

¡POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE! PROGRAMA DE SALUD EN ESCUELAS RURALES SOBRE ALIMENTACIÓN DIRIGIDO A NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS

Paula Serrano Jiménez

TRABAJO FIN DE GRADO 2019-20

Tutor: Begoña Aguirre Alonso

RESUMEN

INTRODUCCION: La obesidad es uno de los principales problemas de salud del siglo XXI. Está influenciada por los comportamientos que se adquieren desde la infancia en relación a la alimentación y a la actividad física. Para evitar la tendencia creciente de la obesidad, se lleva a cabo Educación para la Salud, siendo los centros escolares los lugares idóneos para su realización. Para ello es muy importante la implicación conjunta de las familias, los docentes y el personal sanitario. Implantarlo en escuelas rurales posee numerosas ventajas que podemos aprovechar para promover hábitos saludables.

OBJETIVO: Realizar un programa de educación para la salud dirigido a escolares de 6 a 12 años matriculados en Colegios Rurales Agrupados (CRAs), para mejorar hábitos saludables relacionados con la alimentación y dónde haya implicación de las familias, aprovechando los recursos del entorno rural.

METODOLOGÍA: El programa se realizará en CRAs, promovido desde Atención Primaria. Se compone de dos partes: una parte informativa y formativa dirigida a los docentes y a los familiares, donde se realizará además la captación de alumnos/as, y otra de educación dirigida al alumnado, donde se realizarán ocho sesiones presenciales y dos evaluaciones. Para su desarrollo se utilizará una metodología activa y participativa

RESULTADO: Se espera que haya una participación del 90% del alumnado y de las familias y que en ellos se aumente el conocimiento sobre alimentación saludable. A su vez también se prevé una implicación del 90% del profesorado del centro en dicho programa.

CONCLUSION: Con la implantación de este programa el alumnado adquiere buenos hábitos alimentarios. A parte de impartirlo en las escuelas, la implicación de las familias es un punto a tener en cuenta a la hora de transmitir buenos hábitos a sus hijos. Su implantación en escuelas rurales permite el aprovechamiento de las ventajas que presentan este tipo de escuelas.

PALABRAS CLAVE

Educación sanitaria, Promoción de la salud, Niños, Escuela, Hábitos saludables, Alimentación, Escuelas Rurales.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Obesity is one of the main health issues of the 21st century. It is influenced by behaviours related to eating habits and physical activity which are acquired from an early age. Health Education can be offered to avoid a growing tendency to obesity, and schools are an ideal place for its implementation. The collaboration of families, teachers and health professionals is very important in order to achieve it. The introduction of Health Education in rural schools brings numerous advantages which can be utilised to promote healthy habits.

OBJECTIVES: : To carry out a health education program aimed at children aged 6 to 12 in Colegios Rurales Agrupados, CRAs ("Grouped Rural Schools") to improve healthy eating habits with the implication of families and utilising the resources available in rural environments.

METHODOLOGY: The program will be run in CRAs, promoted by *Atención Primaria* ("Primary Health Care"). It consists of two parts: an informative and formative part, aimed at teachers and families and where students will be selected, and an educational part aimed at students where eight sessions in person will take place, plus two assessments. The methodology applied will be active and participative.

RESULTS: A 90% participation rate amongst students and families is expected, as well as an increase in their knowledge on healthy eating. It's also forecasted that 90% of teaching staff per school will be involved in the program.

CONCLUSIONS: Through the implementation of this program, students will acquire healthy eating habits. Apart from running the program in schools, the implication of families is an important factor to consider when transmitting healthy habits to children. Rural schools can benefit from their unique advantages through the application of this program.

KEY WORDS

Health education, health promotion, child, school, healthy lifestyle, feeding behavior, rural population.

Trabajo Fin de Carrera

INTRODUCCIÓN

Actualmente en España, la obesidad es una de las enfermedades crónicas que más está evolucionando en los últimos años, afecta a un 17,4% de población adulta. Según la OMS, la define como *“Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Ambas son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer”*¹. Tanto el sobrepeso como la obesidad son más frecuentes en hombres que en mujeres y hay también diferencias en cuanto a la clase social. A su vez, la obesidad infantil también está aumentando, afectando actualmente a un 10,3% de la población entre 2 y 17 años, influenciada principalmente por los cambios en el patrón alimentario y la inactividad física con un aumento del sedentarismo, dos de los grandes problemas de la Salud Pública del siglo XXI². En cuanto a la alimentación, según la Encuesta Nacional de Salud de 2017, el consumo diario de dulces en la población entre 1-14 años es de un 44,4%, sumado al aumento del consumo de productos procesados. El otro factor que afecta al sobrepeso es la inactividad física, causada fundamentalmente por una vida laboral sedentaria, actividades de ocio de poca movilidad, como ver televisión, leer... Este factor es más prevalente en mujeres (41,9%) que en hombres (33,5%). En cuanto a la población infantil, un 73,9% pasa más de una hora de tiempo libre sentada frente a una pantalla, que hace que aumente la incidencia de padecer obesidad^{2, 3, 4}.

Hay diversas maneras de cambiar esta tendencia en la sociedad, siendo una de ellas la Educación para la Salud (EpS) que, según la OMS, es aquella que *“comprende las oportunidades de aprendizaje creadas para mejorar la alfabetización sanitaria, el conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. Aborda la transmisión de información, el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud”*⁵. Lo que se pretende con la EpS es la adquisición de hábitos

saludables que repercutan positivamente en la salud previniendo y resolviendo problemas de manera conjunta mediante la participación e interacción social. Por ello, desde los centros escolares, es muy importante educar en salud ya que son lugares donde se adquieren valores y hábitos. En las escuelas, además, se establecen múltiples relaciones sociales pudiendo implicar tanto al alumnado y al profesorado como a las familias^{6, 7}.

En referencia a los hábitos saludables de alimentación, los infantes los adquieren desde edades tempranas principalmente a través de sus familias por lo que es importante también dar información sobre hábitos saludables a los progenitores⁴. Esto refleja la importancia de las familias en los Programas de Promoción de Salud. Pero esto muchas veces resulta complicado, ya que, según estudios, suelen ir a charlas de este tema siempre las mismas familias que normalmente, son las que más informadas están⁸. Así pues, tanto en los centros escolares como en el ámbito familiar, es primordial realizar intervenciones para educar en hábitos saludables a los niños/as⁹.

En 2005 en España aparece la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevalencia de la Obesidad) cuyo objetivo es el de invertir la prevalencia de la obesidad mediante la alimentación saludable y la promoción de actividad física. Para ello estableció varias líneas de abordaje dirigidas a toda la población, pero dándole especial importancia a la infancia. Pretende una protección de la salud, prevención de la obesidad y promoción de la salud para reducir la exposición a factores de riesgo modificables de Enfermedades no Transmisibles¹⁰.

En Aragón existe la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (RAEPS) que integra aquellos centros educativos de Aragón que tienen acreditación de Escuelas Promotoras de Salud. Para ser consideradas como tales, tienen que priorizar en sus proyectos la promoción de la salud con la adopción de estilos de vida saludables, actuando sobre los determinantes de salud y elaborando programas educativos relacionados con el tema, en los que participen tanto el centro educativo como los servicios de salud, implicando además a las familias. Así

Trabajo Fin de Carrera

se pretende el desarrollo de habilidades en el alumnado para su autocuidado y para evitar conductas de riesgo, capacitando en la toma de decisiones saludables^{7, 11}.

La participación del profesorado, junto con las familias, es uno de los aspectos más importantes en EpS. Uno de los principales problemas para llevar a cabo actividades de promoción de salud es la sobrecarga de trabajo del profesorado y el alumnado, que hace que no dediquen el tiempo necesario para realizar EpS. Por ello es importante la implicación del sector sanitario, siendo los principales conocedores de la salud y sus problemas. Su participación sería desde el Centro de Salud de la Zona realizando programas conjuntos con los docentes y sesiones formativas dirigidas a estos^{6, 8, 12}.

La enfermera comunitaria tiene un papel muy importante en la educación para la salud en las escuelas, ya que, actualmente no en todos los centros se cuenta con una enfermera escolar, siendo en colegios privados o centros de atención especial los únicos donde se pueden encontrar. Es la encargada de realizar actividades en la comunidad implicando a la población, realizando con ella intervenciones según las características de esta o los intereses comunes para promover la salud, aumentar la calidad de vida y el bienestar de la comunidad^{12, 13}.

En este programa nos vamos a centrar en

la Educación para la Salud desde la Escuela Rural, ya que, actualmente en España hay numerosos núcleos rurales donde su población está descendiendo considerablemente, pero un apoyo para mantener la población en estos núcleos es la existencia de estos colegios. En el caso de Aragón, el 95% de los municipios tienen menos de 5000 habitantes y es ahí donde las escuelas rurales tienen un papel importante. En Aragón, existe lo que se denominan Colegios Rurales Agrupados (CRAs), agrupaciones de Escuelas Rurales de municipios cercanos con escasa población y donde se implanta una educación de calidad para el mantenimiento de la población. Se pretende evitar el desplazamiento de los alumnos/as a otros municipios de mayor población y el cierre de las escuelas. En estos centros se imparte Educación Infantil y Primaria, y en alguno de ellos también el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria. Hay maestros/as tutores/as de cada aula en cada centro y profesorado itinerantes que van a todas las aldeas del CRA. Esto asegura una atención educativa igual que en colegios completos^{14, 15}.

Lo que caracteriza a una Escuela Rural principalmente es que consta de aulas multigrado debido al bajo número de alumnado matriculado en ellos. Esto hace que presente numerosas ventajas frente a escuelas de poblaciones mayores^{15, 16}.

Tabla 1 LA ESCUELA RURAL

| VENTAJAS | LIMITACIONES |
|--|---|
| - Relaciones sociales más directas y estrechas entre el alumnado, familia y profesorado. | - Cercanía a los centros sanitarios. |
| - Aprendizaje colectivo y colaborativo gracias a aulas multigrado. | - Dificultad en la labor de los educadores debido a las aulas multigrado. |
| - Participación activa del alumnado. | - Dificultad en el desarrollo de actividades que requieran mayor número de alumnado. |
| - Relaciones profesor-alumno personalizadas e individualizadas. | - Dificultad en la realización de programas curriculares debido a las múltiples características del alumnado. |
| - Contacto directo con el medio ambiente. | - Material e instalaciones insuficientes. |
| - Facilidad de gestión de recursos. | - Riesgo en las itinerancias de un pueblo a otro. |
| - Mayor implicación familiar. | |
| - Enseñanza de calidad más cercana e individualizada. | |

Trabajo Fin de Carrera

JUSTIFICACIÓN

Desarrollar este tipo de programas en escuelas es muy importante ya que desde ellas se pueden adquirir o modificar hábitos saludables de manera temprana y sin mucho esfuerzo ya que, los niños/as están en una etapa clave de adquisición de hábitos. Esto permitirá disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, problema muy común en los tiempos de ahora.

