garbanzos • Pizza • Pizza • Macarrones • Puré 	8 <ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • Mejillones • Ensalada y brócoli • Ensalada y brócoli • Brócoli • Alubias blancas • Puerro y brócoli 		
	2. ¿Desayunas todas las mañanas?	5	8		
	3.¿Respetas las comidas? (desayuno, comida y cena)	5	8		
	4. ¿Qué tipo de comida comes en el comedor?	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, garbanzos. Lentejas y pasta • De todo • De todo 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida Sana • Comida Sana • Todo • Comida Sana • Comida sana 		

		<ul style="list-style-type: none"> • De todo • Puré y croquetas 	<ul style="list-style-type: none"> • Empanadillas, pollo y yogur • Lo que le ponen 		
	5. ¿Te gusta la ensalada? ¿La comes diariamente? ¿Y semanalmente?	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No le gusta la ensalada pero la come diariamente • No le gusta la ensalada pero la come semanalmente 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 • Si pero no a diario 	2	4
	6. ¿Te gusta la fruta? ¿Y la verdura?	4	<ul style="list-style-type: none"> • 6 • A dos si la fruta pero no la verdura 	1	
	7. ¿Cuántas veces comes una pieza de fruta?	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • Todos los días • Un día • Un día • Tres veces 	<ul style="list-style-type: none"> • Tres veces • Todos los días • todos los días • todos los días • todos los días • dos • cuando se la ponen 		
	8. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • Cuatro veces a la semana • Tres veces a la semana • Cinco veces a la semana • Uno o dos días a la semana • Dos veces a la semana 	<ul style="list-style-type: none"> • Dos a la semana • Tres días a la semana • Tres días a la semana • Dos días a la semana • Dos días a la semana • Pocas • Un día a la semana • Cuatro días a la semana 		
	9. ¿Qué almuerzo tomas		<ul style="list-style-type: none"> • De todo 		

	en el recreo? ¿Fruta o bollería?	<ul style="list-style-type: none"> • Palmeras y • lazos • Bollería • Fruta • Bollería 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta • Fruta • Fruta y bollería • De todo • Bollería • Bocadillo y fruta • De todo 		
	10. ¿Qué sueles comer fuera de casa?	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta • Fruta • Fruta • Chorizo • Comida sana 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pescado, fruta, verdura y un poco de bollería • Espaguetis • Macarrones • De todo • De todo • Lo que me den • Bocadillo y fruta • De todo 		
	11. ¿Qué sueles merendar?	<ul style="list-style-type: none"> • Jamón y • Bacon • Bocadillo • Chocolate • Bocadillo • Chorizo 	<ul style="list-style-type: none"> • Bocadillo • Bollería • Bocadillo y una pieza de fruta • De todo • Bocadillo • Bocadillo • Bocadillo de jamón • Bocadillo 		
	12. ¿te lavas los dientes a diario?	4	8	1	
	13. ¿En casa te animan a lavarte los dientes?	2	3	3	5
	14. ¿Cuántas veces te lavas los dientes a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • 14 veces • 14 veces • 2 Veces • 3 veces • 7 veces 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • 21 veces • 21 veces • Todos los días • Todos los días • Todos los días 		

			<ul style="list-style-type: none"> • Dos • Todos los días 		
	15. ¿Qué deporte sueles realizar?	<ul style="list-style-type: none"> • Tenis y ciclismo • Fútbol • Fútbol • Fútbol • Natación 	<ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Baloncesto • Ballet • Baloncesto • Baloncesto • Baloncesto • Baloncesto, patinaje, baile moderno, sevillanas y zumba • Fútbol y baloncesto. 		
	16. Entre semana ¿vas al parque a jugar? ¿Y los fines de semana?	5	8		
	17. ¿Haces deporte entre semana? ¿Qué tipo de deporte?	<ul style="list-style-type: none"> • Tenis • Fútbol • Fútbol • Natación 	<ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Baloncesto • Baile • Baloncesto • Baloncesto • Baloncesto • Baile moderno • Todos menos alguno 		
	18.. ¿Cuántas veces te duchas entre semana?	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna • Todos los días • Dos veces • Todos los días • Tres veces a la semana 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • Todos los días • Todos los días • Tres veces a la semana • Todos los días • Dos o tres días a la semana • Dos días a la semana • Casi todos los días 		
	19.. ¿Te lavas las manos antes de comer?	5	8		

	20. ¿Cuántas veces te bañas o duchas a la semana?	<p>Una vez</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • Cuatro veces a la semana • Todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • Todos los días • 3 veces a la semana • Todos los días • Todos los días • Dos o tres días a la semana • Dos veces a la semana • Casi todos los días 		
	21. En la clase de educación física, ¿os cambiáis de camiseta?	5	8 En todas las clases		
	22. ¿A qué hora te vas a la cama?	<ul style="list-style-type: none"> • A las 21:45 • A las 21:30 • A las 22:00 • A las 22:30 • A las 23:00 	<ul style="list-style-type: none"> • A las 22:00 • A las 21:00 • A las 21:30 • A las 21:30 • A las 21:30 • A las 21:30 • A las 22:00 • A las 21:30 		
	23. ¿Ves mucho la tele? ¿Cuántas horas al día?	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hora y media • 3 horas • 1 hora y 35 minutos • 3 horas al día 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos • 1 hora • Media hora • Media hora • Bueno • Media hora • No ve la tele • Bueno. 		6
	24. ¿Cuántas veces por semana juegas a los videojuegos? ¿Cuántas horas?	<ul style="list-style-type: none"> • 2 días a la semana: 1 hora • ninguno • viernes, sábado y domingo 	Las que me dejen	1	7

		<ul style="list-style-type: none"> • todos los días: 4 horas 			
--	--	---	--	--	--

TABLA 4.

Curso	Preguntas	Chico SI, ¿el qué?	Chica SI, ¿el qué?	Chicos NO, ¿el qué?	Chicas NO, ¿el qué?
4°	1. ¿Comes de todo? ¿Qué es lo que no te gusta comer?	4	1	Acelga Verdura Borraja	<ul style="list-style-type: none"> • Acelgas • Acelgas y el helado de chocolate • Acelgas • Acelgas
	2. ¿Desayunas todas las mañanas?	4	4		
	3. ¿Respetas las comidas? (desayuno, comida y cena)	4	4		
	4. ¿Qué tipo de comida comes en el comedor?	De todo “veneno”	<ul style="list-style-type: none"> • “veneno” • Comida variada y buena • Mala comida 		
	5. ¿Te gusta la ensalada? ¿La comes diariamente? ¿Y semanalmente?	A veces	<ul style="list-style-type: none"> • La fruta si la verdura no • Le gusta la ensalada y la come semanalmente 	3	3
	6. ¿Te gusta la fruta? ¿Y la verdura?	1 Algunas si	2	<ul style="list-style-type: none"> • Si la fruta pero no la verdura • Si la fruta 	1

