

Título: “Hábitos de Alimentación Saludable en el alumnado de primaria y secundaria”

Nombre: Alba María Guedes Ramírez

Tutor: Luis Feliciano García

Curso académico 2021/2022

Grado de pedagogía

Convocatoria: Junio-2022

RESUMEN

Adquirir unos hábitos de alimentación saludable en las primeras etapas de vida es súper importante debido a que, de esta forma, será más fácil mantenerlos en la vida adulta. Además, tener hábitos saludables diariamente contribuye a un buen desarrollo tanto físico como cognitivo. Por otro lado, poseer hábitos no saludables conlleva a un incremento de posibilidades ante la predisposición de diversas enfermedades por lo que este estilo de vida podría ocasionar consecuencias negativas a corto y largo plazo. En definitiva, llevar a cabo unos hábitos saludables de forma frecuente aporta distintos beneficios a la persona.

PALABRAS CLAVES

Variedad alimentaria; azúcar; beneficios; consecuencias

ABSTRACT

Have healthy eating habits in the early stages of life is super important because, in this way, it will be easier to maintain them in adult life. In addition, having healthy habits on a daily basis contributes to good physical and cognitive development. On the other hand, having unhealthy habits leads to an increased chance of predisposing to various diseases, so this lifestyle could cause negative consequences in the short and long term. Definitely, carrying out healthy habits on a frequent basis brings different benefits to the person.

KEY WORDS

Food variety; sugar; benefits; consequences

Índice

Introducción.....	4
1. ¿Qué se entiende por alimentación saludable?	5
2. ¿Qué consecuencias acarrea una alimentación no saludable?	9
3. ¿Qué ocurre al consumir azúcar?.....	11
4. ¿Se fomenta en las escuelas la alimentación saludable?	15
2. Metodología.....	21
2.1 Participantes.....	22
2.2 Instrumento para obtener la información requerida	22
2.3 Procedimiento	22
2.4 Análisis de datos	22
3. Resultados.....	23
4. Discusión	26
5. Propuesta mejora hábitos de alimentación	28
6. Apéndice.....	29
Bibliografía.....	31
Anexo.....	34

Introducción

La infancia es la primera etapa de vida. A lo largo de ella se adquieren hábitos relacionados con la alimentación o la higiene, muchos de los cuales se mantienen en la vida adulta; de ahí la importancia de que en dicha etapa se desarrollen hábitos tanto saludables como adecuados.

En la actualidad hay evidencias científicas de que una alimentación no saludable favorece la aparición de diversas enfermedades y peor calidad de vida. A este respecto, se debe destacar la importancia de micronutrientes como son las vitaminas A, D, C, E, para la generación del sistema inmunológico, el refuerzo de las defensas contra patógenos invasores, y la prevención de enfermedades. La ingestión diaria de 400 gramos verduras y frutas facilita una adecuada obtención de micronutrientes.

Otros grupos de alimentos son igual de fundamentales para adquirir nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo como el hierro, calcio, grasas, proteínas y fibras, estas últimas son importantes para el tracto digestivo. Sin embargo, también existen alimentos que alteran la microbiota intestinal, denominados ultraprocesados, que no se consideran saludables por las consecuencias que conllevan al consumirlos (harinas refinadas, bollería industrial, azúcares, etc.).

Los hábitos inadecuados de alimentación producen consecuencias negativas para la salud que se agravan con el tiempo como la obesidad o problemas cardiacos; por lo que se recomienda evitar o hacer una ingestión moderada de determinado tipo de alimentos. Uno de estos alimentos es el azúcar, sustancia que se fabrica mediante una transformación química, añadida prácticamente a productos el yogur, los embutidos, las carnes procesadas, o el pan de harinas refinadas, que produce adicción. Esta adicción se debe al proceso que tiene que realizar el cuerpo para metabolizarla y dicho proceso eleva la glucosa en sangre desestabilizándola. Además, es una sustancia que afecta directamente a la salud debido a que su consumo predispone a tener enfermedades cardiacas y trastornos como la ansiedad o la depresión. En definitiva, es necesario construir buenos hábitos alimenticios desde las edades tempranas para tener bienestar no solo físico sino también mental y ser consciente lo que aporta cada alimento para que consumirlos no cree dependencia ni consecuencias negativas para la salud.

Los objetivos de este trabajo de Fin de Grado son: a) analizar los hábitos de alimentación del alumnado de Educación Primaria y Secundaria; b) diseñar una propuesta de taller de alimentación saludable para dicho alumnado.

