



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

TRABAJO DE FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Alimentación y Nutrición en la Educación Primaria

Alumna: Paula de Miguel Pérez

Tutor: Joan Ortí Ferreres

Área de conocimiento: Expresión corporal

Curso académico: 2016/2017

1. AGRADECIMIENTOS	3
2. RESUMEN - PALABRAS CLAVE	3
3. JUSTIFICACIÓN TEMÁTICA	4
4. INTRODUCCIÓN TEÓRICA	5
4.1 Educación para la salud	5
4.2 Salud y alimentación	6
4.3 Salud y actividad física	8
5. METODOLOGÍA	10
5.1 Muestra del estudio	10
5.2 Diseño del cuestionario	10
5.3 Procedimiento utilizado	11
5.3.1 <i>Procedimiento en quinto curso</i>	11
5.3.2 <i>Procedimiento en sexto curso</i>	12
6. RESULTADOS	13
7. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	16
8. CONCLUSIONES	17
9. BIBLIOGRAFÍA	19
10. ANEXOS	20
10.1 Cuestionario	20
10.2 Plan de intervención	21

1.AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quisiera mostrar mi agradecimiento hacia mi tutor de este Trabajo de Fin de Grado (TFG), Joan Ortí Ferreres, por haber estado siempre a mi disposición, por su ayuda a la hora de la realización de este trabajo de investigación y por solucionar todas y cada una de mis dudas.

Asimismo, agradecer a mi tutor de la escuela donde he realizado las prácticas, Manuel Torres Blasco, por confiar en mí y dejarme llevar a cabo mi plan de intervención dentro de su aula con su alumnado; además de facilitarme toda clase de herramientas y de consejos, que por supuesto, me han servido de gran ayuda.

Seguidamente, quisiera dar las gracias al CRA Palancia - Mijares, en concreto al aulario de Jérica y a su equipo directivo por concederme todos los permisos que he necesitado a la hora de pasar los cuestionarios y por la confianza depositada en mí. Finalmente, gracias a los padres, madres y/o tutores del alumnado del ciclo superior del centro por haber contestado los cuestionarios, que por supuesto, sin su ayuda y colaboración este trabajo de investigación no habría sido posible.

2. RESUMEN - PALABRAS CLAVE

Una alimentación correcta y equilibrada, junto con unos hábitos saludables y de actividad física, permiten una vida más saludable, por ello, debemos facilitar a nuestro organismo la ingesta de todos los nutrientes necesarios para poder obtener la energía necesaria, y que así, este pueda trabajar de manera correcta. La actividad física también tiene sus ventajas, no solo facilita el correcto funcionamiento del organismo, sino que permite un correcto equilibrio mental, por ello, es importante que nuestros sujetos de estudio, sean conscientes de que estos dos factores son de gran importancia en sus vidas. En esta investigación pretendemos conocer los hábitos en cuanto a la salud, más concretamente los hábitos alimenticios y de actividad física de los niños de quinto y sexto de primaria del aulario Jérica, perteneciente al CRA Palancia - Mijares. Para poder cumplir este objetivo, hemos realizado una serie de cuestionarios a los padres, madres y/o tutores de dicho alumnado, con la finalidad de realizar y llevar a cabo dentro del aula, tras las conclusiones del estudio realizado, un plan de intervención para corregir las conductas no saludables, fomentar las más saludables de este ciclo y conocer la importancia que recibe una alimentación correcta y equilibrada. **Palabras clave:** alimentación, hábitos, salud, educación primaria.

3. JUSTIFICACIÓN TEMÁTICA

Existen muchos estudios que afirman que las dietas en la actualidad, tanto de adultos como niños y niñas, así como los estilos de vida de nuestro país, no son los adecuados.

A partir de nuestra experiencia con niños y niñas durante el Practicum I, observamos con atención la dieta que algunos/as de estos/as seguían. El almuerzo o segundo desayuno era el que yo observé de manera más detenida, puesto que la mayoría del alumnado comía en sus respectivas casas. En este segundo almuerzo predominaba la bollería y los productos ya preparados, tales como galletas, cuyos niveles de azúcar eran muy elevados.

A raíz de esta experiencia, comenzamos a fijarnos en los niños y niñas que teníamos en nuestro entorno más próximo y observamos que las dietas que realizaban, probablemente no fuesen las más equilibradas.

Centrándonos en el ámbito que engloba a los niños y a las niñas, quisiera realizar un estudio propio para corroborar mi hipótesis, la cual se puede resumir en *“En la actualidad el alumnado del ciclo superior de primaria, no come de manera equilibrada y la actividad física es escasa en su vida cotidiana”*. Teniendo por tanto como objetivo, además de explorar y conocer los hábitos de alimentación y de actividad física de los niños y las niñas, cambiar los hábitos y costumbres erróneas que se dan con este mismo alumnado. Para ello, establecemos un tercer objetivo, el de *“llevar a cabo un posterior plan de intervención dentro del aula para así corregir los errores y reforzar y concienciar los hábitos saludables”*.

Teniendo en cuenta, muchos de los estudios realizados hasta la fecha de hoy, y las evidencias que se pueden observar simplemente saliendo a cualquier sitio frecuentado por niños y niñas, con esta investigación, pretendemos explorar y conocer los hábitos de alimentación y de actividad física de los niños y niñas del tercer ciclo de educación primaria, del CRA Palancia – Mijares en el aulario de Jérica (Castellón).

4. INTRODUCCIÓN TEÓRICA

Es importante conocer qué es la Educación para la Salud, para ello tomaremos como referencia la definición que nos ofrece la Organización Mundial de la Salud [OMS] (1986): “cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten,” OMS (1986).