				no la verdura	
7. ¿Cuántas veces comes una pieza de fruta?	<ul style="list-style-type: none"> • 2 veces al día • 10 • semanalmente • todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 veces a la semana • Siempre • 2 veces al día • Día sí día no 			
8. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • 2 o 3 veces por semana • 3 veces por semana • 1 vez a la semana • 2 veces por semana 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 veces a la semana • 2 veces a la semana • 4 veces a la semana • 3 veces a la semana 			
9. ¿Qué almuerzo tomas en el recreo? ¿Fruta o bollería?	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta y bollería • Ninguna de las 2 • Las 2 • Tortitas y fruta los miércoles 	<ul style="list-style-type: none"> • No lo se • Fruta • Las dos cosas • Bollería 			
10. ¿Qué sueles comer fuera de casa?	<ul style="list-style-type: none"> • De todo • Pizza • Pasta • Lo que me ponen 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida • Chuches y comida • Chuches • Pizza 			
11. ¿Qué sueles merendar?	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas • Bocadillos • Bocado 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta • Fruta • Fruta y bocadillo • Nocilla 			
12. ¿te lavas los dientes a diario?	4	4			
13. ¿En casa te animan a	3	3	1	1	

	lavarte los dientes?		A veces	A veces	
	14. ¿Cuántas veces te lavas los dientes a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • No lo se • Todos los días • Todos los días • 3 veces al día , todos los días de la semana :21 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 veces a la semana • Que te importa • Siempre • No sabe cuantas 		
	15. ¿Qué deporte sueles realizar?	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Fútbol, natación y tenis • Fútbol • Fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol, patines y gimnasia rítmica. • Natación • Karate • Pilla 		
	16. Entre semana ¿vas al parque a jugar? ¿Y los fines de semana?	A veces Entre semana	2 El fin de semana A veces	2	
	17. ¿Haces deporte entre semana? ¿Qué tipo de deporte?	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Fútbol • Fútbol • Fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Karate • Natación • Karate • Correr 		
	18. ¿Cuántas veces te duchas entre semana?	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • 4 veces a la semana • 2 veces a la semana • 2 veces a la semana 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 veces a la semana • 5 veces a la semana • 4 veces a la semana 		
	19. ¿Te lavas las manos antes de comer?	3	3 A veces		
	20. ¿Cuántas veces te bañas o duchas a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • 3 veces a la semana 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 veces a la semana • 5 veces a la semana 		

		<ul style="list-style-type: none"> • 2 veces a la semana • 4 veces a la semana • Todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 veces a la semana 		
	21...En la clase de educación física, ¿os cambiáis de camiseta?	4	4		
	22.. ¿A qué hora te vas a la cama?	<ul style="list-style-type: none"> • A las 21:30 • A las 24:00 • A las 21:00 o 22:00 	<ul style="list-style-type: none"> • A las 21:30 • A las 20:00 • A las 22:00 • A la 1:00 		
	23. ¿Ves mucho la tele? ¿Cuántas horas al día?	<ul style="list-style-type: none"> • Si, 2 horas • Si, 4 horas • Si, 1 hora • Si, 1 o 2 horas 	<ul style="list-style-type: none"> • Si, 1 hora • Si, 4 horas • Si, 4 horas • Si, 2 horas 		
	24. ¿Cuántas veces por semana juegas a los videojuegos? ¿Cuántas horas?	<ul style="list-style-type: none"> • Si, 3 horas • Sí, dos días y 4 horas. • Si 3 días, 1 hora cada día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si, 1 hora • Depende, media hora 	1	2

TABLA 5.

Curso	Preguntas	Chico SI, ¿el qué?	Chica SI, ¿el qué?	Chicos NO, ¿el qué?	Chicas NO, ¿el qué?
5º	1. ¿Comes de todo? ¿Qué es lo que no te gusta comer?	1	1	<ul style="list-style-type: none"> • La verdura • La verdura • Judías y alguna verdura 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida del comedor • Comida del comedor • Verdura • Lasaña

	2. ¿Desayunas todas las mañanas?	4	3		1
	3. ¿Respetas las comidas? (desayuno, comida y cena)	4	4		
	4. ¿Qué tipo de comida comes en el comedor?	<ul style="list-style-type: none"> • De todo • La que no me gusta • Comida que no me gusta 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida muy mala • Toda porque me obligan • Toda porque me obligan • De todo • Un poco rara 		
	5. ¿Te gusta la ensalada? ¿La comes diariamente? ¿Y semanalmente?	2	<ul style="list-style-type: none"> • Sí, pero no diariamente • Semanalmente • semanalmente 	3 Sí, pero no diariamente.	2
	6. ¿Te gusta la fruta? ¿Y la verdura?	3	2	3 Sí, pero no la verdura	<ul style="list-style-type: none"> • Si la fruta pero no la verdura • depende
	7. ¿Cuántas veces comes una pieza de fruta?	<ul style="list-style-type: none"> • Diariamente • Todos los días • 5 veces a la semana • Diariamente 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 veces a la semana • Una al día • Una al día • Una vez a la semana • 6 veces a la semana 		
	8. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • Cada dos días • No se • No se • Una o dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Una o dos veces a la semana • 3 o 4 veces a la semana • 3 o 4 veces a la semana 		

			<ul style="list-style-type: none"> • Una vez a la semana • 2 veces a la semana 		
	9. ¿Qué almuerzo tomas en el recreo? ¿Fruta o bollería?	<ul style="list-style-type: none"> • Las dos cosas • Fruta • Variado • Bocadillo o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Bocadillo • Bocadillo • Pistachos, fruta o palitos • Bocadillo • Galletas 		
	10. ¿Qué sueles comer fuera de casa?	<ul style="list-style-type: none"> • Comida que me guste • Pizza • Cosas • Comida 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta pollo y helado. • Bocadillo • Lo que me apetezca del restaurante • Lo que me gusta • Macarrones y filete con patatas • Carne 		
	11. ¿Qué sueles merendar?	<ul style="list-style-type: none"> • Bocadillo y algo de beber • No se • Embutido • Galletas • 	<ul style="list-style-type: none"> • Bocadillo • Bocadillo • Bocadillo • Bocadillo • Bocadillo 		
	12. ¿te lavas los dientes a diario?	2	5	1	
	13. ¿En casa te animan a lavarte los dientes?	2	3	1	2
	14. ¿Cuántas veces te lavas	<ul style="list-style-type: none"> • 16 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días 		

	los dientes a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • 10 • No los cuento 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 veces a la semana • 16 veces a la semana • Casi todos los días • 14 veces a la semana 		
	15. ¿Qué deporte sueles realizar?	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Baloncesto • Fútbol • Fútbol y baloncesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Vóley y patinaje • Baloncesto y patinaje • Patinaje y a veces ciclismo • Gimnasia rítmica y natación • Natación 		
	16. Entre semana ¿vas al parque a jugar? ¿Y los fines de semana?	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • Entre semana no los fines de semana si • A veces • A veces 	2 <ul style="list-style-type: none"> • A veces • A veces 		
	17. ¿Haces deporte entre semana? ¿Qué tipo de deporte?	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Baloncesto • Fútbol • Fútbol y baloncesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Vóley y patinaje • Baloncesto y patinaje • Patinaje y educación física • Gimnasia y natación • Natación 		
	18. ¿Cuántas veces te duchas entre semana?	<ul style="list-style-type: none"> • 4 veces a la semana • Todos los días No lo cuento • 5 veces a la semana 	<ul style="list-style-type: none"> • Día sí día no • 6 o 7 veces a la semana • Todos los días • 3 veces a la semana • 7 u 8 veces a la semana 		