1. ¿Qué se entiende por alimentación saludable?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2018) una alimentación saludable está basada en el consumo de los siguientes alimentos: frutas, verduras, legumbres, como podría ser lentejas, alubias, etc, frutos secos y cereales integrales, por ejemplo, maíz, avena, trigo o centeno. Respecto a las frutas y verduras, al menos su consumo debe ser de 400 gramos, es decir, cinco porciones diarias, sin incluir en estas porciones las papas, batatas, yuca y otros tubérculos feculentos. Asimismo, para que la alimentación sea saludable el total de la ingesta calórica de azúcares libres tiene que representar menos del 10%, lo cual corresponde a 50 gramos (unas 12 cucharaditas rasas) con respecto a una persona que consume diariamente de forma aproximada 2000 calorías al día; para obtener beneficios de salud adicionales lo eficaz es un consumo inferior del 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres se entienden como aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o a las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.

En relación con las grasas, su ingesta debe ser menos del 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas, es decir, las que contienen el pescado, aguacate, frutos secos y en los aceites de oliva, son mejor opción frente a las grasas saturadas, que se encuentran en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo. Además de las grasas saturadas también hay otro tipo de grasas cuyo consumo excesivo es nocivo para la salud: a) las grasas “trans” producidas de forma industrial y que están presentes en las pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, etc; b) las grasas trans de ganado presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos. Respecto a las grasas saturadas hay recomendaciones que implica que su ingesta sea inferior al 10% de la ingesta total de calorías y la de las grasas trans menos del 1% debido a que no forman parte de una dieta saludable y deben evitarse. Por último, el consumo de la sal debería ser menor de 5 gramos diariamente.

Según Gutiérrez y Coello (2007), una alimentación sana se caracteriza por:

- a) Ser completa y equilibrada, es decir, que suministre al organismo la adecuada cantidad de nutrientes en las apropiadas proporciones. Del total de la energía consumida diariamente, conviene que el 50-60% pertenezca de los glúcidos; entre el 10-12% de las proteínas, y menos del 30% de los lípidos. También es necesario incluir suficiente cantidad tanto de fibra como de vitaminas, minerales y agua.
- b) Ser variada, lo cual se consigue con la introducción de determinados alimentos que proveen de diferentes grupos de nutrientes y en sus debidas proporciones.
- c) Tiene que ser adecuada para cada individuo, teniendo en cuenta la edad, sexo, actividad física y tipo de trabajo. Además, otros condicionantes a atender sería la presencia de determinadas enfermedades, el consumo de fármacos o tabaco, etc.
- d) Llevar a cabo una buena distribución de los alimentos durante el día. Para ello es recomendable hacer de 3 a 5 comidas diarias, y no centralizar todos los alimentos únicamente en una o dos comidas, debido a que se tomarían cantidades insuficientes de nutrientes y se almacenaría más grasa.
- e) Adoptar y sostener una vida activa, es decir, realizar habitualmente actividad física. La dieta tiene que estar adaptada al estilo de vida de cada individuo. En efecto, si la vida es poco activa, será necesario consumir menos calorías, y en caso de ingerir más, se tendrá que aumentar la actividad física.

García-Orea en su libro “Dime que comes y te diré qué bacterias tiene” (2020) señala los distintos grupos de alimentos que no pueden faltar en una buena alimentación para que aporten salud:

- a) En primer lugar las fibras y grasas vegetales, debido a que las bacterias del organismo se alimentan principalmente de estas. Ambas se encuentran en las frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cacao, etc.
- b) En segundo lugar los alimentos de origen animal, que, según su perspectiva, también son necesarios para las bacterias, pero en menor medida. Estos alimentos incluyen tanto las carnes como el pescado, huevo y los lácteos fermentados.
- c) En tercer lugar los alimentos fermentados, que serían prebióticos importantes a incluir en la ingesta. Este tipo de alimentos se consigue en el yogur, kéfir, quesos, tempeh, etc.
- d) Por último el almidón resistente, que se halla en las legumbres, el arroz, boniato, plátano verde, etc.

Todo ello favorece el mantenimiento de la diversidad y el correcto funcionamiento de toda la microbiota. Las autoras además hacen hincapié en que ingerir de forma constante alimentos ultraprocesados como sería la bollería industrial, los azúcares, las harinas refinadas, etc., hace que se pierda la diversidad microbiana, que proliferen las bacterias malas, se tenga peor salud hormonal, más enfermedades autoinmunes, ansiedad, dolores de cabeza, dolores musculares, etc.