El implantar este programa en escuelas rurales nos ha parecido importante por la cercanía que existe entre el Centro de Salud, la escuela y las familias y así poder evitar cualquier tipo de discriminación con centros educativos grandes que cuentan con mayor cantidad de recursos.

Es primordial fomentar el mantenimiento de estas escuelas porque, mientras existan, las familias que deciden quedarse a vivir en sus pueblos, lo puedan hacer con las máximas facilidades y con igualdad de oportunidades.

Personalmente y por suerte, yo me he criado en un pueblo, he ido a la escuela de este y creo que presenta muchas ventajas. Además cuenta con la posibilidad de hacer excursiones y salidas al entorno sin necesidad de transporte.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Elaborar un programa de salud para escuelas rurales dirigido a niños y niñas de 6 a 12 años y a sus familiares para fomentar hábitos saludables, en concreto la alimentación.

OBJETIVOS SECUNDARIOS:

- Aumentar los conocimientos sobre alimentación saludable en las familias.
- Enseñar a los escolares a distinguir la buena alimentación.
- Lograr la adquisición de hábitos saludables relacionados con la alimentación en los niños y niñas en edad escolar.
- Conseguir una mayor implicación de las familias en actividades de educación para la salud.
- Lograr enriquecer las relaciones sociales entre el alumnado de distintas edades.
- Aprovechar los recursos y las ventajas que proporciona el ámbito rural, en cuanto a hábitos saludables y alimentación se refiere.
- Conseguir una coordinación entre el personal docente y el equipo de atención primaria de la zona.

METODOLOGÍA

BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

Para la búsqueda bibliográfica he utilizado diversos buscadores científicos como PubMed, Cochrane, Scielo, Embase, Dialnet. En Pubmed y en Embase he utilizado los Descriptores con las palabras clave junto con los operadores booleanos. También he utilizado la página del Ministerio de Educación del Gobierno de España para buscar información sobre las escuelas rurales, el instituto nacional de estadística para buscar datos poblacionales y la página de la OMS para buscar definiciones concretas sobre distintos términos.

Trabajo Fin de Carrera

| BUSCADOR | PALABRAS CLAVE | FILTROS | Nº ARTÍCULOS EN-CONTRADOS | Nº ARTÍCULOS UTILIZADOS |
|----------|--|---|---------------------------|-------------------------|
| EMBASE | Schools AND Health education AND Feeding behavior | 2015-2020 Spanish and English Edad: School child | 89 artículos | 2 |
| | Schools AND Health education AND Feeding behavior | 2015-2020 Spanish and English | 16 artículos | 3 |
| | Schools AND Health education AND Feeding behavior AND nurse | 2015-2020 | 12 artículos | 0 |
| Cochrane | Educación para la salud, hábitos saludables en escuelas | | 1 artículo | 1 |
| PUBMED | Health education AND School | Free full text, full text, últimos 5 años, español | 27 | 1 |
| | Health Promotion AND Rural Population AND Schools AND Feeding Behavior | Free full text, full text, últimos 5 años | 5 | 1 |
| SCIELO | Educación para la salud en escuelas sobre hábitos saludables | Últimos 5 años | 1 | 1 |

Páginas WEB utilizadas: Ministerio de Educación Gobierno de España, OMS, INE y Agencia Española de Seguridad alimentaria y nutrición.

Para facilitar la búsqueda bibliográfica he utilizado los siguientes descriptores de salud en español y en inglés¹⁷:

| DeSC | MeSH |
|-----------------------|-------------------|
| Educación sanitaria | Health education |
| Promoción de la salud | Health promotion |
| Niños | Child |
| Escuela | School |
| Hábitos saludables | Healthy lifestyle |
| Alimentación | Feeding behavior |
| Escuelas rurales | Rural population |

Como limitaciones a la hora de la búsqueda de artículos es que muchos de ellos, que me parecían interesantes, eran de pago o había que suscribirse.

Para la selección de artículos he realizado una lectura de los resúmenes y si me interesaban profundizaba más en ellos. Otros artículos, que me parecían importantes, los excluía porque se repetía información.

DISEÑO DEL PROGRAMA

Este programa se llevará a cabo en las escuelas rurales de la Sierra de Albarracín con la participación de la enfermera y/o médico del centro de salud. En la Sierra de Albarracín hay

3 CRAs (Colegios Rurales Agrupados): CRA de Albarracín, CRA Sierra de Albarracín y el CRA Bronchales-Orihuela¹⁴.

Dicho programa va dirigido a todo el alumnado de educación primaria (6 a 12 años).

Este programa tiene varias líneas de abordaje:

1. Dirigida al Equipo docentes: el primer contacto será con los directores/as de los distintos CRAs para dar a conocer el programa mediante una carta (ANEXO A-1) y un tríptico informativo (ANEXO A-4). Si deciden implantarlo, se realizará una reunión informativa con el profesorado del centro para la presentación del

Trabajo Fin de Carrera

programa. Se les dará la posibilidad de realizar una sesión formativa sobre hábitos saludables.

2. Dirigida a los familiares: primero se realizará una reunión informando sobre el programa. Posteriormente se llevará a cabo una sesión informativa sobre alimentación saludable para que, desde los hogares, se consigan cambiar malos hábitos. Finalmente, en las sesiones realizadas con el alumnado, se pedirá la participación de los familiares.

3. Dirigida al alumnado: son el principal objeto del programa. A lo largo del curso escolar se realizarán sesiones y talleres con la finalidad de adquirir hábitos saludables.

La captación de los alumnos/as se realizará mediante una carta dirigida a los padres que les entregarán los tutores correspondientes (ANEXO A-2) y un tríptico con información del programa (ANEXO A-4). En dicha carta se informará sobre el programa de Educación para la Salud que se va a implantar. Además los alumnos que accedan a participar en el programa deberán rellenar una autorización de sus progenitores para la participación. En la carta también se invita a participar en una reunión y una sesión formativa a aquellos familiares que hayan autorizado a sus hijos/as a participar en dicho programa.

Se realizará un cartel informativo para ser colgado en los centros escolares con información del programa (ANEXO A-5).

Como criterios de inclusión para la selección de participantes serían: estar matriculado en una Escuela Rural perteneciente a la Sierra de Albarracín, estar cursando cualquier curso de educación primaria y tener autorización de los padres, madres o tutores legales.

Se excluyen aquellos alumnos cuyas familias no autoricen su participación.

La metodología a utilizar en nuestro programa es una educación grupal para promover la salud utilizando una metodología activa y participativa, donde lo prioritario va a ser el aprendizaje de hábitos saludables de manera colectiva o cooperativa.

En las sesiones con el alumnado utilizaremos estrategias para que desarrollen habilidades como la toma de decisiones a la hora de elegir una alimentación saludable.

Para las sesiones a los familiares y a los docentes usaremos técnicas expositivas dando información sobre el tema. Además, en las sesiones con los familiares, se les entregará un cuestionario sobre su hijo/a en relación con posibles alergias o enfermedades a tener en cuenta (ANEXO A-3)¹⁸.

A la hora de hacer los grupos, los vamos a dividir por cursos. Por una parte un grupo corresponderá a los alumnos de 1º a 3º de primaria, y el otro de 4º a 6º primaria. El número de alumnos/as variará dependiendo de la localidad.

Este programa está planteado para realizarlo a lo largo de un curso escolar, desde septiembre hasta junio. Las sesiones con el alumnado comenzarán en enero, a la vuelta de las vacaciones de navidad. Se plantean durante los meses comprendidos entre enero y mayo porque de esta manera, en los últimos meses hace mejor tiempo y se pueden realizar más salidas. Las sesiones se realizarán cada quince días y durarán de 1 a 1,5 horas (dependiendo de los contenidos de cada una), en las últimas clases de la mañana. Las reuniones con el profesorado se llevarán a cabo los miércoles por la tarde (coincidiendo con el claustro del Equipo Docente). Las sesiones con los familiares se harán en horario de tarde, para facilitar la asistencia.

En cuanto a los recursos personales, en este programa participará una nutricionista, una monitora de tiempo libre, una enfermera, el profesorado del centro y un Agente de Protección de la Naturaleza del Gobierno de Aragón (APN).

Como recursos materiales necesarios para el desarrollo del mismo, necesitaremos un aula donde desarrollar las sesiones, preferentemente en el aula de informática para poder tener acceso a los ordenadores, proyector y altavoces. En cada sesión se necesitará material específico dependiendo de la actividad a realizar.

Trabajo Fin de Carrera

CRONOGRAMA

Tabla 1: Sesiones para familiares y docentes. Evaluación

| MES | 2020 | | | | 2021 | | | | | |
|---|------|----|----|----|-------------|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ACTIVIDADES | | | | | | | | | | |
| Carta a los directores | | | | | | | | | | |
| Reunión docentes del colegio | | | | | | | | | | |
| Reunión con los familiares | | | | | | | | | | |
| Sesión para docentes | | | | | | | | | | |
| Sesión para familiares | | | | | | | | | | |
| Sesiones con los niños | | | | | Ver tabla 2 | | | | | |
| Evaluación con los niños | | | | | | | | | | |
| Evaluación con los familiares | | | | | | | | | | |
| Evaluación con el profesorado | | | | | | | | | | |
| Evaluación y monitorización con indicadores | | | | | | | | | | |

Tabla 2: Sesiones grupales alumnado

| MES | 2021 | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | |
| ACTIVIDADES | | | | | | | | | | | | |
| Sesión grupal 1 | | | | | | | | | | | | |
| Sesión grupal 2 | | | | | | | | | | | | |
| Sesión grupal 3 | | | | | | | | | | | | |
| Sesión grupal 4 | | | | | | | | | | | | |
| Sesión grupal 5 | | | | | | | | | | | | |
| Sesión grupal 6 | | | | | | | | | | | | |
| Sesión grupal 7 | | | | | | | | | | | | |
| Sesión grupal 8 | | | | | | | | | | | | |

| LEYENDA CRONOGRMA | |
|-------------------|--------------------------------|
| Color | Significado |
| | Director/a |
| | Grupo 1: 1º, 2º y 3º primaria. |
| | Grupo 2: 4º, 5º y 6º primaria. |
| | Familiares |
| | Docentes |
| | Evaluaciones. |

Trabajo Fin de Carrera

EVALUACIÓN

Para la evaluación de nuestro programa disponemos de una serie de indicadores que nos van a permitir evaluar y monitorizar los resultados¹⁹:

| INDICADOR | MOMENTO DE LA MEDICIÓN |
|--|-------------------------|
| Nº de familiares que acuden a las sesiones / nº total de familiares que firmaron el consentimiento | Post intervención |
| Nº de docentes implicados en el programa / nº total de docentes del centro | Post intervención |
| Nº total de alumnos/as con conocimientos sobre alimentación saludables / nº total de alumnos/as que van a las sesiones | Pre y post intervención |
| Nº de alumnos/as que participan en el programa / nº de alumnos/as que firmaron el consentimiento | Post intervención |

1. Evaluación con el alumnado: la evaluación inicial se hará mediante un formulario de Google en la primera Sesión (ANEXO A-6).