Según Salleras (1958, p.57), encontramos como objetivo fundamental de la educación sanitaria, “la adquisición de conocimientos y actitudes, y la modificación de la conducta individual y colectiva en asuntos relacionados con la salud”.

4.1 Educación para la salud

Según la UNESCO, el mejorar los conocimientos sobre la salud es un elemento esencial en muchos programas de alfabetización y educación básica. Muchos de estos programas se concentran en la mujer e incluyen nutrición, higiene y planificación familiar. La educación para la salud frecuentemente se combina con otras medidas para mejorar el bienestar y fomentar el desarrollo de la comunidad.

En este apartado podemos encontrar dos definiciones sobre la educación sanitaria.

Según Turner (1991) “educación sanitaria supone el conjunto de experiencias que contribuye a inculcar en la persona hábitos, actitudes y conocimientos útiles relacionados con la salud individual, familiar y colectiva” (p.207).

Modelo (1991) afirma:

La educación sanitaria es uno de los instrumentos de promoción de la salud y de la acción preventiva. Es un instrumento que ayuda a los individuos a adquirir un conocimiento científico de los problemas y comportamientos útiles para conseguir el objetivo salud. (p.207)

En ambas definiciones, se comparte la idea de la necesidad que supone la adquisición de hábitos saludables y sanos. Además, el conocimiento sobre la salud y la acción preventiva, es un concepto esencial que todos y cada uno de nosotros deberíamos adquirir, puesto que, teniendo ideas y conocimientos previos, podremos resolver y evitar problemas presentes y/o futuros de la salud.

Los estilos de vida saludable pueden ser considerados como aquellos patrones de conducta basados en promover determinados hábitos saludables y en eliminar ciertas costumbres nocivas, (Prat, 2007), a través de la Educación para la salud.

Esta Educación para la Salud en los centros escolares es una herramienta para promover la salud y así evitar las diferentes enfermedades que nos puede llevar a una vida no saludable, (Albarrán, 2011), que debe estar bajo el sustento del trabajo de todos los agentes que conforman la comunidad educativa (entorno familiar, sistema sanitario y escuela), y cuyo fin debería ser la transmisión de un mensaje claro y conciso a todo el alumnado para la promoción del cuidado de salud entre los más jóvenes, a través de una alimentación sana y de la actividad física diario.

4.2 Salud y alimentación

La alimentación es el proceso mediante el cual los seres vivos consumimos distintos tipos de alimentos con la finalidad de aportar los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que posteriormente se transforman en energía. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

Una buena educación nutricional es una herramienta que debe servir para obtener que nuestro alumnado despliegue unos hábitos alimentarios correctos y que resulten en una alimentación saludable. Se considera una alimentación saludable aquella que contiene las siguientes proporciones (Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, 2008):

- Del 12 al 15% de proteínas, y no debe ser inferior al 10%, de las que las dos terceras partes serán de origen animal y un tercio vegetal.
- Un 30 a 35% de grasas, no sobrepasando el 19% en saturados y se puede permitir hasta un 15 a 18% de mono insaturados.
- Los hidratos de carbono, fundamentalmente complejos, deben aportar más del 50% del total de la energía y por debajo del 8 al 10% de azúcares refinados.
- Además de las elevadas necesidades energéticas y proteicas, son altos los requerimientos en algunos minerales como hierro y calcio. La forma más adecuada de cubrir estas necesidades es mediante una dieta variada que incluya al menos medio litro de leche o derivados y en la que el 20- 25% de las calorías procedan de alimentos animales.

- El zinc es indispensable para el crecimiento y la maduración sexual. Las dietas pobres en proteínas de origen animal difícilmente cubren las necesidades diarias. Los adolescentes que hacen dietas vegetarianas están expuestos a carencias en este oligoelemento, por lo que es aconsejable incorporar a la dieta alimentos ricos en zinc: cacahuètes, cereales integrales y quesos.
- Los requerimientos vitamínicos son también elevados, sobre todo en algunas vitaminas del complejo B que guardan relación con el aporte energético. La mejor forma de evitar déficit es consumir una dieta variada, que incluya varias raciones de cada uno de los cuatro grupos principales de alimentos: carnes, leche y derivados, cereales y legumbres, frutas, verduras y hortalizas, en cuyo caso es innecesario aportar preparados vitamínicos sintéticos.
- Otras recomendaciones son el hacer tres o más comidas al día, controlar la cantidad de sal y evitar el alcohol.

Los alimentos se deben distribuir a lo largo del día, es decir, debemos establecer en nuestro alumnado, unos ritmos alimenticios. Para ello la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia (2008), propone una tabla en la que se establecen dichos ritmos mencionados anteriormente.

La primera ingesta del día es en el desayuno, en este se deben cubrir al menos el 25% de las necesidades nutritivas del niño/a. Es en este momento dónde se debe incluir un lácteo, evitando los más grasos, cereales, una fruta o su zumo, mermeladas o miel, y se puede acompañar de aceite de oliva o margarina, junto con algo de carnes frías, de manera ocasional.

En segundo lugar, a media mañana es importante realizar otra ingesta de alimentos, puesto que sirve de refuerzo de los primeros alimentos tomados durante el día. Se pueden ingerir un yogur, un bocadillo de mezcla ligera o una fruta.

La comida, debe cubrir al menos entre 35 y 45% de las necesidades nutricionales diarias de los adolescentes. Como primer plato, es conveniente consumir pasta, legumbres o verduras, y como segundo plato carne, pescado o ensalada. Toda la comida puede ser acompañada de pan y agua.