Respecto al tipo de alimentos que están en la base de una alimentación saludable, Torija, Sánchez, Guinard y Cámara (2001) señalan que tanto las frutas como las hortalizas se componen mayoritariamente de agua y aportan carbohidratos, es decir, energía y fibra, proteínas, grasas, ácidos orgánicos, pigmentos, minerales y vitaminas. Además, regulan el funcionamiento gastrointestinal, reducen el colesterol y modifica la absorción de las grasas. Estos autores señalan además que las plantas proporcionan determinados compuestos bioactivos, como por ejemplo la fibra alimentaria y los antioxidantes; estos últimos tienen un efecto positivo para la salud en cuanto reducen el riesgo de desarrollar cánceres al evitar la formación de sustancias carcinógenas y también disminuir el peligro de las alteraciones cardíacas. Estos autores también destacan al grupo de las verduras como fundamental en la dieta, puesto que contienen la sustancia denominada ácido fólico, que previene algunos tipos de anemias y las alteraciones en el desarrollo del tubo neuronal. Asimismo, hacen hincapié en los minerales, como el calcio o el hierro, que se encuentran en muchas de las hortalizas. Torija, añade que el valor nutritivo de un producto debe desglosarse en potencial y real porque la eficiencia de asimilación no es el 100%. Esto corresponde a que el valor nutritivo que absorbe el organismo estará condicionado por la digestión del alimento.

Por último, Gutiérrez y Coello (2007) y la Organización Mundial de la Salud (2018) señalan que la "dieta anticáncer" consiste en varios puntos; a) la disminución en el consumo de grasas, de forma que estas sean inferiores al 30% del total de alimentos ingeridos como han indicado; b) la reducción de los ahumados y los alimentos cocinados a una temperatura superior de 150°C, es decir, cualquier alimento frito. Asimismo, al igual que Torija (2001), Cortés (2001), Mata (2001), Guinard (2001), Cámara (2001), Hurtado (2001), García Orea (2020), destaca la importancia de aumentar la ingesta de fibra y frutas, verduras y granos enteros de cereales. Por último, mencionan la moderación del alcohol que se consume, un asunto que los anteriores autores y autoras no han nombrado.

Dapcich et al (2004) añaden la importancia de consumir agua en adecuadas cantidades, que serían de un litro a dos litros diarios, debido a que el cuerpo humano mayormente está formado por esta y para funcionar vitalmente es necesario, sobre todo para tener un buen funcionamiento en el tránsito intestinal.

En definitiva, la alimentación determina tanto la salud de las personas como su crecimiento y desarrollo, independientemente de todas sus variantes culturales. Además, la alimentación diaria de cada persona ha de contener una cantidad suficiente de los distintos macronutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Por tanto, para que la alimentación pueda definirse saludable debe reunir las siguientes características:

En primer lugar, tiene que caracterizarse por ser variada. Ello se debe a que no existe ningún alimento que tenga todos los nutrientes esenciales, entonces se requiere un aporte diario y variado de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades fisiológicas del organismo. En relación con la diversidad de alimentos, puede ayudar a compensar la insuficiencia de un nutriente concreto por su aporte en otro de los alimentos de nuestra dieta. Asimismo, puede disminuir el impacto de componentes tóxicos que, de manera natural o artificial, estén presentes en un alimento. Además, actualmente la diversidad dietética es incluida como recomendación específica para una correcta alimentación con beneficios en el organismo.

En segundo lugar, ha de ser equilibrada. Esto hace referencia a que las proporciones de los alimentos ingeridos deben rectificarse para favorecer la variedad alimentaria, de forma que la alimentación recibida responda a las necesidades nutricionales de cada persona.

En tercer lugar, además de ser variada, equilibrada y adecuada, ha de estar asociada con las características de un estilo de vida saludable. En conclusión, una alimentación saludable es aquella que permite el crecimiento y el desarrollo del niño/a, el mantenimiento de la salud, la actividad y creatividad del adulto y, por último, la supervivencia y la comodidad en la tercera edad. Asimismo, la palabra saludable se identifica con una alimentación que facilita y propicia el buen estado de salud y que a su vez disminuye el riesgo de las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Por último, el agua debe estar mayormente presente en el día a día para ayudar al organismo funcionar adecuadamente y no tener deshidratación, la cual afecta también al cerebro.

2. ¿Qué consecuencias acarrea una alimentación no saludable?

El equipo de Expertos en Ciencias de la Salud (2017) considera una dieta poco o nada saludable cuando no presenta un equilibrio en la ingesta de los alimentos pertenecientes a todos los grupos nutricionales, es decir, los lácteos, las proteínas tanto de origen animal como vegetal (carnes, pescado, soja, tofu), verduras y frutas, almidones y azucarados y, por último, las bebidas. Una mala alimentación no solo se relaciona con la cantidad sino también con la variedad, es decir, con ingerir cantidades adecuadas en relación con las condiciones físicas y el gasto energético, pero con alimentos que no aportan todos los nutrientes necesarios. En relación con las consecuencias que ocasiona llevar a cabo una dieta inadecuada nos encontramos:

- a) Un aumento de riesgo a padecer demencia. Esta es una consecuencia que se ha descubierto recientemente.
- b) La aparición de la depresión. Se ha comprobado que las personas que consumen de forma más frecuente los alimentos más procesados, sobre todo aquellos que contienen mayor porcentaje de azúcar, tienen mayor disposición a desarrollar depresión.
- c) La alteración del funcionamiento del aparato respiratorio. Esto se relaciona en aquellas personas con obesidad y la dificultad que presentan para respirar al realizar alguna actividad motora.
- d) Se acrecienta el riesgo de diversas enfermedades crónicas como sería la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.