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe-ZWsyco5VtCx3_vTEhaF80mnlBG-M7ZJIVWsMx5zcDtwaN-Q/viewform?usp=pp_url

Tras finalizar las sesiones, en junio, se realizará la evaluación final con un cuestionario donde el alumnado tendrá que contestar una batería de preguntas acerca de lo aprendido con el programa desarrollado. Se seguirá la misma técnica que en la evaluación inicial (ANEXO A-7).

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwxkA1J3BDXc4vWzid_-9HwYi_Kk4KoFl8wm8p9iGSy1tFZw/viewform?usp=pp_url

2. Evaluación del programa: el programa lo evaluaremos con los indicadores propuestos, para ver si ha sido efectivo y si se han cumplido los objetivos. Por otra parte, los familiares y los docentes evaluarán el programa, contestando un formulario donde darán su opinión acerca del mismo.

Evaluación para familiares:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSflacDSzxoYBXOKCC1lv8oPz--mCjwgghs7TuL-QiT0_fCJrpw/viewform?usp=pp_url

Evaluación para los docentes del centro: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9SGQ5htDSwcr7iGz_U8gj8eZXXn-F6nf_aT7cjALT5K6bg/viewform?usp=pp_url

DESARROLLO

SESIONES

1. Sesión para los docentes y familiares:

Lo primero que haremos será realizar una reunión con los docentes del centro escolar de cada CRA presentando el proyecto. Si aceptan el desarrollo de nuestro programa, se realizará una reunión con los familiares del alumnado para informarles sobre dicho programa, con sus objetivos y actividades.

Tras estas dos reuniones, se procede a realizar una sesión formativa dirigida a los docentes en septiembre, si ellos lo desean, y otra en enero a los familiares que hayan accedido a participar en el programa.

| | |
|------------------|---|
| Objetivo | Fomentar la colaboración en el programa. Presentar conceptos básicos sobre alimentación saludable. |
| Contenido | Importancia de la alimentación saludable. Cómo implicarse en la promoción de hábitos saludables. Conceptos básicos sobre alimentación saludable. Importancia de comer a la vez con los niños y niñas. Resolución de dudas acerca del programa. Sugerencias. Aconsejar bibliografía: referencias 27, 28, 29, 30. |

Trabajo Fin de Carrera

2. Sesiones grupales con el alumnado:

| SESIÓN 1 ¿Qué es la alimentación saludable? | |
|---|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del programa. - Evaluación inicial sobre los conceptos de alimentación que tienen los alumnos/as. - Nociones básicas de qué es una buena alimentación. - Diferenciar los distintos tipos de alimentos. |
| Contenido | ANEXO B-1 |
| Material | Ordenador, Proyector y Altavoces. |
| Método | <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del programa (10 min). - Evaluación inicial (15 min). - Conceptos teóricos (30 min). |

| SESIÓN 4 La cesta de la compra | |
|--------------------------------|---|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los distintos productos que tenemos en los comercios locales. - Investigar componentes de los alimentos del mercado. |
| Contenido | ANEXO B-4 |
| Material | Papel y boli |
| Método | <ul style="list-style-type: none"> - Salida a los establecimientos comerciales (45 min). - Puesta en común en clase de los alimentos escogidos (15 min). - Explicar la receta de la siguiente sesión (10 min). |

| SESIÓN 2 Aprendemos a clasificar los alimentos | |
|--|--|
| Objetivos | <p>1º, 2º, 3º PRIMARIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la pirámide alimentaria. - Construir nuestra propia pirámide. <p>4º, 5º y 6º PRIMARIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la rueda alimentaria. - Construir nuestra propia rueda alimentaria. |
| Contenido | ANEXO B-2 |
| Material | Ordenador, proyector, papel continuo, revistas de alimentos, pinturas, tijeras y pegamento. |
| Método | <ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de alimentos (15 min). - Explicar pirámide/rueda alimenticia (15 min). - Construir pirámide/rueda alimenticia (30 min). |

| SESIÓN 5 El libro de las recetas saludables | |
|---|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un libro de recetas saludables entre todo el alumnado. - Participación de las familias |
| Contenido | ANEXO B-5 |
| Material | Papel, ordenador, pinturas. |
| Método | <ul style="list-style-type: none"> - Exposición de recetas (45 min). - Crear el libro (15 min). |

| SESIÓN 3 ¡A cocinar! | |
|----------------------|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Realizar distintos platos con frutas y algún complemento. - Aprender a realizar recetas con alimentos saludables. |
| Contenido | ANEXO B-3 |
| Material | Frutas, delantal, gorro, platos. |
| Método | <ul style="list-style-type: none"> - Realizar vestuario de cocinero (20 min). - Higiene de manos (10 min). - Cocinar (30 min). |

| SESIÓN 6 ¡Nos vamos de excursión! | |
|-----------------------------------|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los recursos que tenemos en el pueblo. - Promover la actividad física. |
| Contenido | ANEXO B-6 |
| Material | Papel y boli |
| Método | <p>Se va a desarrollar en dos días, el primer día será el tutor/a el que la llevará a cabo:</p> <p>1º día: Lluvia de ideas acerca de los recursos de nuestro entorno (30 min).</p> <p>2º día:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recordar lo dicho la semana anterior (10 min). - Salida al campo (60 min). |

Trabajo Fin de Carrera

| SESIÓN 7 La Oca de la Alimentación saludables | |
|---|---|
| Objetivos | - Plasmear los conocimientos obtenidos durante el curso. - Trabajar en equipo. |
| Contenido | ANEXO B-7 |
| Material | Tablero de la oca, fichas, dado. |
| Método | - Organización de grupos (10 min). - Jugar a la oca (50 min). |

Al final de cada sesión, se remarcarán los conceptos más importantes que se hayan visto ese día para así asentar los conocimientos aprendidos.

RESULTADOS ESPERADOS

Tras la implantación del programa, monitorizaremos con los indicadores de evaluación propuestos en la metodología para comprobar que se han cumplido los objetivos. Algunos de ellos se realizarán antes de comenzar el programa, pero la mayoría los monitorizaremos al terminarlo, una vez realizadas todas las actividades.

Se espera que la participación tanto del alumnado como de sus familiares sea del 90% (en relación con todos los alumnos/as que han firmado el consentimiento). Así pues, también se espera que aumenten los conocimientos sobre alimentación saludable en los niños/as para que, de esta manera, consigan adquirir buenos hábitos saludables y así prevenir, a largo plazo, la aparición de enfermedades no transmisibles como la obesidad.

En cuanto a los docentes, las sesiones de formación se plantean para que mejoren sus conocimientos sobre hábitos saludables, en concreto sobre alimentación, para así poder transmitir esa información a su alumnado. Se prevé que su implicación en el programa sea del 90%.

DISCUSIÓN

Este programa aún no se ha implantado por lo que no tenemos resultados reales, pero como he comentado anteriormente, tendremos unos resultados esperados basados en los in-

| SESIÓN 8 ¡Fiesta saludable! | |
|-----------------------------|--|
| Objetivos | - Montar un almuerzo saludable, con alimentos que escojan los alumnos/as y que crean que son saludables. |
| Contenido | ANEXO B-8 |
| Material | Alimentos, banderines, altavoces. |
| Método | - Decoración de la clase (15 min). - Almuerzo/fiesta (40 min). - Entrega de diplomas (10 min). |

dicadores de evaluación y en los objetivos propuestos para cumplir dicho programa.

Al igual que otros programas^{3, 9, 21, 22, 25}, el nuestro lo va a llevar a cabo el personal de enfermería con el apoyo de los docentes de cada centro y con la participación de otros profesionales como pueden ser nutricionistas, monitores de tiempo libre o Agentes de Protección de la Naturaleza.

En la revisión sistemática de 13 programas de salud³, se observa la importancia de la implicación familiar en dichos programas, sobre todo cuando la participación es en conjunto con sus hijos e hijas y el coste económico es bajo.

Es por ello, que en nuestro programa damos importancia relevante a la participación de las familias en las actividades y les ofrecemos una charla formativa sobre hábitos saludables, para que de esta manera sepan cómo inculcar a sus hijos/as unos buenos hábitos alimenticios.

La idea de realizar los programas de salud en las escuelas es una manera efectiva de enseñar hábitos saludables ya que, junto con las familias, es el medio donde los niños aprenden más hábitos, que luego mantendrán en su desarrollo^{3, 9, 21, 22, 23}.

A la hora de buscar programas parecidos a este en escuelas rurales sobre dicho tema no ha sido tarea fácil encontrar ejemplos en España. En Estados Unidos se realizó un estudio sobre cómo afecta un programa de salud de consumo de frutas y verduras en una zona rural frente a una urbana. En los resultados obtenidos se vio que las zonas rurales consumían mayor cantidad y variedad de frutas y verduras que en zonas urbanas, debido al mayor acceso a estas²⁴.

Trabajo Fin de Carrera

Es por ello que en nuestro programa le damos importancia a los recursos que podemos obtener de nuestro entorno.

La mayoría de programas que he encontrado acerca de promoción de la salud, estaban unidos a una promoción de actividad física^{3, 9, 21, 23}, pudiendo observar mayores resultados. Todo ellos tienen la misma finalidad, el disminuir la tasa de obesidad en la población de estudio. Nuestro programa no incluye la actividad física, ya que su finalidad no es el disminuir la prevalencia de la obesidad, sino el enseñar hábitos saludables para que, a largo plazo, se evite la aparición de enfermedades no transmisibles, resultado de una mala alimentación.

Martínez-García A, Trescastro-López EM proponen un programa de salud similar al nuestro, donde hace hincapié en la educación alimentaria y nutricional a escolares de educación primaria. Se le da mucha importancia en este caso al desayuno y al almuerzo saludable. Se ven resultados positivos a corto plazo, ya que lo desarrollan solo durante un mes, por lo que no hay continuidad de la educación²⁰. Nuestro programa es desarrollado a lo largo de todo el curso, los primeros meses enfocados a la información y formación de docentes y familiares, y las sesiones con el alumnado se realizan durante 5 meses, dos veces al mes.