La merienda, cuarta ingesta de alimento del día, es importante puesto que complementa la dieta en general, no obstante, no debe ser excesiva ya que puede anular el apetito de la siguiente ingesta. Se pueden consumir tanto lácteos y frutas, como bocadillos variados.

En quinto lugar, la cena se debe elegir en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los jóvenes duerman bien. Normalmente, se sugiere el consumo de sopa o ensaladas, y como complemento carnes, huevos y pescado, dependiendo siempre de lo que hayan tomado a la hora de la comida. Como postre se puede consumir una pieza de fruta o lácteos.

Por último, antes de ir a dormir, puede ser una alternativa eventual a la merienda, se permite el consumo de un vaso de leche.

Asimismo, es de gran importancia el establecer una dieta que además de variada, sea equilibrada de manera diaria y semanalmente. Por ello, en este trabajo de investigación, haremos hincapié en la necesidad de consumir al menos dos frutas al día, así como el día de la fruta que consistirá en almorzar fruta al menos un día a la semana.

4.3 Salud y actividad física

Para poder mantener una vida saludable, no solo es importante el equilibrio de la dieta y los hábitos saludables a la hora de ingerir alimentos, sino que la realización de ejercicio físico también juega un papel importante en la vida del ser humano a cualquier edad, pero en este caso, nos centraremos en el valor que tiene en los niños y niñas. Además, relacionamos el concepto de salud con el de actividad física.

La actividad física (AF) se puede considerar, según J. Devís desde la perspectiva de resultado y desde la de proceso. En lo que conlleva a la primera, define la AF como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad, cuya función es, por tanto, la de curar o evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el senderismo. Desde la perspectiva del proceso, la AF se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizando el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente.

Por otra parte, la actividad física también es definida como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía (Caspersen y cols., 1985; Bouchard y cols. 1990.)

Es recomendable que los niños y niñas inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Además, es importante que la AF que realicen sea por un tiempo superior a 60 minutos diarios, ya que reportará un beneficio aún mayor para la salud. Por último, la actividad física debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo, tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017)

Esta misma organización, establece que la realización de AF permite desarrollar un aparato locomotor y un sistema cardiovascular sanos, aprender a controlar el sistema neuromuscular y mantener un peso corporal saludable (OMS, 2017).

Casimiro (1999) evidenció que del final de primaria al final de secundaria se produce un descenso significativo del nivel de actividad física de los escolares, tanto en chicos como en chicas. Este sedentarismo es uno de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas (obesidad, osteoporosis, diabetes...) y respiratorias, entre otras.

Algunos de los riesgos de la AF pueden ser, a nivel físico trastornos leves, afecciones cardio-respiratorias y/o lesiones músculo-esqueléticas. En cuanto a nivel psicológico puede afectar a la obsesión por el deporte, a la adicción o dependencia del ejercicio, el síndrome de agotamiento y/o la anorexia inducida por el ejercicio. (Devís y cols., 2000).

5. METODOLOGÍA

A partir de la introducción teórica, hemos diseñado unas encuestas para poder elaborar el estudio e indagar sobre los hábitos de salud y de actividad física de los alumnos del ciclo superior de la escuela de Jérica, Castellón. A partir del análisis de las respuestas de los padres, las madres y/o los tutores/as del alumnado, pretendemos conocer los hábitos alimentarios y de actividad física, así como el estilo de vida de estos mismos, y que sirvan para la posterior elaboración de un plan de intervención, con el fin de corregir y cambiar aquellos hábitos erróneos, y reforzar los hábitos saludables.

5.1 Muestra del estudio

Los sujetos que se han seleccionado para llevar a cabo dicho estudio, han sido 33 en total, 19 niños y niñas de quinto curso, y 14 niños y niñas de sexto curso. Ambos cursos pertenecen al aulario de Jérica (Castellón), el cual forma un Centro Rural Agrupado junto con tres aularios más. La mayoría de las familias que acuden al colegio son de un nivel sociocultural medio.

	5ºCURSO	6ºCURSO	TOTAL
CHICOS	8	6	42'42%
CHICAS	11	8	57'57%
TOTAL	19 (57'57%)	14 (42'42%)	33

Tabla 1: Distribución de la muestra

5.2 Diseño del cuestionario

Por una parte, hemos seleccionado como herramienta de investigación la encuesta ya que es un método de observación no directa de los hechos, sino que son los propios interesados los que manifiestan sus respuestas. Además, nos ha permitido analizar nuestras necesidades, una búsqueda y un almacenamiento de información, y una posterior evaluación del diagnóstico. La elaboración de nuestro cuestionario se ha dado a partir de la consulta de otros cuestionarios

similares, todos ellos aprobados y validados, del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medioambiente.

Nuestra encuesta engloba dos partes, el de alimentación y el de actividad física, además de recoger las reacciones de los niños y las niñas al saber que van a tomar legumbres, verduras, pescado, etc. para así poder ampliar las cuestiones de nuestro plan de intervención.

5.3 Procedimiento utilizado

Al tener dicho objetivo de investigación, lo primero que planteamos para esta presente investigación fue nuestra hipótesis, mencionada anteriormente. Por otra parte, se hizo la creación de nuestros cuestionarios, se pidieron los permisos pertinentes al equipo directivo, y una vez se nos concedió todo aquello que necesitábamos, se pasó nuestra herramienta de investigación a los responsables del alumnado de quinto y sexto curso, es decir, a sus respectivos padres y madres.

Una vez se recogieron todos los cuestionarios ya contestados, los analizamos y revisamos, y mediante el instrumento de evaluación, Microsoft Excel Versión 2010, realizamos los gráficos con los porcentajes y las leyendas correspondientes.