	19.. ¿Te lavas las manos antes de comer?	3	4	A veces	1
	20¿Cuántas veces te bañas o duchas a la semana?	<ul style="list-style-type: none"> • 5 veces a la semana • Todos los días • No los cuento 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 veces a la semana • 7 u 8 veces a la semana • 7 veces a la semana • 3 veces a la semana • 6-7 veces a la semana 		
	21...En la clase de educación física, ¿os cambiáis de camiseta?	4 Nos obligan	5		
	22.. ¿A qué hora te vas a la cama?	<ul style="list-style-type: none"> • A las 20:00 • A las 21:00 • A las 21:00 • A veces a las 23:00 pero siempre a las 22:30 	<ul style="list-style-type: none"> • A las 21:00 • A las 22:30 u 23:00 • Depende del día • A las 22:00-22:30 • A las 23:00 		
	23. ¿Ves mucho la tele? ¿Cuántas horas al día?	<ul style="list-style-type: none"> • No, 2 horas • No las cuento 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • Regular • 1 hora al día • Depende de lo que estén dando • 4 horas al día 	1 No, media hora	
	24. ¿Cuántas veces por semana juegas a los videojuegos? ¿Cuántas horas?	<ul style="list-style-type: none"> • 5 veces por semana en total de 6 horas. • No se • 2 veces por semana, 2 horas. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 veces a la semana, media hora • 2 veces a la semana, 1 hora • 6 horas a la semana 	2	2

TABLA 6.

Curso	Preguntas	Chico SI, ¿el qué?	Chica SI, ¿el qué?	Chico NO, ¿el qué?	Chica NO, ¿el qué?
6°	1. ¿Comes de todo? ¿Qué es lo que no te gusta comer?	1		acelga	
	2. ¿Desayunas todas las mañanas?	1			
	3. ¿Respetas las comidas? (desayuno, comida y cena)	1			
	4. ¿Qué tipo de comida comes en el comedor?	De todo			
	5. ¿Te gusta la ensalada? ¿La comes diariamente? ¿Y semanalmente?			1	
	6. ¿Te gusta la fruta? ¿Y la verdura?	1			
	7. ¿Cuántas veces comes una pieza de fruta?	12 veces a la semana			
	8. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?	2 veces a la semana			
	9. ¿Qué almuerzo tomas en el recreo? ¿Fruta o bollería?			Nada	
	10. ¿Qué sueles comer fuera de casa?	Comida			
	11. ¿Qué sueles merendar?	Algo			
	12. ¿te lavas los dientes a diario?	1			

	13. ¿En casa te animan a lavarte los dientes?			Alguna vez	
	14. ¿Cuántas veces te lavas los dientes a la semana?	24 veces a la semana			
	15. ¿Qué deporte sueles realizar?	Fútbol y tenis			
	16. Entre semana ¿vas al parque a jugar? ¿Y los fines de semana?			No	
	17. ¿Haces deporte entre semana? ¿Qué tipo de deporte?	Fútbol			
	18. ¿Cuántas veces te duchas entre semana?	22 veces a la semana			
	19. ¿Te lavas las manos antes de comer?	si			
	20. ¿Cuántas veces te bañas o duchas a la semana?	22 veces a la semana			
	21...En la clase de educación física, ¿os cambiáis de camiseta?	Si			
	22. ¿A qué hora te vas a la cama?	A las 22:00			
	23. ¿Ves mucho la tele? ¿Cuántas horas al día?	Si, 6 horas			
	24. ¿Cuántas veces por semana juegas a los videojuegos? ¿Cuántas horas?	Sí, unas 2 h y media al día			