Por último, la manera de desarrollar estos programas es distinto según los autores. Se prefiere utilizar técnicas novedosas para su desarrollo, dejando atrás sesiones puramente teóricas. Es el caso del programa "INFADIMED"

que utiliza el cine como medio de promoción de salud²⁵, o el programa "COMO JUGANDO" que utiliza el teatro⁹. Nuestro programa utiliza gran variedad de técnicas (juegos, excursiones, técnicas analíticas, utilización de las TIC, etc.) para que los alumnos y alumnas consigan aprender hábitos saludables.

CONCLUSIONES

Realizar programas de salud dirigidos a escolares de edad temprana es muy importante ya que se promueve la adquisición de buenos hábitos desde la infancia.

Al implantar este programa, cambiamos los malos hábitos de alimentación de los niños y niñas desde las escuelas. Las sesiones que vamos a realizar permiten que el alumnado conozca más de cerca los alimentos, así como sus características. Esto hace que desarrollen su actitud crítica para distinguirlos y ver sus beneficios.

Con la participación de las familias conseguimos que, desde los hogares, se transmitan buenos hábitos alimenticios a sus hijos e hijas.

Implantarla en escuelas rurales tiene además la ventaja de poder aprovechar los recursos del medio natural, y permite un aprendizaje colaborativo y cooperativo.

En este programa hay una buena coordinación entre el profesorado del centro y los profesionales implicados en el desarrollo del mismo que hacen que se logren los objetivos planteados.

Trabajo Fin de Carrera

BLOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS [consultado el 10 de febrero 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/obesity/es/>
2. Gobierno de España, Ministerio de Sanidad, consumo y bienestar social [Internet]. Nota técnica Encuesta Nacional de Salud de España 2017. Madrid: MSCBS; 2018 [actualizada 26 de junio de 2018; consultado 28 de diciembre de 2019]. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf
3. Pérez-López IJ, Tercedor P, Delgado-Fernández M. Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutr Hosp*. 2015; 32(2):534-44.
4. Morgan EH, Schoonees A, Sriram U, Faure M, Seguin-Fowler RA. Caregiver involvement in interventions for improving children's dietary intake and physical activity behaviors. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020, Issue 1. Art. No.: CD012547. Disponible en: <https://www.cochrane-library.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012547.pub2/full#CD012547-sec1-0005>
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). Promoción de salud: Glosario. Ginebra: OMS; 1988.
6. Blanco JL, Miguel V, Crespo JL. Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable (2016-2020). Madrid: Secretaría general técnica, Subdirección General de Documentación y Publicaciones; 2017.
7. Caballero-García CR, Flores-Alatorre JF, Bonilla-Fernández P, Arenas-Monreal L. Experiencias de promoción de la salud en escuelas de nivel primario en México. *Mem Imst Investig Cienc Salud* [Internet]. 2017 (consultado 11 de febrero de 2020); 15(1): 22-32. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1812-95282017000100022&lang=es#B4
8. Davó-Blanes MC, García M, La Parra D. Educación para la salud en la escuela primaria: opinión del profesorado de la ciudad de Alicante. *Gac Sanit*. 2016; 30 (1): 31-36.
9. Aparco JP, Bautista-Olórtegui W, Pillaca J. Evaluación del impacto de la intervención educativa-motivacional "Como Jugando" para prevenir la obesidad en escolares del Cercado de Lima: Resultados al primer año. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*. 2017; 34(3): 386-94.
10. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Estrategia NAOS. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2005.
11. Gobierno de Aragón. Red de Escuelas Promotoras de Salud [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2009 [actualizada el 20 de enero de 2020; consultado 10 de febrero de 2020]. Disponible en: <https://www.aragon.es/-/red-aragonesa-de-escuelas-promotoras-de-salud-raeps-1>
12. Herrero S, López J, Martínez JR. Entornos saludables escolares, ¿Por qué no tiene éxito la generación de entornos saludables en la escuela? *RIDEC* [Internet]. 2018 (consultado 6 de febrero de 2020); 10(2): 21-29. Disponible en: <http://enfermeriacomunitaria.org/web/index.php/ridec/1789-ridec-2017-vol-10-n-2-publicado>
13. Campos MS. El papel de la enfermera comunitaria en el fomento de escuelas saludables: justificación e intervenciones. *RIDEC* [Internet]. 2017 (consultado 4 de febrero); 9 (2): 52-59. Disponible en: <http://enfermeriacomunitaria.org/web/index.php/ridec/261-ridec-2016-volumen-9-numero-2/1536-ridec>
14. Opendata.aragon.es. La educación en los CRA de Aragón [Internet]. (consultado el 19 de febrero de 2020). Disponible en: https://opendata.aragon.es/servicios/cras/static/informe_cra_aragon.pdf
15. Alcalá ML, Castán JL. ¿Hacia dónde camina la escuela rural? *Fórum Aragón* [Internet]. 2014(consultado 2 de enero de 2020): (11): 17-20. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/367928>
16. Mutuberria A. La escuela rural: ventajas y desventajas. *Revista Arista digital*. 2015; (54): 13-19.
17. Biblioteca virtual en salud. Descriptores en Ciencias de la Salud [Internet]. Disponible en: <http://decs.bvs.br/E/homepagee.htm>
18. Pérez, MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro S. Manual de Educación para la Salud. Navarra: Instituto de salud pública, Gobierno de Navarra; 2006.

Trabajo Fin de Carrera

19. Consejería de Sanidad Gobierno de Cantabria. Programa alimentación saludable y actividad física en la infancia y adolescencia. Cantabria: Dirección de salud pública, consejería de Sanidad, Gobierno de Cantabria; 2010.
20. Martínez-García A, Trescastro-López EM. Actividades de educación alimentaria y nutricional en escolares de 3º primaria en el Colegio Público “La Serranica” de Aspo (Alicante): Experiencia piloto. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2016; 20(2):97-103.
21. Aguilar MJ, González E, García CJ, García PA, Álvarez J, Padilla CA et al. Obesidad de una población de escolares de Granada: evaluación de la eficacia de una intervención educativa. *Nutr Hosp* [Internet] 2011 (Consultado 27 de marzo de 2020); 26 (3): 636-41. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000300029
22. Pérez L, Bayona I, Mingo T, Rubiales C. Utilidad de los programas de educación nutricional para prevenir la obesidad infantil a través de un estudio piloto en Soria. *Nutr Hosp*. 2011; 26(5): 1161-167.
23. González-Valero G, Zurita-Ortega F, Puerta-Molero P, Chacón-Cuberos R, Espejo T, Castro M. Educación para la salud: implementación del programa “Sportfruits” en escolares de Granada. *Sportk* [Internet]. 2017 [Consultado 2 de marzo de 2020]; 6(2):137-46. Disponible en: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/300491>
24. Lin YC, Fly AD. USDA fresh fruit and vegetable program is more effective in town and rural Schools than those in more populated communities. *J Sch Health*. 2016; 86(11) 769-77.
25. Bibiloni MM, Fernández-Blanco J, Pujol-Plana N, Martín-Galindo N, Fernández-Vallejo MM, Roca-Domingo M et al. Mejora de la calidad de la dieta y del estado nutricional en población infantil mediante un programa innovador de educación nutricional: INFADIMED. *Gac Sanit*. 2017; 31(6):472-77.
26. Montón L. Proyecto escolar de concienciación medioambiental aprovechando los recursos que nos ofrece el medio natural del CRA “Puerta de Aragón” en la localidad de Ariza [Internet]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2017 [Consultado 19 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/62784/files/TAZ-TFG-2017-1313.pdf>
27. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Alimentación saludable: guía para el profesorado, Programa PERSEO [Internet]. Ministerio de Sanidad y Consumo; 2007. (consultado 5 de marzo de 2020). Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_alimentacion_saludable.pdf
28. Anchón M, Alonso E, Ansón R, Ávila JM, Beltrán B, Cuadrado C et al. Programa de alimentación, nutrición y gastronomía para educación infantil (PANGEI) “El gusto es mío” [Internet]. Secretaría general técnica, centro de publicaciones, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte; 2016 (consultado 5 de marzo de 2020). Disponible en: <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/20892/19/0>
29. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutr Hosp*. 2016; 33(8): 1-48.
30. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. La rueda de los alimentos [Internet]. Fundación Alimentación saludable; 2019 [Consultado 12 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://nutricion.org/la-rueda-de-los-alimentos/>

Trabajo Fin de Carrera

ANEXOS

ANEXOS A

ANEXO A-1: CARTA AL DIRECTOR/A

Señor/a Director/a:

Le envío esta carta para informarle sobre la posibilidad de la puesta en práctica en su centro de un programa de Educación para la Salud dirigido al alumnado de Educación Primaria.

Este programa ha sido elaborado por el equipo de Atención Primaria del centro de Salud de Albaracín.

El objetivo de este programa es la adquisición temprana de hábitos saludable sobre alimentación por parte del alumnado y sus familias, para así poder evitar las enfermedades no transmisibles que son resultado de una alimentación inadecuada desde la infancia.

La duración sería de seis meses dentro del curso escolar, realizando sesiones cada quince días (con ustedes concretaríamos el horario).

Queremos pedir la colaboración del personal docente del centro para llevar a cabo dicho programa. Así pues, si están de acuerdo con la implantación del programa en sus centros, les pedimos que se pongan en contacto con la enfermera de atención primaria del centro de salud que corresponda.

Para cualquier duda, contacte con nosotros.

Correo electrónico: paulaseji@hotmail.com

Teléfono de contacto: xxxxxxxxx

Esperamos su respuesta.

Atentamente el equipo de enfermería de Atención Primaria del Centro de

Salud de Albaracín.

Fuente: elaboración propia.

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-2: AUTORIZACIÓN PARENTAL.

Estimados familiares:

La alimentación saludable es fundamental para sus hijos e hijas ya que evita la aparición de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, a largo plazo.

Este curso se va a desarrollar un programa de salud sobre alimentación saludable dirigido al alumnado de Educación Primaria. La finalidad de dicho programa es que sus hijos e hijas adquieran hábitos saludables en cuanto a alimentación, ya que, en la infancia es cuando van desarrollando el comportamiento que luego tendrán a lo largo de la vida.

Queremos informarles de que el día 10 de Enero de 2021 se realizará una charla informativa con todas las familias para mostrarles nuestro proyecto, así como los contenidos que vamos a tratar.

A los que acepten participar en el programa, se les impartirá una charla informativa sobre los conceptos básicos de alimentación saludable, para hacer que vuestros hijos e hijas adquieran también, desde casa, buenos hábitos. Les pedimos máxima colaboración.