Asimismo, decidimos realizar dos tipos de métodos para intervenir en ambos cursos. Puesto que estábamos en contacto directo con sexto curso, debido al Prácticum II, y se nos concedieron todas las sesiones necesarias para poder aplicar nuestro plan de intervención, gracias al tutor de dicho curso, decidimos intervenir de manera directa en el curso superior de educación primaria. Otra tarea prioritaria, era la de actuar en quinto curso con la misma finalidad para todo el ciclo superior, y como la situación era distinta, es decir, no optábamos al número de sesiones necesarias, decidimos realizar la intervención de manera indirecta, y así poder comparar, además, en nuestros resultados y conclusiones cuál de los dos métodos era más efectivo, o si lo eran los dos por igual.

5.3.1 Procedimiento en quinto curso

Por la razón explicada en el anterior subapartado (5.3 Procedimiento utilizado), decidimos realizar una intervención de manera indirecta.

La primera parte de nuestra intervención fue la misma que se utilizó en el curso superior a este, por tanto, se pasaron los cuestionarios y se hizo un posterior estudio mediante el instrumento de evaluación que escogimos. Tras esto, decidimos que la intervención se fundamentó mediante la realización de unos carteles, creados por los niños y niñas de sexto

curso, los cuales se hicieron tras las intervenciones directas en dicho curso. Por último, fue el propio alumnado quien trató de concienciar al resto de cursos mediante unas charlas que ellos mismos prepararon.

En síntesis, decidimos actuar colgando los carteles por los pasillos, y que no fuese el docente quien realiza la intervención dentro del aula, sino los propios compañeros y compañeras del otro curso quiénes les enseñaran la importancia de una alimentación correcta.

Posteriormente a la intervención, se volvieron a pasar las mismas encuestas iniciales y mediante la herramienta de evaluación, se volvieron a recoger los datos de los sujetos y se realizaron los gráficos y conclusiones correspondientes.

5.3.2 Procedimiento en sexto curso

Debido a la disposición total de sesiones con sexto curso, la intervención que decidimos realizar, fue de manera directa.

La primera fase del estudio, fue la misma que en quinto curso, es decir, pasamos las encuestas a las familias del alumnado y posteriormente realizamos el estudio correspondiente. Fue en este momento cuando aplicamos el plan de intervención directa, el cual consistió de varias sesiones, todas ellas desarrolladas en los anexos.

Tras la actuación directa en este curso, se volvió a realizar el mismo procedimiento que en quinto curso, es decir, se pasaron las encuestas iniciales a los padres y madres de los niños y niñas, y se volvió a realizar un estudio posterior con las conclusiones y gráficos correspondientes.

6. RESULTADOS

En un primer momento, se pasó a los padres y madres del alumnado de quinto y sexto de primaria, el cuestionario, ya explicado anteriormente. Tras tener todas las encuestas recogidas, se informatizan las respuestas, y mediante Microsoft Excel, se realizaron una serie de gráficos, en los cuales se recogen todos los datos de las distintas preguntas.