ANEXO 3: Comedor

FIGURA 8: Menú comedor escolar

menús 3º trimestre · curso 2017-2018		ABRIL APRIL		3rd trimester menus · 2017-2018 school year		ausolan			
02	Lunes	03	martes	04	miércoles	05	Jueves	06	viernes
FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA	
09	Lunes	10	martes	11	miércoles	12	Jueves	13	viernes
<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE POLLO CON FIDEOS • HAMBURGUESAS CON TOMATE • PATATAS CHIPS • FRUTA FRESCA Kcal.631 Hc.72 Lip.28 Prot.24		<ul style="list-style-type: none"> • JUDIA VERDE CON PATATAS • ESCALOPIN DE CERDO A LA NARANJA • FRUTA FRESCA Kcal.625 Hc.63 Lip.30 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • ALUBIA PINTA • TORTILLA DE CHORIZO • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA Kcal.754 Hc.94 Lip.30 Prot.28		<ul style="list-style-type: none"> • PURE DE ZANAHORIA • POLLO AL AJILLO • GUARNICION LECHUGA • YOGUR Kcal.542 Hc.52 Lip.26 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CON TOMATE • LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE • FRUTA FRESCA Kcal.757 Hc.109 Lip.26 Prot.28	
16	Lunes	17	martes	18	miércoles	19	Jueves	20	viernes
<ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON ARROZ • SAN MARINO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA Kcal.706 Hc.89 Lip.29 Prot.25		<ul style="list-style-type: none"> • PORRUSALDA TERE • LOMO FRESCO EN SALSA DE VERDURAS • FRUTA FRESCA Kcal.550 Hc.67 Lip.19 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • ESPIRALES CON TOMATE • SOLLA HORNO CON ZANAHORIA BABY • FRUTA FRESCA Kcal.683 Hc.101 Lip.17 Prot.35		<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE BROCOLI • GUISADO DE TERNERA • YOGUR Kcal.658 Hc.67 Lip.27 Prot.39		<ul style="list-style-type: none"> • COCIDO DE GARBANZOS CON COMPANGO • GUARNICION LECHUGA BATAVIA • FRUTA FRESCA Kcal.479 Hc.58 Lip.19 Prot.20	
23	Lunes	24	martes	25	miércoles	26	Jueves	27	viernes
<ul style="list-style-type: none"> • JUDIA VERDE CASERA • ALBONDIGAS EN SALSA AVELLANAS • YOGUR Kcal.664 Hc.60 Lip.38 Prot.23		<ul style="list-style-type: none"> • ALUBIA PINTA CON VERDURAS • FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO CON PATATA PANADERA • FRUTA FRESCA Kcal.549 Hc.81 Lip.12 Prot.31		<ul style="list-style-type: none"> • PURE DE VERDURAS • ESCALOPE DE CERDO • FRUTA FRESCA Kcal.597 Hc.59 Lip.28 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ TRES DELICIAS • MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑON • PIÑA EN SU JUGO Kcal.634 Hc.99 Lip.16 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • PATATAS GUISADAS CON VERDURAS • EMPANADA DE ATUN • GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA • FRUTA FRESCA Kcal.691 Hc.89 Lip.26 Prot.20	
30	Lunes	FIESTA							
NOT SCHOOL									
02	monday	03	tuesday	04	wednesday	05	thursday	06	friday
NOT SCHOOL									
09	monday	10	tuesday	11	wednesday	12	thursday	13	friday
<ul style="list-style-type: none"> • CHICKEN SOUP WITH NOODLES • HAMBURGER WITH TOMATO SAUCE • POTATO CHIPS • FRESH FRUIT Kcal.631 Carb.72 Fat.28 Prot.24		<ul style="list-style-type: none"> • GREEN BEANS WITH POTATOES • PORK STEAK IN ORANGE SAUCE • FRESH FRUIT Kcal.625 Carb.63 Fat.30 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • PINTA BEANS • CHORIZO OMELETTE • LETTUCE CENTERPIECE • FRESH FRUIT Kcal.754 Carb.94 Fat.30 Prot.28		<ul style="list-style-type: none"> • CARROT PURÉE • GARLIC FRIED CHICKEN • LETTUCE • YOGHURT Kcal.542 Hc.52 Fat.26 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • RICE WITH TOMATO SOUCE • BACK HAKE WITH GREEN SAUCE • FRESH FRUIT Kcal.757 Carb.109 Fat.26 Prot.28	
16	monday	17	tuesday	18	wednesday	19	thursday	20	friday
<ul style="list-style-type: none"> • LENTIL SOUP WITH RICE • HAKE WITH HAM AND CHEESE • LETTUCE • FRESH FRUIT Kcal.706 Carb.89 Fat.29 Prot.25		<ul style="list-style-type: none"> • PORRUSALDA TERE • FRESH PORK LOIN IN VEGETABLE SAUCE • FRESH FRUIT Kcal.550 Carb.67 Fat.19 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • SPIRAL PASTA WITH TOMATO • PORK LOIN WITH COUNTRYSIDE SAUTEED • FRESH FRUIT Kcal.683 Carb.101 Fat.17 Prot.35		<ul style="list-style-type: none"> • BROCCOLI CREAM SOUP • VEAL STEW • YOGHURT Kcal.658 Carb.67 Fat.27 Prot.39		<ul style="list-style-type: none"> • CHICKPEA STEW • BATAVIA LETTUCE • FRESH FRUIT Kcal.479 Carb.58 Fat.19 Prot.20	
23	monday	24	tuesday	25	wednesday	26	thursday	27	friday
<ul style="list-style-type: none"> • HOMEMADE GREEN BEANS • MEATBALLS IN HAZELNUTS SAUCE • YOGHURT Kcal.664 Carb.60 Fat.38 Prot.23		<ul style="list-style-type: none"> • PINTA BEANS WITH VEGETABLES • HAKE FILLET ORIO STYLE WITH BAKER POTATOES • FRESH FRUIT Kcal.549 Carb.81 Fat.12 Prot.31		<ul style="list-style-type: none"> • VEGETABLE PURÉE • PORK ESCALOPE • FRESH FRUIT Kcal.597 Carb.59 Fat.28 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • YANG ZHOU RICE • ROAST CHICKEN LEG WITH MUSHROOMS • PINEAPPLE IN ITS OWN JUICE Kcal.634 Carb.99 Fat.16 Prot.27		<ul style="list-style-type: none"> • STEWED POTATOES WITH VEGETABLES • TUNA PASTY • LETTUCE AND CARROT • FRESH FRUIT Kcal.691 Carb.89 Fat.26 Prot.20	
30	monday	NOT SCHOOL							

Estos menús han sido revisados y aprobados por profesionales con formación en Nutrición Humana y Dietética. La calibración nutricional expresada aquí corresponde a las raciones servidas a niños de 7 a 12 años. En el comedor se sirven las cantidades acordes a niños menores y mayores, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades.