Para cualquier duda, no duden en contactar con nosotros. A continuación les dejamos el correo electrónico y el teléfono de contacto.

Correo electrónico: paulaseji@hotmail.com Teléfono de contacto: xxxxxxxxx Atentamente, el equipo de Atención Primaria.

----- (Cortar)-----

Yo..... como padre/madre o tutor/a del alumno/a.....del curso..... autorizo a mi hijo/a a participar en el Programa de Salud sobre "Alimentación saludable".

Fdo.:..... En..... a..... de.....de 2020

Fuente: elaboración propia.

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-3: PREGUNTAS A LAS FAMILIAS

A continuación les proponemos una serie de preguntas sobre sus hijos e hijas relacionado con alergias, intolerancias o enfermedades que padezcan.

Nombre del Alumno/a: Curso:

Número de teléfono de la madre / padre / tutor/a:

¿Presenta algún tipo de alergia? SI NO

Si su respuesta es Sí, ¿a qué tiene alergia?

¿Presenta algún tipo de enfermedad? SI NO

Si su respuesta ha sido si, ¿Qué enfermedad padece?

Observaciones:

ANEXO A-4: TRÍPTICO INFORMATIVO



Documentos de interés:

- Guía Alimentación saludable. Programa PRRFO (para familias y para profesionales).
- Guías alimentarias para la población española, SCNM.
- Programa de alimentación, nutrición y gastronomía para educación infantil (PANSEI) "El gusto es niño".

Organiza:

CENTRO DE SALUD DE ALBARRACIN,
e mail: peulasc@telmali.com
Teléfono de contacto: 900000000

Sesiones:

- SESIÓN 1: ¿Qué es la alimentación saludable?
- SESIÓN 2: Aprendamos a identificar los alimentos.
- SESIÓN 3: La cocina
- SESIÓN 4: La cesta de la compra.
- SESIÓN 5: El libro de las recetas saludables.
- SESIÓN 6: ¡Nos vamos de excursión!
- SESIÓN 7: La Guía de la Alimentación Saludable
- SESIÓN 8: ¡Eterna saludable!

SESIONES FORMATIVAS PARA DOCENTES Y FAMILIARES



Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-4: TRÍPTICO INFORMATIVO

¿En qué consiste el programa?

ES UN PROGRAMA DIRIGIDO A ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA, MATRICULADOS EN UNA ESCUELA RURAL. LA FINALIDAD ES LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE HÁBITOS SALUDABLES, EN CONJUNTO SOBRE ALIMENTACIÓN. QUEREMOS APROVECHAR LAS MÚLTIPLES VENTAJAS QUE PRESENTAN LAS ESCUELAS RURALES.

Dirigido a:

- Alumnado de 6 a 12 años matriculados en una escuela rural.
- Docentes del centro.
- Familiares.



Objetivos

- Aumentar los conocimientos sobre alimentación saludable en las familias.
- Enseñar a los escolares a distinguir la buena alimentación.
- Adquirir hábitos saludables relacionados con la alimentación.
- Implicar a las familias en actividades de educación para la salud.
- Aumentar las relaciones sociales entre el alumnado de distintas edades.
- Aprovechar los recursos y las ventajas que proporciona el ámbito rural.
- Coordinación entre el personal docente y el equipo de atención primaria de la zona.



Contenidos:

- ¿QUÉ VAMOS A HACER?
 - Conceptos técnicos acerca de la buena alimentación.
 - Talleres prácticos.
 - Juegos.
 - Exclamaciones.
 - Fiestas.
- ¿CUÁNDO?
 - Durante el curso 2020/2021.
 - Los miércoles en la última hora de la mañana.
- Duración: 1 hora.
- ¿DÓNDE?
 - En la escuela de cada pueblo.



ANEXO A-5: CARTEL INFORMATIVO

¡POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE!

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- ✦ QUE ALIMENTOS SON BENEFICIOSOS PARA LA SALUD
- ✦ APROVECHAMIENTO DE LOS RECURSOS DEL MEDIO
- ✦ REALIZAR COMIDAS SALUDABLES
- ✦ COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
- ✦ TRABAJO EN GRUPO



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES DE PRIMARIA

SESIONES

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

APRENDEMOS A CLASIFICAR LOS ALIMENTOS

¡A COCINAR!

LA CESTA DE LA COMPRA

EL LIBRO DE LAS RECETAS SALUDABLES

¡NOS VAMOS DE EXCURSIÓN!

LA OCA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡FIESTA SALUDABLE!

ORGANIZADO POR: CENTRO DE SALUD DE ALBARRACÍN

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-6: EVALUACIÓN INICIAL

Esta evaluación se realizará desde un formulario creado en Google que se enviará a los niños/as mediante correo electrónico. La realizarán en los ordenadores de la sala informática del centro, en gran grupo. Si hubiera problemas para realizarla mediante ordenador, se entregaría la ficha que adjunto a continuación.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe-ZWsyco5VtCx3_vTEhaF80mnlBGM7ZJIVWs-Mx5zcDtwaN-

Q/viewform?usp=pp_url

¿QUÉ SABEMOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE? Evaluación inicial Programa de Salud sobre alimentación saludable Nombre..... Edad:.....

Colegio:..... Curso:.....

1- ¿Qué es para ti una alimentación saludable?

.....
.....
.....

2- ¿Cuántas veces a la semana comes frutas?.....

¿y verduras?.....

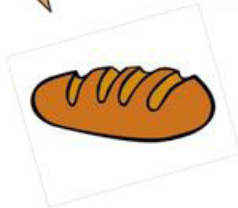
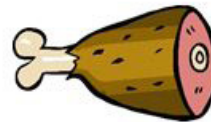
3- ¿Comes TODOS los días al menos una pieza de fruta o verdura?.....

4- Suelen comer gominolas?..... ¿Cuántas veces a la semana?.....

Trabajo Fin de Carrera

5- ¿Te gustan los refrescos con burbujas?..... ¿Cuántas veces a la semana te bebes un refresco?.....

6- Rodea los alimentos que consideres buenos para tu salud:



Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-7: EVALUACIÓN FINAL

Al igual que la evaluación inicial, se realizará un cuestionario en formularios de Google para que lo contesten los alumnos y alumnas en la sala de informática del colegio donde hay disponibilidad de ordenadores para todos los alumnos. Si hubiera algún problema en el acceso a los ordenadores, se elabora una ficha con las mismas preguntas para que las respondan.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwxkA1J3BDXc4vWzid_-9HwYi_Kk4KoFl8wm-8p9iGSy1tFZw/viewform?usp=pp_url

¿CUÁNTO HEMOS APRENDIDO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Evaluación final programa de salud sobre alimentación saludable Nombre..... Edad:.....

Colegio:..... Curso:.....

1. ¿Qué es la alimentación saludable? Rodea la respuesta correcta:
- a. Es aquella en la que hay que comer de todo en la misma cantidad.
 - b. Es aquella que nos proporciona la energía necesaria para las actividades de la vida diaria.
 - c. Es la alimentación en la que se recomienda comer gran cantidad de dulces para que te den alegría.

2. Cuando hablamos de Hidratos de Carbono, ¿a qué nos referimos?

Rodea la respuesta correcta:

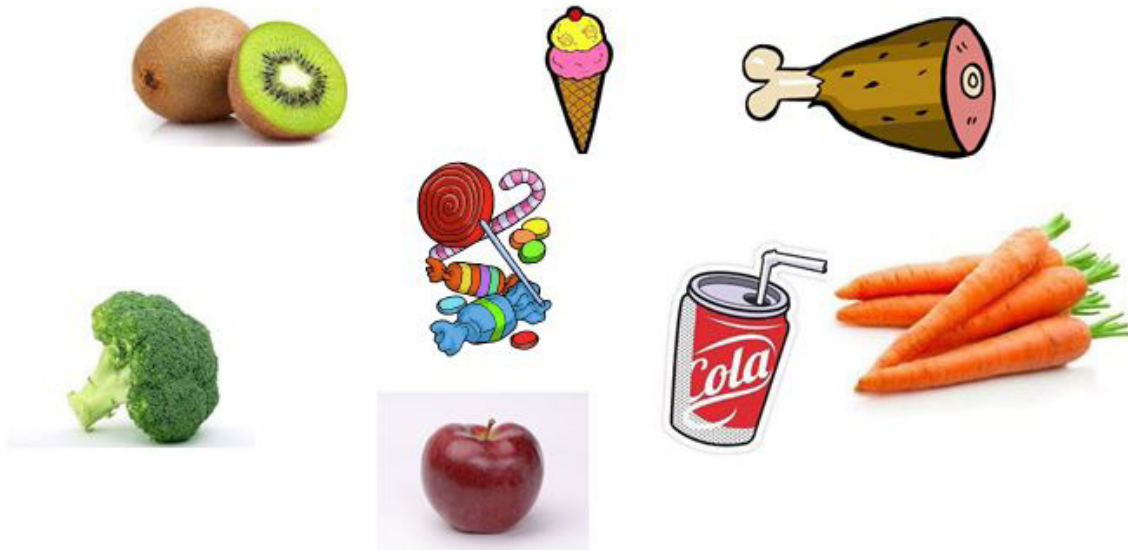
- a. Alimento.
- b. Nutriente.

3. ¿Qué nutriente hace que nuestro cuerpo se mantenga en buen estado? (Recuerda: las ruedas, el volante de un coche...). Rodea la respuesta correcta:

- a. Hidratos de carbono.
- b. Grasas.
- c. Proteínas.
- d. Vitaminas y minerales.

Trabajo Fin de Carrera

4. De las siguientes imágenes, ¿Cuáles nos proporcionan vitaminas?
Rodea todas las imágenes que creas:



5. Escribe 3 alimentos que podrían componer un desayuno saludable:

- a.
- b.
- c.

6. ¿Cuál es el nutriente principal de la leche?

- a. Hidratos de Carbono.
- b. Vitaminas.
- c. Calcio

7. Rodea 4 alimentos que puedes consumir a diario:

- a. Palmera de chocolate.
- b. Aceite de oliva.
- c. Plátano.
- d. Filete de pollo. e. Judías verdes.
- f. Bocado de chorizo. g. Agua.

8. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura hay que comer al día?

- a. 2.
- b. 5.
- c. 3.
- d. No hace falta comer todos los días

Trabajo Fin de Carrera

9. De los siguientes alimentos, ¿Cuáles se recomienda consumir ocasionalmente de manera moderada? Marca 4:

- a. Palmera de chocolate.
- b. Sardinas.
- c. Sandía.
- d. Aceite de oliva. e. Chucherías.
- f. Patatas fritas de bolsa.
- g. Refresco de naranja. h. Lechuga.
- i. Agua.