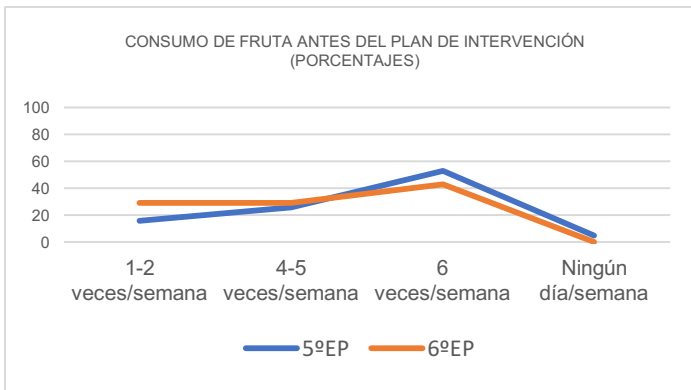


Figura 1: Consumo de fruta antes del plan de intervención

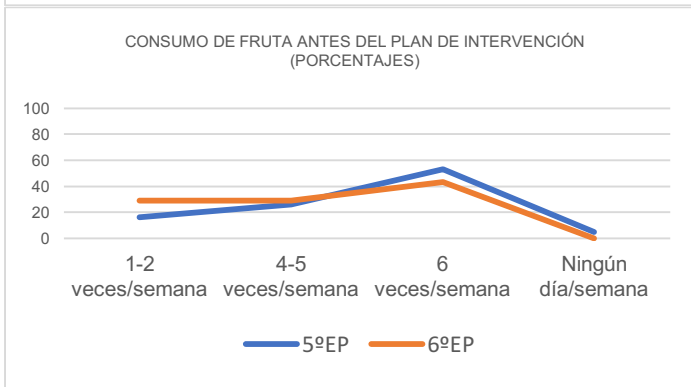


Figura 2: Consumo de fruta tras del plan de intervención

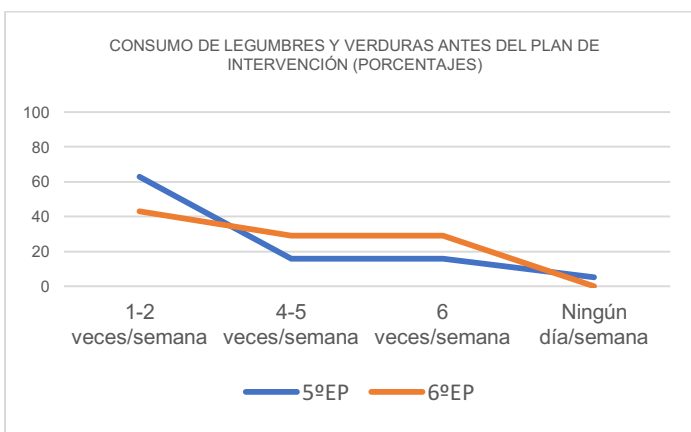


Figura 3: Consumo de legumbres y verduras antes del plan de intervención

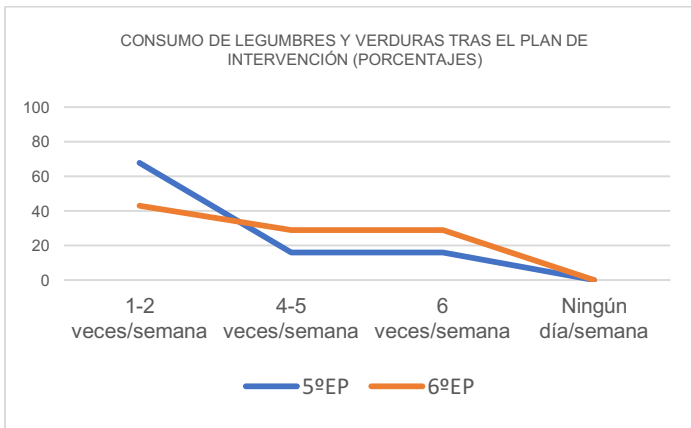


Figura 4: Consumo de legumbres y verduras tras del plan de intervención

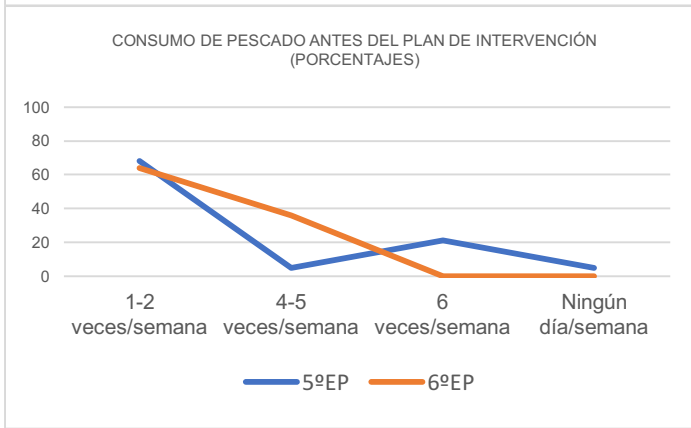


Figura 5: Consumo de pescado antes del plan de intervención

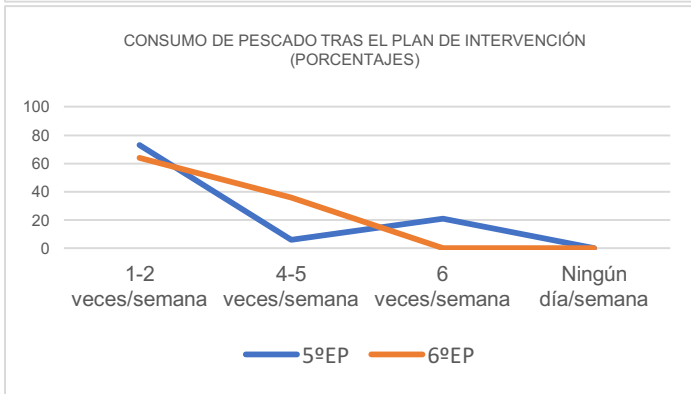


Figura 6: Consumo de pescado tras del plan de intervención

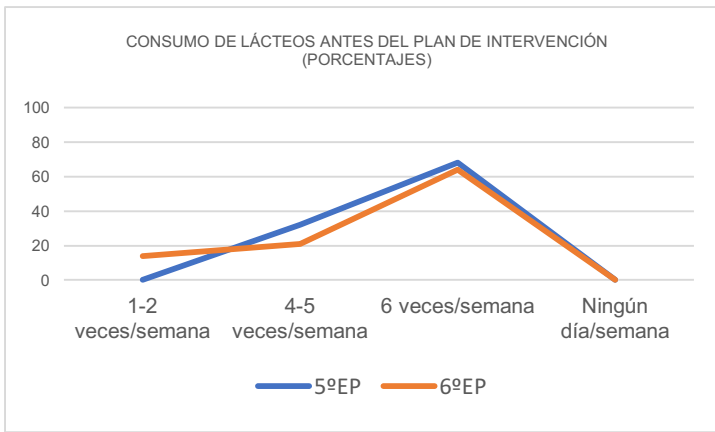


Figura 7: Consumo de lácteos antes del plan de intervención

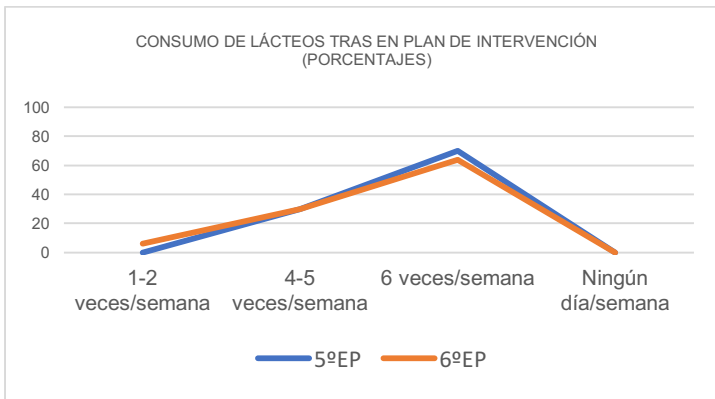


Figura 8: Consumo de lácteos tras del plan de intervención

7. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El consumo de fruta antes y después de la intervención, fue probado, puesto que en ambos cursos ha aumentado un 3% la ingesta de este alimento. Además, cabe destacar que, en 5º curso, en el primer cuestionario un 5% no tomaba nada de fruta durante la semana, y tras el plan de intervención y estudiando los resultados de los cuestionarios, este tanto por cien ha sido totalmente eliminado, por tanto, todos los niños y niñas toman algo de fruta durante la semana.