FIGURA 9: Menú comedor escolar

menús 3º trimestre · curso 2017-2018		MAYO MAY		3rd trimester menus · 2017-2018 school year		ausolan	
01	martes	02	miércoles	03	jueves	04	viernes
FIESTA		<ul style="list-style-type: none"> JUDIA VERDE CON PATATAS ESCALOPIN DE CERDO A LA NARANJA FRUTA FRESCA Kcal.581 Hc.51 Lip.30 Prot.27	<ul style="list-style-type: none"> ESPAQUETIS CON TOMATE LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR AROMAS Kcal.774 Hc.103 Lip.28 Prot.33	<ul style="list-style-type: none"> PORRUSALDA TERE ALBONDIGAS CON TOMATE BIZCOCHO DE ZANAHORIA Kcal.749 Hc.90 Lip.34 Prot.22			
07	lunes	08	martes	09	miércoles	10	jueves
<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS CON PICATOSTES FILETE DE PAVO CON PIMENTOS ROJOS FRUTA FRESCA Kcal.667 Hc.58 Lip.34 Prot.32	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON ARROZ SAN MARINO GUARNICION LECHUGA BATAVIA NATILLA Kcal.798 Hc.96 Lip.34 Prot.28	<ul style="list-style-type: none"> ACELGA CON REFRITO GUISADO RIBEREÑA FRUTA FRESCA Kcal.764 Hc.67 Lip.34 Prot.48	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIA BLANCA POCHA TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AUSOLAN GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Kcal.663 Hc.79 Lip.27 Prot.28	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE MUSLO DE POLLO ASADO AL LIMON GUARNICION LECHUGA YOGUR Kcal.778 Hc.112 Lip.25 Prot.31			
14	lunes	15	martes	16	miércoles	17	jueves
<ul style="list-style-type: none"> CODITOS CON CHORIZO FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO CON PATATA PANADERA FRUTA FRESCA Kcal.671 Hc.92 Lip.22 Prot.28	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIA PINTA ESCALOPE DE CERDO GUARNICION LECHUGA HELADO VASITO Kcal.720 Hc.72 Lip.31 Prot.40	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE ZANAHORIA SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO GUARNICION TOMATE HECHO FRUTA FRESCA Kcal.544 Hc.60 Lip.23 Prot.25	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS VIUDOS GRANADERO EMPANADO GUARNICION LECHUGA FRUTA FRESCA Kcal.781 Hc.88 Lip.38 Prot.26	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE COCIDO CON ESTRELLAS GUISADO DE TERNERA YOGUR AROMAS Kcal.543 Hc.60 Lip.17 Prot.39			
21	lunes	22	martes	23	miércoles	24	jueves
<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS PARDINAS FILETE DE LIMANDA REBOZADA GUARNICION LIMON FRUTA FRESCA Kcal.532 Hc.62 Lip.23 Prot.40	<ul style="list-style-type: none"> MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS GUARNICION LECHUGA BATAVIA YOGUR Kcal.926 Hc.121 Lip.40 Prot.22	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON PATATA PAELLA DE POLLO YOGUR Kcal.764 Hc.108 Lip.26 Prot.31	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Kcal.465 Hc.72 Lip.7 Prot.29	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS HAMBURGUESAS CON TOMATE YOGUR AROMAS Kcal.661 Hc.67 Lip.33 Prot.25			
28	lunes	29	martes	30	miércoles	31	jueves
<ul style="list-style-type: none"> JUDIA VERDE CON PATATAS LOMO DE SAJONIA CON PATATAS GUARNICION LECHUGA FRUTA FRESCA Kcal.626 Hc.58 Lip.31 Prot.29	<ul style="list-style-type: none"> ESPAQUETIS CON TOMATE BACALAO EN SALSA VERDE HELADO Kcal.656 Hc.86 Lip.18 Prot.40	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAIZ CENTRO DE MESA FRUTA FRESCA Kcal.603 Hc.64 Lip.26 Prot.29	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS CON CALABAZA SALCHICHAS AL HORNO CON TOMATE GUARNICION LECHUGA BATAVIA YOGUR AROMAS Kcal.811 Hc.94 Lip.35 Prot.35				
01	tuesday	02	wednesday	03	thursday	04	friday
NOT SCHOOL		<ul style="list-style-type: none"> GREEN BEANS WITH POTATOES PORK STEAK IN ORANGE SAUCE FRESH FRUIT Kcal.581 Carb.51 Fat.30 Prot.27	<ul style="list-style-type: none"> SPAGHETTI WITH TOMATO BACK HAKE WITH GREEN SAUCE YOGHURT Kcal.774 Carb.103 Fat.28 Prot.33	<ul style="list-style-type: none"> PORRUSALDA TERE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE CARROT CAKE Kcal.749 Carb.90 Fat.34 Prot.22			
07	monday	08	tuesday	09	wednesday	10	thursday
<ul style="list-style-type: none"> VEGETABLE PURÉE WITH FRIED BREAD TURKEY FILLET WITH RED PEPPERS FRESH FRUIT Kcal.667 Carb.58 Fat.34 Prot.32	<ul style="list-style-type: none"> LENTIL SOUP WITH RICE HAKE WITH HAM AND CHEESE BATAVIA LETTUCE CUSTARD Kcal.798 Carb.96 Fat.34 Prot.28	<ul style="list-style-type: none"> SWISS CHARD WITH SAUTEE RIVERSIDE STEW FRESH FRUIT Kcal.764 Carb.67 Fat.34 Prot.48	<ul style="list-style-type: none"> POCHA WHITE BEANS AUSOLAN POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE LETTUCE AND CARROT FRESH FRUIT Kcal.663 Carb.79 Fat.27 Prot.28	<ul style="list-style-type: none"> RICE WITH TOMATO SOUCE ROAST CHICKEN LEG WITH LEMON LETTUCE YOGHURT Kcal.778 Carb.112 Fat.25 Prot.31			
14	monday	15	tuesday	16	wednesday	17	thursday
<ul style="list-style-type: none"> ELBOW PASTA WITH SAUSAGE HAKE FILLET ORIO STYLE WITH BAKER POTATOES FRESH FRUIT Kcal.617 Carb.92 Fat.22 Prot.28	<ul style="list-style-type: none"> PINTA BEANS PORK ESCALOPE LETTUCE ICE CREAM CUP Kcal.720 Carb.72 Fat.31 Prot.40	<ul style="list-style-type: none"> CARROT PURÉE BAKED FRESH SAUSAGES TOMATO MADE FRESH FRUIT Kcal.544 Carb.60 Fat.23 Prot.25	<ul style="list-style-type: none"> CHICKPEAS BY THEMSELVES LIVESTOCK BREADED LETTUCE FRESH FRUIT Kcal.781 Carb.88 Fat.38 Prot.26				
21	monday	22	tuesday	23	wednesday	24	thursday
<ul style="list-style-type: none"> PARDINA LENTIL SOUP BATTER-COATED DAB FILLET LEMON FRESH FRUIT Kcal.532 Carb.62 Fat.23 Prot.40	<ul style="list-style-type: none"> MACARONI WITH TOMATO OMELETTE WITH POTATOES BATAVIA LETTUCE YOGHURT Kcal.926 Carb.121 Fat.40 Prot.22	<ul style="list-style-type: none"> POTATO SALAD CHICKEN PAELLA YOGHURT Kcal.764 Carb.108 Fat.26 Prot.31	<ul style="list-style-type: none"> WHITE BEANS WITH PEPPER AND CARROT HAKE FILLET IN SAILOR SAUCE FRESH FRUIT Kcal.465 Carb.72 Fat.7 Prot.29	<ul style="list-style-type: none"> VEGETABLE PURÉE HAMBURGER WITH TOMATO SAUCE YOGHURT Kcal.661 Carb.67 Fat.33 Prot.25			
28	monday	29	tuesday	30	wednesday	31	thursday
<ul style="list-style-type: none"> GREEN BEANS WITH POTATOES SAXONY LOIN AND CHIPS LETTUCE FRESH FRUIT Kcal.626 Carb.58 Fat.31 Prot.29	<ul style="list-style-type: none"> SPAGHETTI WITH TOMATO COD IN GREEN SAUCE ICE CREAM Kcal.656 Carb.86 Fat.18 Prot.40	<ul style="list-style-type: none"> POTATOES RIOJA STYLE GARLIC FRIED CHICKEN LETTUCE AND CORN CENTERPIECE FRESH FRUIT Kcal.603 Carb.64 Fat.26 Prot.29	<ul style="list-style-type: none"> CHICKPEAS WITH PUMPKIN BAKED SAUSAGES WITH TOMATO BATAVIA LETTUCE YOGHURT Kcal.811 Carb.94 Fat.35 Prot.35				

These menus have been revised and approved by professionals trained in Human Nutrition and Dietetics. The nutritional values expressed correspond to the portions served to children aged 7 to 12. In the dining-room, quantities are served depending on whether the children are younger or older, which therefore modifies the calibration of each age group, adapting to their needs. The menu includes water and bread.

FIGURA 10: Comedor escolar



Ausolan impulsa

AUSOLAN - MODELO STEAM Y SU COLABORACIÓN EN LA FIRST LEGO LEAGE

Un año más, Ausolan formó parte de la familia Innobasque para la promoción de la Educación STEAM (SCIENCE, TECHNOLOGY, ENGINEERING, ARTS AND MATHS), un modelo donde las ciencias, la tecnología, la ingeniería, el arte y las matemáticas cobran un protagonismo especial tanto para los niños como para las niñas sin perder de vista la promoción de los valores.

Ausolan se ha convertido en un colaborador asiduo en la celebración de la FIRST LEGO LEAGE EUSKADI (9ª Edición, 37 colegios) Y en la FIRST LEGO LEAGE NAVARRA (10ª edición, más de 14 colegios).

Esté año las propuestas innovadoras de los colegios participantes versaron sobre el ciclo humano del agua. Ausolan como impulsora de proyectos destinados a trabajar por la "Sostenibilidad", no pudo perderse este gran acontecimiento.

Ausolan promotes

AUSOLAN – STEAM MODEL AND THEIR COLLABORATION WITH THE FIRST LEGO LEAGE

One more year, Ausolan formed part of the Innobasque family for the prominence of STEAM (SCIENCE, TECHNOLOGY, ENGINEERING, ARTS AND MATHS) Education, a model where science, technology, engineering, art and mathematics acquire special prominence for both boys and girls without losing sight of promoting values.