10. ¿Cuál es la mejor bebida que debemos consumir al menos 2 litros al día?

- a. Zumo de naranja.
- b. Vino.
- c. Refresco.
- d. Agua.

11. Pon a continuación 5 ingredientes para un plato saludable. Tiene que tener distintas clases de alimentos:

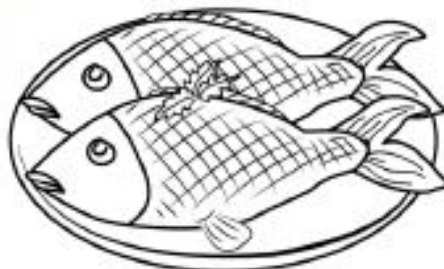
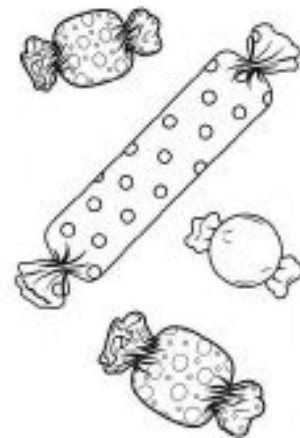
- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

12. Enumera 5 recursos que encontramos en nuestro entorno:

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

Trabajo Fin de Carrera

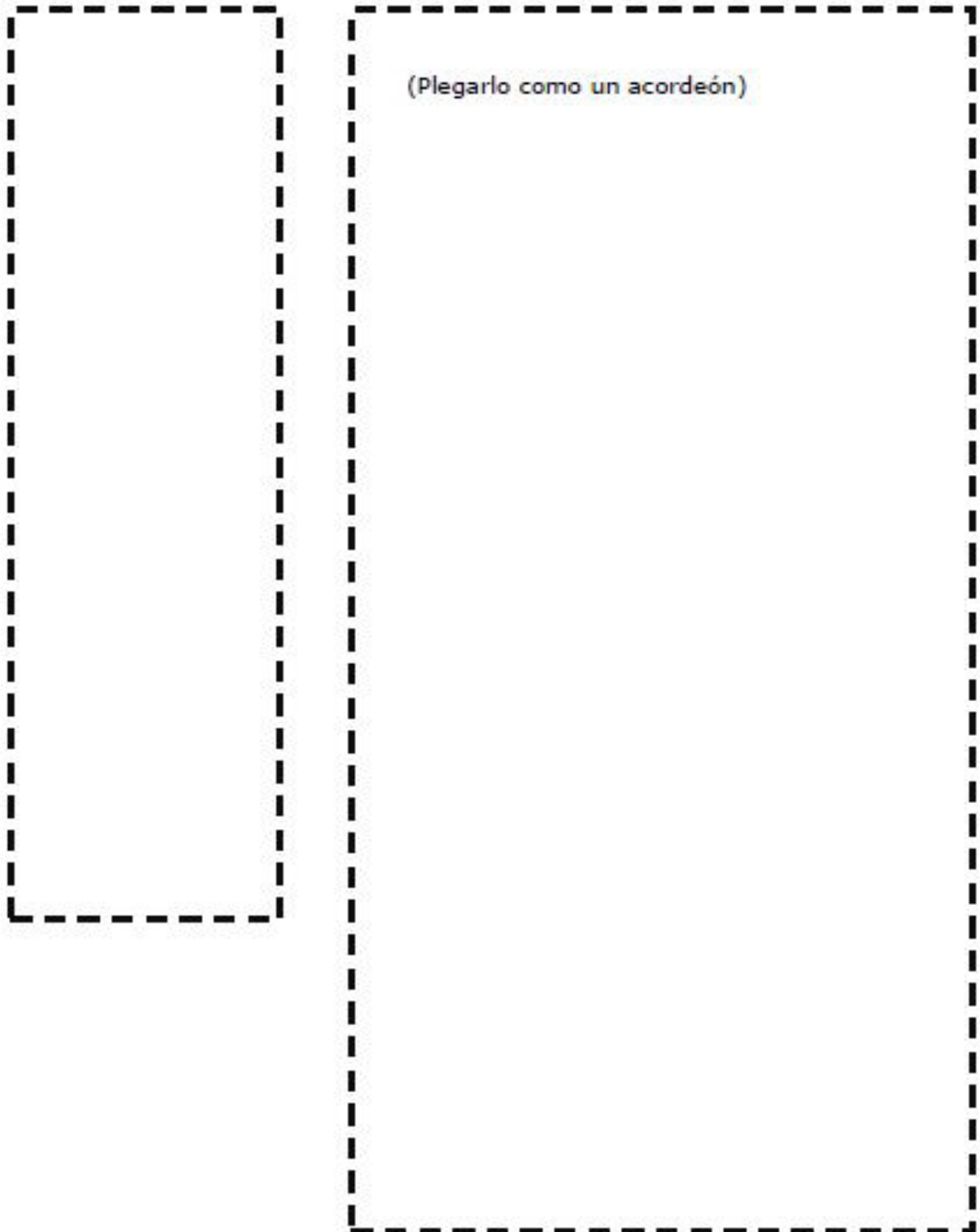
ANEXO A-8: DIBUJOS PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Fuente de las imágenes: Google imágenes

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-9: PLANTILLA GORRO DE COCINERO



Fuente: elaboración propia.

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-10: LISTA DE LA COMPRA

Nombre.....

Curso..... Fecha.....

1. Escribe 3 productos que hayas visto en el puesto de frutas y verduras.

-

-

-

2. Escribe 2 productos que hayas encontrado en el supermercado que debes consumir diariamente.

-

-

3. Escribe 2 productos del supermercado que debas consumir varias veces a la semana.

-

-

4. Escribe 2 productos del supermercado que debas moderar su consumo.

-

-

5. En la visita a la panadería:

¿Cuál es el principal ingrediente que usan?

.....

.....

¿Cuánto se recomienda consumir?

.....

.....

Fuente: elaboración propia

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-11: PLANTILLA RECETA

Nombre de la receta:.....

Realizada por:.....

Curso:.....

Ingredientes:

-
-
-
-
-

Elaboración:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

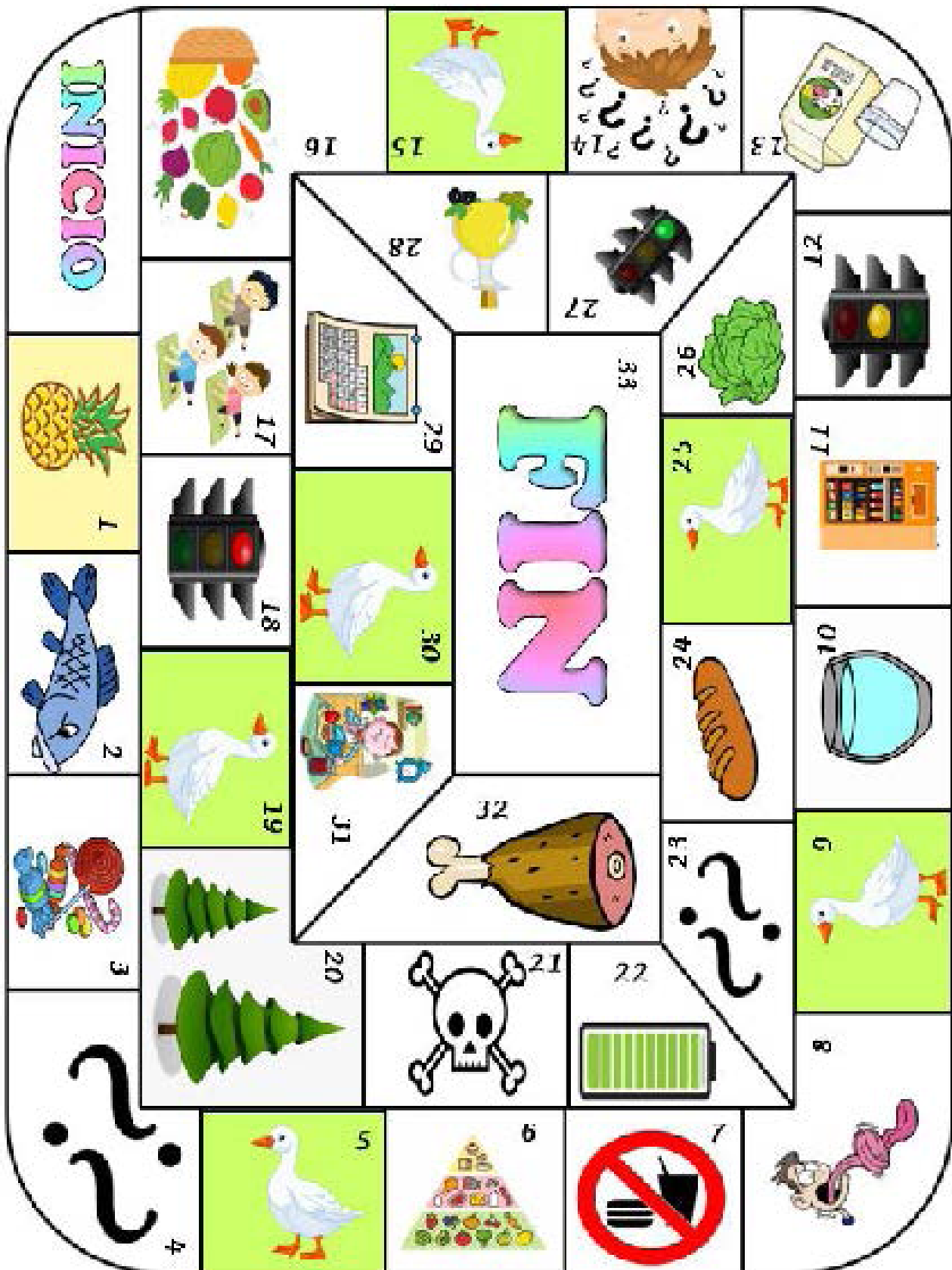
.....

Fotos del proceso:

Fuente: elaboración propia

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-12: TABLERO DE LA OCA



Trabajo Fin de Carrera

ANEXO A-13: DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN



Fuente marco: <https://es.dreamstime.com/fotos-de-archivo-marco-del-vector-de-las-frutas-y-verdura-image22507433>

Fuente diploma: elaboración propia

Trabajo Fin de Carrera

ANEXOS B

ANEXO B-1. SESIÓN GRUPAL 1: ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

En esta primera sesión vamos a realizar una evaluación inicial para ver los conocimientos previos que tienen los alumnos/as y luego pasaremos a la parte teórica.