Por otra parte, el consumo de legumbres y verduras, tan solo ha variado en 5º curso, el 5% del alumnado que no tomaba nada de estos alimentos, ha pasado a consumirlos 1 o 2 veces por semana, hecho que nos satisface. Sin embargo, en 6º curso la situación es la misma que a principio de curso.

Asimismo, el consumo de pescado también ha variado en cuanto a sus porcentajes, aunque solamente en quinto curso, eliminando, como en el caso anterior, el porcentaje que no tomaba nada de pescado a la semana, pasándolo a consumirlo 1 o 2 veces por semana. Sin embargo, en 6º curso no se han notado cambios, aunque cabe destacar que los porcentajes son bastantes positivos, puesto que al menos 2 veces por semana, todo el alumnado consume pescado.

Por último, analizaremos el consumo de lácteos. En quinto curso ha habido un aumento notorio del consumo de estos unas 6 veces por semana, puesto que ha aumentado el 2% que ha disminuido de las 4 o 5 veces por semana. En sexto curso, ha aumentado el consumo de lácteos durante 4 o 5 veces por semana un 9%, hecho que ha llevado a la disminución de la ingesta durante 1 o 2 veces por semana.

8. CONCLUSIONES

La realización de este Trabajo de Final de Grado, ha sido toda una oportunidad para poder en práctica muchas de las metodologías y competencias estudiadas durante los cuatro años del grado de Maestro/a en Educación Primaria. Además, debo destacar, que por costoso que haya podido ser, ha valido la pena ya que los resultados han sido de lo más satisfactorios.

En lo que se refiere a los objetivos, el principal “explorar y conocer los hábitos de alimentación y de actividad física de los niños y las niñas”, ha sido cumplido y alcanzado con creces, puesto que, con la ayuda de los cuestionarios contestados por las familias del alumnado, se nos ha permitido cumplirlo. Además, estos cuestionarios, también nos han permitido conocer qué hábitos tienen implantados los niños, las reacciones que tenían en cuanto a las verduras y las legumbres, así como qué actividad física practicaban y las horas de esta que realizaban a la semana.

El segundo objetivo, “cambiar los hábitos y costumbres erróneas que se dan con el alumnado de tercer ciclo de primaria”, también ha sido logrado, puesto que los cuestionarios que se volvieron a pasar al final del plan de intervención, demuestran que ha aumentado el porcentaje de niños y niñas que comen más verduras, pescado y legumbres. En cuanto al tercer aspecto, el de “llevar a cabo un posterior plan de intervención dentro del aula para así corregir los errores y reforzar y concienciar los hábitos saludables”, también ha sido alcanzado, puesto que se ha elaborado un completo plan de intervención de 12 sesiones dentro del aula, así como la concienciación del resto de compañeros y profesorado dejando establecido en la escuela “Los días de la fruta”.

En cuanto al presente trabajo de investigación, cabe destacar algunos aspectos a mejorar de este, como por ejemplo los cuestionarios, algunas de las preguntas no ofrecen unas respuestas del todo fiables, puesto que las respuestas de los padres y madres, pueden ser o no verdad. Por ello, se debería haber realizado un cuestionario con preguntas mucho más cerradas, aunque al ser una herramienta de trabajo de este carácter, siempre que se pasa un cuestionario, el investigador debe confiar en las respuestas que se le ofrecen. Este es un aspecto a tener en cuenta para futuras investigaciones.

Como conclusión, podemos zanjar diciendo que la hipótesis mencionada en el apartado 3. Justificación temática, es afirmativa en cierto modo, puesto que los gráficos confirman que comen de manera variada y realizan actividad física en su vida cotidiana, pero no mantienen una dieta equilibrada, como se recomienda en la pirámide alimentaria. Además, no mantienen hábitos de

vida saludable. Tras ejecutar nuestro plan de intervención, podemos decir según los cuestionarios que volvimos a pasar, que el alumnado del tercer ciclo de primaria, ha afianzado hábitos de vida saludable, mantiene una dieta equilibrada y ha corregido los errores que tenía.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Bahamonde, N. (2009). *Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente*. ISBN: 978-92-5-306274-4
- Burgos Carro, N. (10 de abril 2007). Alimentación y nutrición en edad escolar. Revista Digital Universitaria, Volumen 8 Número 4. ISSN: 1067 – 6079.
- Casimiro, A., y Delgado, M. (2010). Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física. Recuperado de http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/beneficios_riesgos_y_contraindicaciones_de_la_actividad_fisica.html/
- Devís, J. (2000) *Actividad física, deporte y salud*. España: INDE.
- Fortuny, M., y Gallego, J. (1988). Investigaciones y experiencias: educación para la salud. Revista de educación, núm 287.
- Gobierno de España. (2007). *Alimentación saludable. Guía para el profesorado*. Recuperado en 9 de mayo, 2012, de <http://www.educacion.gob.es/dctm/ifiie/lineas-investigacion-innovacion/educacion-salud/programas-proyectos/alimentacion-saludable.guiaprofesoradoas.pdf?documentId=0901e72b8126cad3>
- Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente. Ayuntamiento de Valencia. Concejalía de Sanidad. Servicio de Sanidad. Sección de Programas de Salud. Valencia (2008).
- Muñoz Heras, A., Fernández Pedraza, N., y Navarro Patón, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Escuela Y Salud*. Recuperado de https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0ahUKEwiUtOetiI_7TAhUE6RQKH/
- Salleras Sanmartí, (1958), *Educación Sanitaria: Principios, Métodos Y Aplicaciones*.
- Organización Mundial de la Salud (2012). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html/>
- Peiró Velert, C., y Devís Devís, J. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física. Recuperado de <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2/19885636v2n2p71.pdf/>
- Quintana Cabanas, JM, (1991), *Iniciativas Sociales En Educación Informal*.