Ausolan has become a regular collaborator in the celebration of the FIRST BASQUE LEGO LEAGUE (9th Edition, 37 schools) and in the FIRST NAVARRESE LEGO LEAGUE (10th Edition, more than 14 schools).

This year the innovative proposals of the participating schools revolved around the human water cycle. Ausolan, as an advocate of projects aimed at working on "Sustainability", could not miss this great event.



THIRD EDITION OF "HEALTHY PASSPORT" KICKS OFF

"HEALTHY PASSPORT" is a leisure - educational project which we set up in the month of February with the aim of making children aware of the importance of having a balanced diet and healthy life habits.

Ausolan complements its Educational Project in the school canteen with new challenges which the boys and girls can enjoy at home with their parents.

Through a series of leisure proposals scheduled throughout the year, we attempt to educate the students through creative and enjoyable activities. They all revolve around a balanced diet and physical exercise. They will be available on the web page pasaportesaludable.com.

This project is aimed at Primary School students. They can participate from home or through the school. Through a dynamic and attractive activity for our students we encourage the children to surmount little adventures in the form of challenges that comprise the "Healthy Passport".

ARRANCA LA TERCERA EDICIÓN DE "PASAPORTE SALUDABLE"

"PASAPORTE SALUDABLE" es un proyecto lúdico - educativo que ponemos en marcha desde el mes de febrero con el objetivo de concienciar a los niños sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables.

Ausolan complementa su Proyecto Educativo en el comedor escolar con nuevos retos donde los niños y niñas pueden disfrutar desde casa con sus padres.

Mediante una serie de propuestas lúdicas programadas a lo largo del año, tratamos de educar a los escolares a través de actividades creativas y muy divertidas. Todas ellas girarán en torno a la alimentación equilibrada y al ejercicio físico. Estarán disponibles en la página web pasaportesaludable.com.

Este proyecto va dirigido a alumnado de Educación Primaria. Pueden participar desde casa o a través del colegio. A través de una actividad dinámica y atractiva para nuestros alumnos, animamos a los niños a superar las pequeñas aventuras en forma de retos que forman el "Pasaporte Saludable".



FIGURA 11: Menú comedor escolar

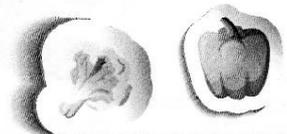
menús 3º trimestre · curso 2017-2018 JUNIO JUNE 3rd trimester menus · 2017-2018 school year 				
				
				
01 viernes	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CON TOMATE • NUGGETS DE POLLO • GUARNICION LECHUGA BATAVIA • FRUTA FRESCA <p>Kcal.996 Hc.143 Lip.43 Prot.17</p>			
04 Lunes	05 martes	06 miércoles	07 Jueves	08 viernes
<ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA • HAMBURGUESA DE CALAMAR • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA <p>Kcal.704 Hc.81 Lip.30 Prot.29</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PURE DE CALABAZA • GUISADO DE TERNERA • BIO LIQUIDO <p>Kcal.657 Hc.70 Lip.26 Prot.38</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PATATAS A LA RIOJANA • FILETE DE MERLUZA REBOZADA • GUARNICION LECHUGA BATAVIA • FRUTA FRESCA <p>Kcal.670 Hc.73 Lip.32 Prot.25</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ESPAGUETIS CON TOMATE • LOMO DE SAJONIA CON PATATAS • FRUTA FRESCA <p>Kcal.828 Hc.118 Lip.26 Prot.35</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE ARROZ • MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES • BIZCOCHO DE CHOCOLATE <p>Kcal.852 Hc.97 Lip.42 Prot.31</p>
11 Lunes	12 martes	13 miércoles	14 Jueves	15 viernes
<ul style="list-style-type: none"> • ACELGA CON PATATAS • CANELONES DE ATUN • FRUTA FRESCA <p>Kcal.592 Hc.72 Lip.25 Prot.19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GARBANZOS VIUDOS • ESCALOPE CON PIMIENTOS ROJOS • HELADO VASITO <p>Kcal.712 Hc.74 Lip.30 Prot.38</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ TRES DELICIAS • FILETE DE LIMANDA REBOZADA • GUARNICION LECHUGA Y MAIZ • FRUTA FRESCA <p>Kcal.719 Hc.96 Lip.33 Prot.33</p>	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRONES CON TOMATE • TORTILLA DE PATATAS • GUARNICION LECHUGA Y MAIZ • FRUTA FRESCA <p>Kcal.863 Hc.111 Lip.38 Prot.19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA PRIMAVERAL • POLLO GUISADO CON PIMIENTOS • YOGUR AROMAS <p>Kcal.613 Hc.56 Lip.28 Prot.36</p>
18 Lunes	19 martes	20 miércoles	21 Jueves	22 viernes
<ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS ESTOFADAS • FILETE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA • FRUTA FRESCA <p>Kcal.578 Hc.81 Lip.16 Prot.31</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE VERDURAS • FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES • FRUTA FRESCA <p>Kcal.539 Hc.47 Lip.30 Prot.21</p>	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRONES CON JAMON YORK • BACALAO CON TOMATE CASERO • FRUTA FRESCA <p>Kcal.787 Hc.112 Lip.21 Prot.43</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA CON PATATA • LIBRITO DE LOMO CON JAMON Y QUESO • NATILLA <p>Kcal.735 Hc.55 Lip.41 Prot.37</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CON TOMATE • HUEVOS CON BECHAMEL • GUARNICION LECHUGA BATAVIA • HELADO VASITO <p>Kcal.878 Hc.129 Lip.34 Prot.18</p>
25 Lunes	26 martes	27 miércoles	28 Jueves	29 viernes
VACACIONES				
				