El personal implicado será la enfermera que desarrolla el programa y contará con la ayuda de una nutricionista.

La encuesta la realizamos mediante un formulario de Google (ANEXO A-6). Como el alumnado tiene acceso a ordenadores en la sala de informática del centro la podrán contestar desde ahí.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe-ZWsyco5VtCx3_vTEhaF80mnlBGM7ZJIVWs-Mx5zcDtwaN-Q/viewform?usp=pp_url

Una vez realizada les daremos los conceptos más importantes que tienen que saber sobre alimentación saludable²⁷.

- **Alimentación saludable:** es aquella que va a favorecer un estado de bienestar y que nos proporciona la energía necesaria para la realización de las actividades diarias. Esta nos va a permitir tener una buena calidad de vida y evitar la aparición de distintas enfermedades. Es importante que desde la infancia se adopten buenos hábitos.

- **Diferencia entre nutriente y alimento:** cada alimento contiene nutrientes que le dan distintas características y funciones. Según el nutriente que domine se clasifican en:

- o Energéticos: hidratos de carbono o grasas.
- o Constructores o plásticos: proteínas.
- o Reguladores: vitaminas y minerales

Comparar esto con el funcionamiento de un coche:

- o Gasolina-- Hidratos de carbono-- Pan, arroz, pasta, cereales...
- o Gasolina de reserva-- grasas-- aceite, mantequilla, tocino...
- o Tener el coche apunto (Lubricante, frenos, aceite)-- Vitaminas y minerales-- Leche, verduras y frutas, pescado, legumbres.
- o Coche en buen estado (ruedas, volante, carrocería)--Proteínas-- carne, huevo, pescado

- **Dieta saludable:** es aquella que satisface nuestras necesidades nutricionales y energéticas. Debe ser variada, es decir, que contenga todos los grupos de alimentos, y equilibrada en cuanto a los alimentos consumidos y a su proporción. La bebida es un punto importante de la dieta, ya que nos mantiene hidratados. La bebida fundamental que tenemos que consumir es el AGUA. Hay que realizar 5 comidas al día, y que estas sean completas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. El desayuno es la comida más importante del día, luego explicaremos porqué. El almuerzo y la merienda nos da un poco de energía para que sigamos realizando las tareas diarias. La comida es la más completa, ya que, debemos proporcionar casi todos los tipos de nutrientes. La cena es más ligera ya que durante la noche no se gasta casi energía.

Otro punto importante de la dieta saludable es la realización de actividad física.

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO B-1. SESIÓN GRUPAL 1: ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- **Desayuno saludable:** el desayuno es la comida importante del día porque nos proporciona la energía necesaria para llevar a cabo todas las actividades del día. Es la primera toma del día y contribuye a la distribución de los distintos nutrientes a lo largo del día. El desayuno completo debe estar compuesto por lácteos, cereales y fruta. Se debe desayunar de manera tranquila, durante unos 15-20 minutos.

o Lácteos: leche, queso, yogur, cuajada...--ricos en calcio y proteínas.

o Cereales: pan, cereales de desayuno, galletas...--aportan energía.

o Frutas: zumo natural, manzana, plátano, pera...--aportan vitaminas.

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO B-2. SESIÓN GRUPAL 2: APRENDEMOS A CLASIFICAR LOS ALIMENTOS

Esta sesión va a tener una dinámica diferente a las otras. El primer grupo correspondiente a los 3 primeros cursos de primaria, conocerán la pirámide alimentaria, los alimentos que componen cada escalón y su consumo recomendado. El otro grupo correspondiente a 4º, 5º y 6º de primaria, conocerán la rueda alimentaria, diferenciando los distintos alimentos que componen cada segmento, así como su función en el organismo y su dosis diaria recomendada.

Al igual que la sesión 1, la enfermera y la nutricionista se encargaran del desarrollo de la sesión. A continuación se explica la clasificación de los alimentos, que se dará en ambos grupos igual:

- Clasificación de los alimentos²⁸:

| TIPO DE ALIMENTOS | NUTRIENTES | EJEMPLOS |
|-----------------------|---|---|
| Leche y derivados | Proteínas, calcio y Vitamina D | Queso, yogurt, mantequilla |
| Carne | Proteínas, hierro | Vaca, cerdo, cordero, pollo |
| Pescados y mariscos | Proteínas y minerales | Merluza, salmón, gambas, sepia |
| Legumbres | Hidratos de carbono, proteínas, fibra, calcio y vitaminas | Lentejas, judías, garbanzos |
| Cereales | Hidratos de carbono, fibra y vitaminas | Harina, arroz, pan, bollos |
| Verduras y hortalizas | Vitaminas y fibra | Zanahoria, lechuga, judía, espinacas |
| Frutas y frutos secos | Vitaminas y minerales | Fresas, manzana, plátano. Almendras, cacahuetes. |
| Aceites y grasas | Lípidos | Aceite de oliva, de girasol |
| Bebidas | Minerales | AGUA |

Desarrollo de la sesión:

1º, 2º y 3º primaria: Pirámide alimentaria.

Vamos a tomar como referencia la pirámide de la alimentación que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria modificó en 2016²⁹:

1º. NIVEL:

Mantener un estilo de vida saludable con la realización de ejercicio físico y un consumo de agua de 2l aproximadamente.

2º. NIVEL:

o Cereales, arroz, patatas, harina, pasta: consumir según la actividad física pero se recomienda entre 4-6 raciones al día.

o Frutas: más de 3 raciones o piezas de fruta variada al día.

Verduras y hortalizas: al menos dos raciones al día.

Aceite de oliva: es el mejor para acompañar los platos. Se recomienda el aceite de oliva virgen extra.

o Carne, aves, pescados, huevo, legumbres, frutos secos y semillas: consumo variado diario, 1-3 raciones al día alternando los distintos tipos de alimentos. Pescado y legumbres se recomienda consumir 2-3 raciones a la semana.

Lácteos: 2-4 raciones al día. Se incluyen la leche, queso, yogurt...

Trabajo Fin de Carrera

3º. NIVEL: Consumo opcional, ocasional y moderado:

- o Embutidos: consumo moderado en la alimentación saludable.
- o Mantequilla y grasas de untar.

Productos azucarados y limitar la sal.

Bollería industrial, pastelería, gominolas, bebidas azucaradas

- o Alcohol: evitar su consumo
- o Se debe moderar o evitar el consumo de bebidas alcohólicas.



A partir de aquí, se elaborará una pirámide nutricional.

Se les proporcionará al alumnado revistas de alimentación que adquiriremos de los supermercados. A cada uno se les asignará un escalón para que busquen aquellos alimentos que correspondan.

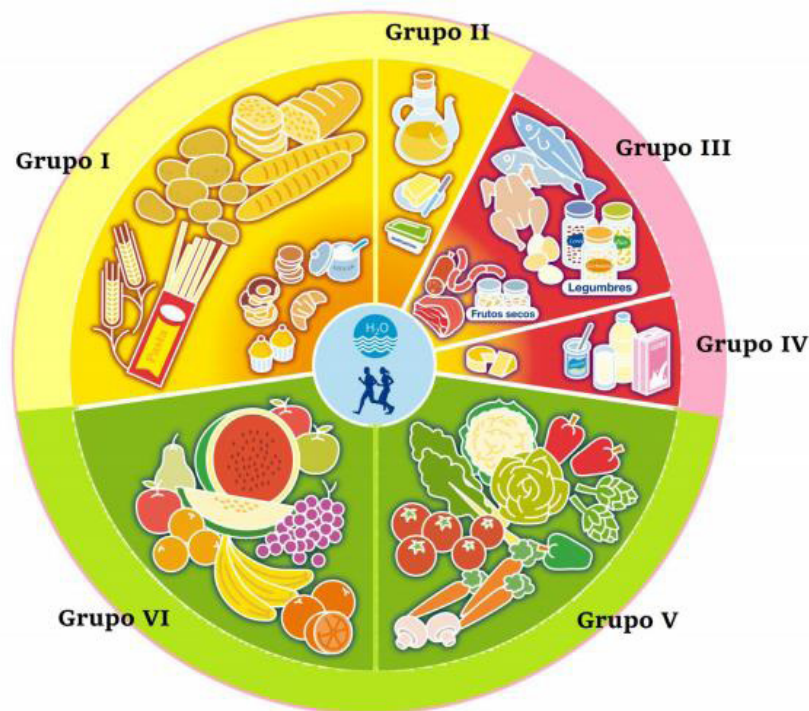
A los de 1º se les darán dibujos para colorear y para que luego los pongan en el hueco adecuado (ANEXO A-8).

Una vez terminado se colgará la pirámide en la clase para que así la tengan de referencia en las próximas sesiones.

4º, 5º Y 6º primaria: La rueda de la alimentación:

Otra manera de clasificar los alimentos es La Rueda de la Alimentación³⁰. Estos se clasifican según los nutrientes que poseen y su función en el organismo.

Trabajo Fin de Carrera



Fuente: Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

- Grupo I-II: energéticos. Aportan energía para el funcionamiento correcto de nuestro organismo. Son los Hidratos de Carbono y las grasas.
- Grupos III-IV: formadores. Son los que permiten el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de nuestro organismo. Son ricos en Proteínas.
- Grupo V-VI: reguladores. Permiten el correcto funcionamiento del organismo, hacen que nuestro cuerpo utilice de forma adecuada los alimentos ricos en hidratos de carbono, grasas y proteínas. Son los que contiene vitaminas y minerales.
- En el centro de la rueda se encuentra el agua que es esencial para el funcionamiento de nuestro organismo. Se recomienda una ingesta hídrica de aproximadamente 2 litros de agua al día.

Una vez conocido los distintos sectores de la rueda de la alimentación, al igual que haremos con la pirámide, los alumnos realizarán la rueda alimentaria entre todos para colgarla en el aula.

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO B-3. SESIÓN GRUPAL 3: ¡A COCINAR!

En esta sesión, los alumnos se van a convertir en cocineros y realizarán recetas saludables con un ingrediente principal, la fruta.

Las encargadas de supervisar esta actividad serán la enfermera y una monitora de tiempo libre.

Para ello, lo primero de todo, nos vestiremos como cocineros y cocineras. Nos fabricaremos un delantal y un gorro de cocinero/a.

Para ello necesitaremos:

- Delantal:

- o Bolsa de plástico de colores.
- o Tijeras.
- o Rotuladores permanentes.
- o Grapadora.

- Gorro (ANEXO A-9):

- o Cartulina.
- o Tijeras.
- o Grapadora

Una vez que tengamos el vestuario hecho, explicaremos el taller a los niños y niñas.