10. ANEXOS

10.1 Cuestionario

¿Qué toman en el desayuno ?	
¿Qué toman en el almuerzo ?	

· En el caso en que sus hijos/as **consuman** bollerías o alimentos ya preparados a la hora del almuerzo, justifique la razón de por qué los toman (por que les gusta, por ahorrar tiempo en las mañanas, porque rechazan el bocadillo...).

-
-
-

· Rellene con qué frecuencia, su hijo/a, toma o consume estos alimentos por semana. Si quiere añadir otro alimento o algún comentario, escríbalo en la fila en blanco.

	1 o 2 VECES POR SEMANA	4 o 5 VECES POR SEMANA	MÁS DE 5 VECES POR SEMANA	NINGÚN DÍA POR SEMANA
FRUTA				
LEGUMBRES Y VERDURAS				
PESCADO				
LÁCTEOS				
COMIDA RÁPIDA - COMIDA BASURA				

· Escriba la reacción que tiene su hijo/a, al saber que para comer/cenar tiene legumbres o verduras o pescado:

- Legumbres y/o verduras —
- Pescado —

· Des de la hora de la merienda hasta la hora de la cena, su hijo/a, ¿picotea alguna cosa? En el caso que sea que **SÍ**, escriba que alimentos picotea “entre horas” —

· ¿Realiza su hijo/a algún deporte como actividad extraescolar? En el caso que sea que **SÍ**, escriba cuál y cuántas horas por semana —

10.2 Plan de intervención

PRIMERA SESIÓN: Presentación del proyecto

Descripción de la sesión

- En nuestra primera sesión, tuvimos como objetivo principal poder conectar con los niños y niñas de manera directa, puesto que, si cumplíamos esto, podríamos tener un contacto más cercano con ellos. La sensibilización, por tanto, fue un requisito fundamental, y que, a nuestro parecer, se cumplió con gran éxito. Todavía cabe señalar, que fue en esta sesión cuando se presentaron todas las actividades que constaban en nuestro plan de intervención, con los objetivos pertinentes que se pretendía conseguir. En segundo lugar, los niños y niñas realizaron una serie de preguntas, en particular, fueron dudas que tenían en cuanto al tema de alimentación y nutrición. Todas estas cuestiones, fueron anotadas para poder resolverlas posteriormente.

Duración de la sesión

- La sesión fue desarrollada en 45 minutos.

SEGUNDA SESIÓN: La pirámide alimentaria

Descripción de la sesión

- En esta actividad, se colgó una pirámide totalmente vacía en una pared del aula, y se repartieron a los 4 grupos diferentes dibujos plastificados con todo tipo de alimentos (carne, pescado, lácteos, frutas, verduras, dulces...). La pirámide constaba de 6 niveles distintos, y en cada uno de estos, sobresalía una flecha donde estaba anotado las veces que era aconsejable consumir los alimentos de este bloque. Todos los equipos, tuvieron unos minutos de reflexión en conjunto, para debatir dónde deberían colocar los alimentos que se les había repartido, dependiendo de la frecuencia que se aconsejaba.

- Los alumnos y alumnas, fueron colocándolos en la pirámide vacía. Una vez esta quedó completa, se comentaron los aciertos y los errores que habían cometido, por tanto, se colocaron los alimentos de nuevo, en el lugar correcto (fue sencillo ya que, tanto en la pirámide como en las fotografías, pusimos velcro de manera previa), y se fue preguntando a los niños y niñas si ellos seguían una dieta similar o no.

Duración de la sesión:

- La sesión fue desarrollada en 1h y 30 minutos.

Material necesario:

- Para llevar a cabo esta actividad, necesitaremos una cartulina para la realización de la pirámide vacía, fotografías a color de todo tipo de alimentos, y al ser posible, plastificadas para su mejor conservación. Por último, necesitaremos velcro, el cual lo colocaremos tanto en la pirámide como en las fotografías.

TERCERA SESIÓN: Los grupos de alimentos

Descripción de la sesión:

- En esta actividad se le repartió un folio a cada alumno, el cual, con un bolígrafo, lo tenían que dividir en cinco partes, es decir, debían dibujar cinco cuadrados con los nombres de los tipos de alimentos. Cabe decir que en durante el curso, con su respectivo tutor, ya habían estudiado los grupos que engloban a los alimentos, por ello, hicimos esta prueba para corroborar si hacía falta volver a explicarlos en profundidad, o si bastaba con un repaso. Por tanto, el folio en blanco que se les repartió quedó con cinco grupos: “hidratos de carbono”, “proteínas”, “leche y derivados”, “frutas y verduras” y “lípidos”. A continuación, fuimos dictando en voz alta todos los alimentos que componen la pirámide alimentaria, de forma desordenada, dejando varios segundos entre los alimentos que íbamos diciendo, para que pudiesen pensar a cuál de los cinco grupos pertenecía dicho alimento.
- Una vez finalizada la prueba, la corregimos en voz alta, y eran los propios alumnos y alumnas los que se iban diciendo entre sí las correcciones, y el por qué dicho alimento pertenecía a dicho grupo. Los resultados fueron positivos, por lo que no hizo falta que volviésemos a dar el temario de manera profunda.