FRIDAY <ul style="list-style-type: none"> • RICE WITH TOMATO SOUCE • CHICKEN NUGGETS • BATAVIA LETTUCE • FRESH FRUIT <p>Kcal.996 Carb.143 Fat.43 Prot.17</p>				
04 monday	05 tuesday	06 wednesday	07 thursday	08 Friday
<ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH LEEK AND CARROT • SQUID BURGER • LETTUCE • FRESH FRUIT <p>Kcal.704 Carb.81 Fat.30 Prot.29</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PUMPKIN PURÉE • VEAL STEW • BIO <p>Kcal.657 Carb.70 Fat.26 Prot.38</p>	<ul style="list-style-type: none"> • POTATOES RIOJA STYLE • BATTER-COATED HAKE FILLET • BATAVIA LETTUCE • FRESH FRUIT <p>Kcal.670 Carb.73 Fat.32 Prot.25</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SPAGHETTI WITH TOMATO • SAXONY LOIN AND CHIPS • FRESH FRUIT <p>Kcal.828 Carb.118 Fat.26 Prot.35</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RICE SALAD • ROAST CHICKEN LEG • MUSHROOMS • CHOCOLATE CAKE <p>Kcal.852 Carb.97 Fat.42 Prot.31</p>
11 monday	12 tuesday	13 wednesday	14 thursday	15 Friday
<ul style="list-style-type: none"> • SWISS CHARD WITH POTATOES • TUNA CANNELONI • FRESH FRUIT <p>Kcal.592 Carb.72 Fat.25 Prot.19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CHICKPEAS BY THEMSELVES • ESCALOPE WITH RED PEPPERS • ICE CREAM CUP <p>Kcal.712 Carb.74 Fat.30 Prot.38</p>	<ul style="list-style-type: none"> • YANG ZHOU RICE • BATTER-COATED DAB FILLET • LETTUCE AND CORN • FRESH FRUIT <p>Kcal.719 Carb.96 Fat.33 Prot.33</p>	<ul style="list-style-type: none"> • MACARONI WITH TOMATO • OMELETTE WITH POTATOES • LETTUCE AND CORN • FRESH FRUIT <p>Kcal.863 Carb.111 Fat.38 Prot.19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SPRING SALAD • STEW CHICKEN WITH PEPPERS • YOGHURT <p>Kcal.613 Carb.56 Fat.28 Prot.36</p>
18 monday	19 tuesday	20 wednesday	21 thursday	22 Friday
<ul style="list-style-type: none"> • LENTIL STEW • OVEN-BAKED HAKE FILLET WITH BAKER POTATOES • FRESH FRUIT <p>Kcal.578 Carb.81 Fat.16 Prot.31</p>	<ul style="list-style-type: none"> • VEGETABLE CREAM SOUP • RUSSIAN STEAK WITH MUSHROOMS • FRESH FRUIT <p>Kcal.539 Carb.47 Fat.30 Prot.21</p>	<ul style="list-style-type: none"> • MACARONI WITH HAM • COD WITH HOMEMADE TOMATO SOUCE • FRESH FRUIT <p>Kcal.787 Carb.112 Fat.21 Prot.43</p>	<ul style="list-style-type: none"> • POTATO SALAD • BOOKLET OF PORK LOIN WITH HAM AND CHEESE • CUSTARD <p>Kcal.735 Carb.55 Fat.41 Prot.37</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RICE WITH TOMATO SOUCE • EGGS WITH BECHAMEL • BATAVIA LETTUCE • ICE CREAM CUP <p>Kcal.878 Carb.129 Fat.34 Prot.18</p>
25 monday	26 tuesday	27 wednesday	28 thursday	29 Friday
HOLIDAYS				

FIGURA 12: Comedor escolar



Complementar el menú escolar

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Esta comida ha de ser complementada en el seno familiar, ya que la educación alimentaria, así como en otras tareas educativas, es preciso el esfuerzo del medio familiar. En este trimestre nos vamos a centrar en las cenas y para ello, nuestra empresa presenta las siguientes recomendaciones para las cenas con el objetivo de complementar nutricionalmente el menú escolar:

1. La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
2. La composición del menú de la cena debe ser similar a la del menú del mediodía.
3. No debe ser muy copiosa. Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados. Como postre: fruta y lácteos. Se acompañará la cena con pan y agua.
4. Se recomienda abstenerse de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o al vapor.
5. Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, una cena completa pero ligera, favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

comida AUSOLAN	cena
1º PLATOS	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º PLATOS	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
POSTRES	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como el aceite de oliva o colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

HEALTHY OILS
Use healthy oils (such as olive oil or rapeseed oil) for cooking, in salads and at the table. Constrain the intake of butter. Avoid trans fats.

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

The greater the variety and quantity of vegetables, the better. Potatoes and fried potatoes do not count.

Coma muchas frutas y de todos los colores.

Eat lots of fruit and of all colours.

A HEALTHY MEAL

AGUA
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

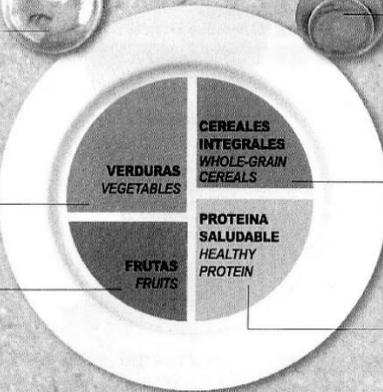
WATER
Drink water, tea or coffee (with little or no sugar). Constrain the intake of milk and dairy products (1-2 portions a day) and fruit juices (1 small glass a day). Avoid sugary drinks.

Coma cereales integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Eat varied whole cereals (such as brown bread, whole-wheat pasta and brown rice). Limit the intake of refined cereals (such as white rice and white bread).

Escoja pescados, aves, legumbres (alubias/garbanzos/ lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el bacon, fiambres y otras carnes procesadas.

Choose fish, poultry, legumes (beans / chickpeas / lentils) and dry fruits; limit the intake of red meats and cheese; avoid bacon, sausage meats and other processed meat.





¡MANTÉNGASE ACTIVO!
STAY ACTIVE

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

RECOMMENDATIONS FOR DINNER

AUSOLAN chooses a balanced and varied diet that covers 35% of the calories necessary throughout the day. This meal should be complemented at home, as not only nutrition education but other educational tasks should be reinforced within the family. This term we are going to concentrate on evening-meals and to do so our company offers the following recommendations for dinners with the aim of nutritionally complementing the school menu:

1. Dinner will be chosen depending on the food consumed at other times of the day.
2. The composition of the dinner must be similar to that of lunch.
3. It should not be very large. As appropriate meals for dinner we suggest purées, soup or salads complemented by meat, eggs and fish. Dessert: fruit and dairy products. Dinner should be accompanied by bread and water.
4. You are advised not to prepare high calorie meals (fried pre-cooked food, fatty stews, etc.) and to choose cooking methods that do not add much fat, for example grilled, roast, cooked or steamed.
5. Avoid ingesting food very late to help children get a good night's sleep. That is, a complete but light dinner enhances recuperative sleep and contributes to the adequate intake of energy.

Complement the school meals

AUSOLAN lunch	Dinner
1st course:	
Pasta, rice, legume	Vegetable with potato, puréed vegetables, salad
Vegetables	Soup, pasta-, rice- or potato salad
2nd course:	
Meat	Fish or egg
Fish	Meat or egg
Eggs	Meat or fish
Side dish	
Vegetables	Fresh vegetables, cooked vegetables or potato
Potato	Fresh vegetables or cooked vegetables
Desserts	
Yoghurt or derivatives	Fruit
Fruit	Yoghurt or derivatives