Como principal ingrediente vamos a utilizar las frutas y con ellas realizaremos distintos platos atractivos y apetecibles para fomentar el consumo de frutas. También utilizaremos algún complemento como el chocolate, galletas, etc.

Antes de empezar a realizar las recetas, incidiremos en la importancia del lavado de manos y les enseñaremos a hacerlo de manera correcta.

Algunas ideas son: brochetas de frutas con yogurt natural, piruletas de kiwi con chocolate, animales con frutas, etc.

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO B-4. SESIÓN GRUPAL 4: LA CESTA DE LA COMPRA

A aprovechando que un día a la semana, en algunos pueblos hay mercado ambulante con puesto para comprar frutas y verduras, pescado, frutos secos, etc., saldrán los alumnos/as a observar lo que se vende. Además irán al supermercado del pueblo para ver los distintos alimentos que podemos comprar en las tiendas, así como su composición.

Tendrán que apuntar, en una hoja que les facilitaremos, (ANEXO A-10) alimentos de distintos tipos que hayan encontrado en las tiendas, y luego en clase los pondremos en común.

Ellos tendrán que decir los beneficios y los perjuicios que tiene su consumo. La enfermera y el tutor/a serán los encargados del desarrollo de la sesión.

- **Los del primer grupo (1º, 2º y 3º primaria):** tendrán que decir el consumo recomendado de cada alimento que hayan escogido.

- **Los del segundo grupo (4º, 5º y 6º primaria):** en base a los alimentos que hayan escogido, tendrán que diferenciar los principales nutrientes que tienen y su función en el organismo.

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO B-5. SESIÓN GRUPAL 5: EL LIBRO DE LAS RECETAS SALUDABLES

En esta sesión el alumnado elaborará, de forma individual, una receta saludable con sus familias (padre, madre o incluso con sus abuelas/os). Se les darán unas indicaciones que tendrán que cumplir.

Se les facilitará una plantilla en la que rellenarán la receta (ANEXO A-11). Además se pedirá que hagan fotos del proceso y del resultado final.

Explicaremos esta sesión en la actuación anterior para que vean cómo se tiene que hacer, mostrándoles una receta de modelo. La semana de antes, la tutora o el tutor les recordará la tarea para que el día del taller traigan la receta escrita.

Una vez en la sesión presencial, cada uno/a expondrá su receta, nombrando los ingredientes que ha utilizado, a qué grupo pertenecen, y cuál es la elaboración.

Al finalizar, montaremos un libro con todas las recetas de los dos grupos. En esta sesión, será la enfermera la encargada de dirigirla.

Ejemplo:

Nombre de la receta: PIZZA SALUDABLE Realizada por: PAULA Curso:.....

Ingredientes: Para la masa:

- 400gr harina.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 200ml agua.
- Una pizca de sal.

Para el relleno:

- Tomate triturado. - Queso.
- Pimiento verde. - Cebolla.
- Champiñones. - Calabacín.
- Jamón Serrano. - Orégano.

Elaboración:

1. Realizamos la masa de la pizza: mezclamos todos los ingredientes y la amasamos hasta que quede una masa homogénea. La dejamos reposar unos minutos.

2. Preparamos los ingredientes:

- Lavamos las verduras.
- Las cortamos y las ponemos en un plato.

3. Extendemos la masa de la pizza dándole forma.

4. En la base pondremos tomate triturado.

5. Comenzamos a poner los ingredientes encima del tomate y por último el queso.

6. Para finalizar ponemos un poco de orégano por encima.

7. Horneamos la pizza a 180°C durante 15 minutos.

8. ¡Lista para comer! Fotos del proceso:

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO B-6. SESIÓN GRUPAL 6: ¡NOS VAMOS DE EXCURSIÓN!

Esta sesión la comenzaremos la semana de antes. La encargada será la profesora. Necesitaremos una clase previa para conocer los recursos que hay en el entorno del pueblo.

1º día: Realizaremos una lluvia de ideas entre todo el alumnado mediante una dinámica de grupo de aprendizaje cooperativo: “La rueda del pensamiento”.

Para su realización haremos pequeños grupos de 3 o 4 personas, dependiendo del número total de alumnos/as que compone el grupo. Se dará una hoja en blanco y rotuladores a cada grupo. El alumnado, por turnos, tendrán que ir escribiendo una palabras por turno relacionada con lo que diga la profesora. Cuando la profesora de la orden se pasa el folio al compañero/a de su derecha que hará lo mismo. Una vez terminado el tiempo, se pondrán en común entre todos los grupos y realizaremos un pequeño debate con lo que haya escrito cada grupo, añadiendo o quitando palabras.

Las órdenes que les daremos serán:

- Recursos que hay en el pueblo, ej.: pinos, fuente, agua, tiendas, panadería...
- Recursos alimenticios que encontramos en el entorno, ej.: setas, huertos, ciervos, conejos, agua...

Esta sesión preparatoria durará unos 30 minutos aproximadamente, sirve para que reflexionen sobre los recursos que podemos obtener, y así el día de la excursión prestarán más atención.

2º día: El día de la excursión, dedicaremos 10 minutos a recordar lo que nos podemos encontrar en el entorno.

Nos vestiremos adecuadamente para ir al monte: calzado cómodo, ropa cómoda, gorra y una mochila para llevar el almuerzo y una botella de agua.

Nos iremos a una fuente cercana andando desde el colegio. Una vez allí intentaremos buscar alimentos o recursos que nos da el monte. Haremos hincapié en la importancia del agua en la dieta.

Esta parte de la sesión estará dirigida por un Agente de Protección de la Naturaleza (APN) que se encargará de guiar la excursión y de enseñar y explicar al alumnado los múltiples recursos presentes en el entorno natural. La enfermera acompañará a los chicos y chicas en la excursión y servirá de apoyo al APN.

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO B-7. SESIÓN GRUPAL 7: LA OCA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Esta sesión jugaremos al clásico juego de la oca, pero es una versión adaptada sobre alimentación saludable (ANEXO A-12).

Cabe la posibilidad de la realización del tablero de la oca en la asignatura de plástica, donde se dibujará en papel continuo para hacer un gran tablero y donde el alumnado puede contribuir a su realización y así guardarlo para jugar cuando se quiera

Se organizarán el alumnado en cuatro grupos de manera equilibrada. Cada grupo tendrá que ponerse un nombre.

Cada casilla de la oca corresponderá con una prueba que tendrán que realizar el grupo al que le haya tocado. Estarán relacionadas con los contenidos del programa. De esta manera fijaremos mejor los contenidos abordados y servirá también para evaluarlos.

La encargada de esta sesión será la enfermera.

A continuación explicaré el contenido de cada casilla:

1. Decir 4 tipos de fruta.

2. 3 alimentos que haya que comer varias veces a la semana.

3. 4 alimentos basura y su frecuencia de consumo.

4. Adivinanzas:

o Con tomate y con lechuga, en el plato suelo estar; puedo ser algo picante y a muchos hago llorar. (Cebolla).

o La A anda, la B besa, la C reza ¿Qué fruta es? (Cereza).

o Soy una loca amarrada que solo sirve para ensalada (Lechuga).

o Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón, ¿Quién soy? (Huevo).

o Soy un viejo arrugadito que si me echan al agua salgo mucho más gordito (Garbanzo)

5. De OCA a OCA--Casilla 9

6. Colocar la manzana, el pollo, harina, agua, piruleta, aceite en la pirámide alimentaria.

7. 3 alimentos que no hay que consumir diariamente, de consumo moderado.

8. Trabalenguas:

o Si yo como como como, y tú comes como comes. ¿Cómo comes como como? Si yo como como como.

o La fruta de la frutería fruta fresca es, pero la fruta del frutero es la fruta que prefiero.

o Aceituna que estas aceitunada, desaceitúnate aceituna. Pero parece que no te puedes desaceitunar, ¿Quién podrá desaceitunarte?

9. De OCA a OCA --casilla 15

10. ¿Cuánto agua está recomendado beber diariamente?

11. Máquina de comida basura--Pierdes 2 turnos.

12. Semáforo amarillo: 3 alimentos que hay que consumir varias veces a la semana.

Trabajo Fin de Carrera

13. Beneficios de la leche.
14. Elegir entre dos almuerzos:
o Almuerzo 1: 1 mandarina y un bocadillo pequeño de jamón serrano.
o Almuerzo 2: 1 palmera de chocolate con un batido.
15. De OCA a OCA--casilla 19
16. ¿Cuántas piezas de fruta y verdura hay que comer al día?
17. ¿Cuánto ejercicio físico es recomendado hacer al día?
18. Semáforo rojo: 3 alimentos que no hay que comer todos los días.
19. De OCA a OCA --casilla 25.
20. 4 Recursos alimentarios que nos proporciona nuestro entorno.
21. MUERTE--vuelve a la casilla de inicio.
22. 3 alimentos que nos proporcionan energía.
23. Adivinanza (casilla 4).
24. ¿Cuál es el principal ingrediente del pan?
25. De OCA a OCA--casilla 3.
26. 3 tipos distintos de verduras y su consumo recomendado.
27. Semáforo verde: 5 alimentos que podamos consumir diariamente.
28. ¿Podemos tomar aceite de oliva todos los días?
29. ¿Cuántas comidas hay que hacer a lo largo del día?
30. De OCA a OCA -- casilla FIN.
31. Desayuno saludable.
32. ¿Cuánta carne está recomendada comer semanalmente?
33. FIN

Fuente adivinanzas: <https://www.bosquedefantasias.com/recursos/adivanzas-infantiles-cortas/alimentos-frutas>

Fuente preguntas: elaboración propia

Trabajo Fin de Carrera

ANEXO B-8. SESIÓN GRUPAL 8: FIESTA SALUDABLE

Esta sesión es la última del programa.

La idea de esta sesión es hacer un almuerzo saludable para ambos grupos y así celebrar el fin del programa. De esta manera los niños/as comprueban que se puede preparar una fiesta con alimentos distintos que sean beneficiosos para la salud, así, en sus próximos cumpleaños podrán tomar de ejemplo este almuerzo.

Los alimentos prohibidos en esta fiesta serán principalmente las gominolas y los refrescos con gas.

Al comienzo de la sesión decoraremos la clase con banderines y adornos para crear un clima fiesta. Además, ambientaremos el almuerzo con música para que el alumnado disfrute.

Esta sesión estará dirigida por la enfermera y la monitora de tiempo libre que se encargarán de preparar el almuerzo.

Se les ofrecerá:

- Brochetas de frutas con chocolate.
- Zumos naturales.
- Guacamole con nachos.
- Frutas desecadas a modo de patatas.
- Tortitas de maíz con jamón Serrano y queso.

Por último les haremos entrega de un diploma por su participación en el programa (ANEXO A-13).