Duración de la sesión:

- La sesión fue desarrollada en 45 minutos.

CUARTA SESIÓN: Carteles informativos

Descripción de la sesión

- En esta sesión, se les explicó la situación en la que nos encontrábamos con quinto curso, explicada anteriormente, para ello se les dijo que debían realizar unos carteles para así también poder concienciar al resto de sus compañeros. La única condición, por decirlo de alguna manera, fue que en el cartel estuviesen presentes algunos de los estilos de vida saludables, y algún hábito saludable. Asimismo, se les dio una cartulina por grupo y se les otorgó libertad para realizar unos carteles informativos. Por tanto, como resultado de esta actividad, quedaron 4 carteles, los docentes realizamos otro como ejemplo, que no debían por qué seguir los alumnos y alumnas, quedando en total 5 carteles informativos, los cuales los pegamos en el pasillo por dónde quinto curso frecuentaba su paso.

Duración de la sesión:

- La sesión fue desarrollada en 1h y 30 minutos.

Material necesario:

- Para llevar a cabo esta actividad, necesitaremos una cartulina por grupo para la realización de los carteles, necesitando, por tanto, 5 cartulinas. Material para decorar los carteles: lapiceros de colores, rotuladores, ceras blandas o cualquier otro tipo de material que los alumnos deseen.

QUINTA SESIÓN: Los días de la fruta

Descripción de la sesión

- En esta actividad, los alumnos y alumnas, con el maestro como mediador, hicieron un debate sobre los problemas de alimentación que ellos habían observado en los alumnos y alumnas de la escuela. En grupos de cuatro componentes, debían plantear una solución, la cual fuese aplicable a toda la escuela, incluido el alumnado de infantil y el profesorado. Una vez pasados aproximadamente 15 minutos, cada grupo expuso en voz alta cuál era el problema que había observado, y la solución que se proponía. En cuanto a problemas, los cuatro grupos coincidieron en que los almuerzos que llevaban el resto de compañeros, no eran saludables, según lo que habíamos visto en clase, puesto que predominaba la bollería industrial y los dulces.

Así pues, comenzaron las propuestas para solucionar determinado problema, estas se fueron apuntando en la pizarra y pasamos a realizar votaciones, cabe destacar que un grupo no podía votar la propuesta que había hecho. Como solución, plantearon establecer que dos días a la semana todo el alumnado del aula, trajera fruta para almorzar. Para ello, llegamos a la conclusión de realizar unas charlas, curso por curso, acompañadas de una presentación en la que se explicara el motivo por el cual estaban haciendo esto, qué problema habían determinado y que solución planteaban, además de propuestas de que podían realizar ellos mismos para establecer hábitos saludables en la vida cotidiana. Asimismo, realizamos unos carteles con un eslogan para todos igual (creado entre todos los alumnos y alumnas de sexto curso), los cuales cada clase se colgaría en su aula, para recordar que dos días a la semana, debían traer para almorzar fruta.

- Como todas las sesiones que utilizamos para llevar a cabo esta actividad, las realizamos en la hora de “Lengua Valenciana”, decidimos realizar tanto el cartel como la presentación, en valenciano. Como eslogan, por tanto, determinamos el siguiente: “Dimarts i dijous, fruita per a tots” (Martes y jueves, fruta para todos).

Duración de la sesión:

- Tanto la determinación del problema y el planteamiento de las soluciones, la preparación de las charlas y las presentaciones, como la creación de los carteles, fue desarrollada en 4 clases de Lengua Valenciana, utilizando por tanto 3 horas en total.

Material necesario:

- Para llevar a cabo esta actividad, necesitaremos una cartulina por cada curso para la realización de los carteles, necesitando, por tanto, 5 cartulinas. Material para decorar los carteles: lapiceros de colores, rotuladores, ceras blandas o cualquier otro tipo de material que los alumnos deseen.

SEXTA SESIÓN: Concienciamos a la escuela

Descripción de la sesión

- Una vez se tuvo todo preparado de la actividad anterior, pasamos curso por curso realizando la exposición oral que se habían preparado los alumnos y alumnas, a todos los cursos de primaria. Finalmente, se les regaló un cartel por clase, para que se lo colgaran dentro del aula, como recordatorio de dicha meta.

Duración de la sesión:

- La sesión fue desarrollada en 45 minutos.

Material necesario:

- Para llevar a cabo esta actividad, necesitaremos las presentaciones de PowerPoint (versión 2010), un ordenador por aula con su respectivo cañón para poder proyectar la presentación, y los carteles con el eslogan que determinaron los alumnos y alumnas.

SÉPTIMA SESIÓN: ¿Qué he aprendido?

Descripción de la sesión

- Como herramienta de evaluación, utilizaremos un juego con el que los niños y niñas se divierten y repasan lo aprendido. Para ello, creamos un “*Kahoot* saludable”, y lo llevamos a cabo dentro del aula.

- Los resultados del *kahoot* fueron todos muy positivos, puesto que todo el mundo acertó aquellas preguntas que eran más importantes saber, tales como la clasificación de los alimentos, como debe ser nuestra dieta y la pirámide alimentaria.

Duración de la sesión:

- La sesión fue desarrollada en 45 minutos

Material necesario:

- Para llevar a cabo esta actividad, necesitaremos un ordenador base (desde donde se verán todas las preguntas con las posibles respuestas del Kahoot), un cañón para proyectar este mismo, y un dispositivo móvil por alumno/a (móvil, Tablet, ordenador...).