FIGURA 13: Carta a las familias de programas de salud

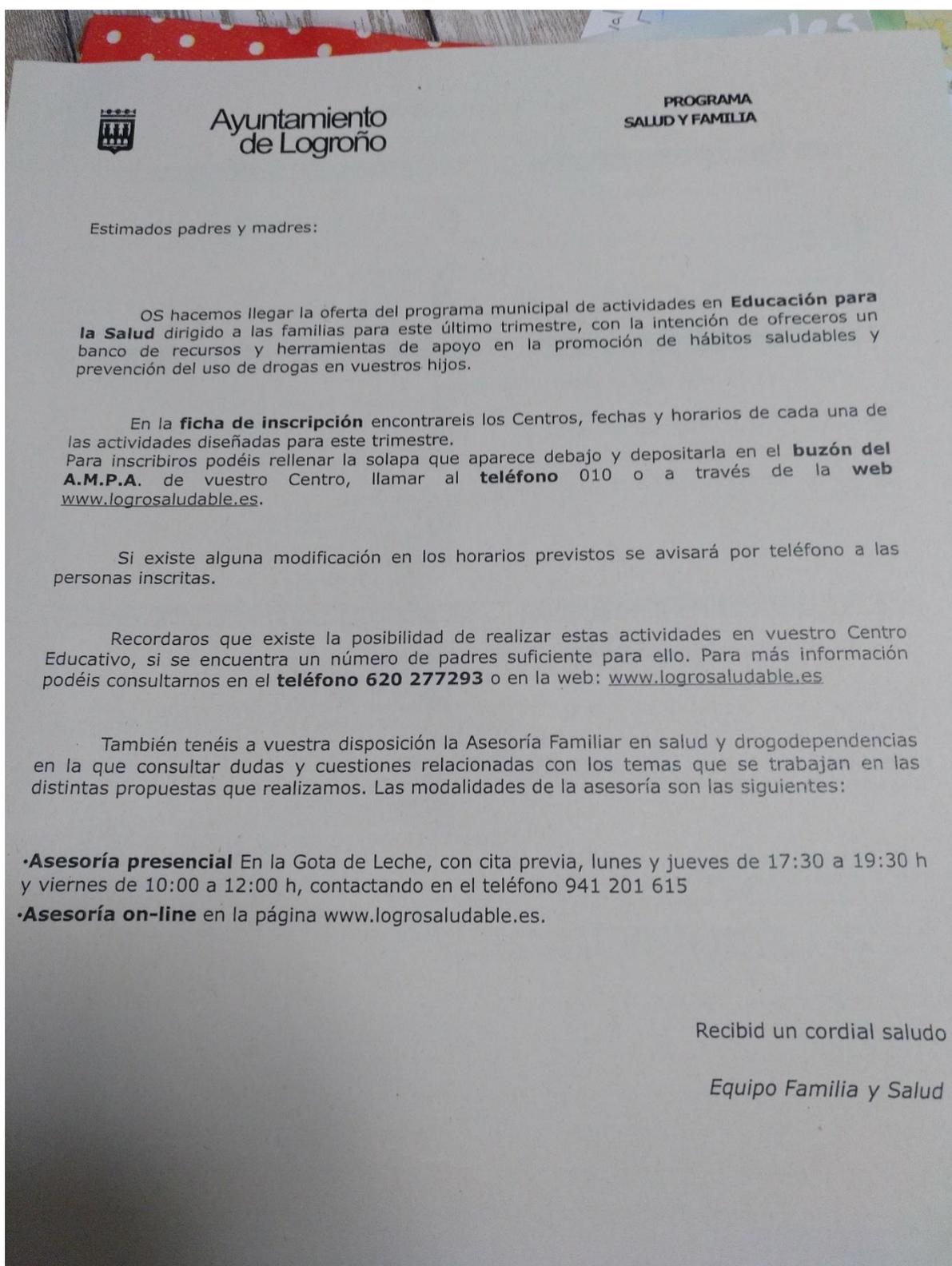


FIGURA 14: Inscripción para talleres complementarios: trabajando la salud y la alimentación.

FICHA DE INSCRIPCIÓN
OFERTA PARA EL TERCER TRIMESTRE

<p style="text-align: center;">Escuela de familias: De 3 a 6 años</p> <p style="text-align: center;">Vamos a Comer Bien, Cariño</p> <p>Dónde y cuándo: 1: Paula Montal. Martes del 17 de abril al 8 de mayo de 15:30 a 17:00 2: General Espartero. Miércoles del 18 de abril al 2 de mayo de 9:30 a 11:00</p>	<p style="text-align: center;">Talleres complementarios: De 3 a 6 años</p> <p>Paula Montal 1a: Generando hábitos adecuados. 1b: Cambiando conductas inapropiadas. Cuándo: 15 y 22 de mayo de 15:30 a 17:00 General Espartero 2a: Generando hábitos adecuados. 2b: Cambiando conductas inapropiadas. Cuándo: 9 y 16 de abril de 9:30 a 11:00</p>
<p style="text-align: center;">Escuela de familias : De 6 a 11 años</p> <p style="text-align: center;">Mejora tus competencias familiares</p> <p>Dónde y cuándo: 3: Boscos. Lunes del 16 de abril al 14 de mayo de 15:30 a 17:00 4: Doctor Castroviejo. Jueves del 19 de abril al 10 de mayo de 9:30 a 11:00</p>	<p style="text-align: center;">Talleres complementarios: De 6 a 11 años</p> <p>Boscos 3a: Gestiono mis emociones 3b: Apoyo su desarrollo emocional 3c: Cómo le motivo para estudiar 3d: Salud digital Cuándo: 21 y 28 de mayo y 4 y 6 de junio de 15:30 a 17:00 Doctor Castroviejo 4a: Gestiono mis emociones 4b: Apoyo su desarrollo emocional 4c: Cómo le motivo para estudiar 4d: Salud digital Cuándo: 17, 24 y 31 de mayo y 7 de junio de 9:30 a 11:00</p>
<p style="text-align: center;">Escuela de familias: A partir de 12 años</p> <p style="text-align: center;">Acompaña a tu hijo adolescente</p> <p>Dónde y cuándo: 5: Cosme García. Martes del 17 de abril al 15 de mayo de 20:00 a 21:30 6: Enseñanza. Jueves del 19 de abril al 10 de mayo de 15:30 a 17:00</p>	<p style="text-align: center;">Talleres complementarios: A partir de 12 años</p> <p>Cosme García 5a: Conocer para prevenir 5b: Algo está cambiando... 5c: Nuevas tendencias, juegos y apuestas digitales. Cuándo: 22, 29 de mayo y 5 de junio de 20:00 a 21:30 Enseñanza 6a: Conocer para prevenir 6b: Algo está cambiando... 6c: Nuevas tendencias, juegos y apuestas digitales. Cuándo: 17, 24 y 31 de mayo de 15:30 a 17:00</p>

•Esta es la oferta del primer trimestre, más adelante os informaremos de las actividades de los siguientes trimestres, también podéis consultar el calendario de todo el año en nuestra web.
 •Existe la posibilidad de realizar estas actividades **en vuestro Centro**, para más información podéis consultarnos en el teléfono **620 277293** o en la web: www.logrosaludable.es

Inscribirse antes del _____:

Centro:.....

Nombre y apellidos:.....

Teléfonos de contacto:

Email:.....

1 <input type="checkbox"/> 1a <input type="checkbox"/> 1b <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 3a <input type="checkbox"/> 3b <input type="checkbox"/> 3c <input type="checkbox"/> 3d <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 5a <input type="checkbox"/> 5b <input type="checkbox"/> 5c <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/> 2a <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 4a <input type="checkbox"/> 4b <input type="checkbox"/> 4c <input type="checkbox"/> 4d <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 6a <input type="checkbox"/> 6b <input type="checkbox"/> 6c <input type="checkbox"/>
--	--

Inscribirse bien rellenando esta solapa y depositándola en el buzón del A.M.P.A. de tu Centro, bien en el teléfono 010 o en la web: www.logrosaludable.es.