La Organización Mundial de la Salud (2021) relaciona la malnutrición con los micronutrientes, es decir con la ingesta inadecuada de vitaminas y minerales. Esto se debe a que el organismo precisa de micronutrientes para la producción tanto de enzimas como hormonas y otras sustancias necesarias para un crecimiento y desarrollo adecuado. En concreto el yodo, la vitamina A y el hierro son considerados los más esenciales en lo que se refiere a la salud pública a escala mundial, debido a que su escasez supone una notable amenaza para la salud y el desarrollo de las poblaciones de todo el mundo, en especial para los niños y niñas y las embarazadas de los países de ingresos bajos. Además, la citada institución internacional señala que un exceso de grasa puede afectar a la salud, como sería el caso de las personas con sobrepeso u obesidad. Es decir, el sobrepeso y la obesidad pueden ser una consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas y las calorías gastadas. A escala mundial, está aumentando el número de personas que

cada día consumen más alimentos y bebidas con un mayor número de calorías y con un alto contenido en azúcares y grasas, y, además, tienen una actividad física más reducida. Por lo que estos datos señalan que consumen más calorías de las que gastan.

Por otro lado, Dapcich et al. (2004) comentan las consecuencias de una alimentación no saludable desde la perspectiva del consumo de los alimentos que se deben evitar:

- a) Los azúcares refinados, es decir aquellos que son de absorción rápida, como el azúcar común y la miel, se reconocen por la energía que dan y a su vez por potenciar el sabor de los alimentos y las bebidas. Sin embargo, son un grupo de alimentos que no desempeñan ninguna función ni aportan ningún valor nutricional al organismo por lo que su consumo no es preciso. Además, se debe moderar la ingesta de esta sustancia química porque un consumo excesivo puede facilitar el sobrepeso y la caries dental.
- b) Asimismo, es fundamental prevenir un consumo excesivo de margarinas, ya que para su elaboración han de pasar por un proceso en el que se forman ácidos grasos “trans”, los cuales pueden conllevar a la persona a tener factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular.
- c) Un mal consumo de las grasas saturadas como las que están presentes en las carnes procesadas, embutidos o bollería industrial aumenta el colesterol y el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- d) Con respecto al vino y la cerveza, cabe destacar que su consumo debe ser moderado y únicamente en personas adultas ya que aumenta la posibilidad de contraer diversas enfermedades en las que se incluye el cáncer.
- e) Por último, destacan que consumir agua en cantidades escasas ayuda a la aparición del estreñimiento y por tanto empeora el tránsito del intestino.

Estos autores, señalan además que una alimentación no saludable en edades tempranas acarrea un incorrecto crecimiento, y fomenta la aparición de problemas de salud: enfermedades cardiovasculares, obesidad y cáncer. Asimismo, unos inadecuados hábitos de alimentación acarrear trastornos de desnutrición, anemia y problemas de aprendizaje y conducta. Por último, hay que destacar que los niños y niñas con malos hábitos de alimentación se caracterizaran por falta de energía que afectará precisamente al aprendizaje escolar y a la actividad física que realice.

En relación a los hábitos de alimentación Oliva y Fragoso (2013) afirman que:

Los alimentos que se ofrecen en menús de comida no pueden considerarse como saludable por las calorías que se concentran en pequeñas cantidades de los mismos: sin embargo, consumir este tipo de alimentos esporádicamente no afecta a la salud.

- a) Los alimentos incluidos dentro de la “comida chatarra” son aquellos que contienen un bajo valor nutritivo, altos contenidos de azúcares, harinas o grasas, como podrían ser los refrescos, bizcochos, dulces o cereales refinados. Para que hallan efectos perjudiciales en el organismo tiene que haber un consumo diario de estos alimentos. En cuanto a uno de los efectos que conllevan es al aumento de peso por el exceso calórico que aportan.
- b) El incremento de proteína o grasa animal en la dieta y la disminución de legumbres se opondría a la recomendación de los pediatras. Para obtener una adecuada ingesta de proteínas se puede recurrir a las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que de forma general no llevan grasas animales sino vegetales, por lo que no son dañinas para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres contienen también fibras, un macronutriente que favorece el ritmo intestinal.
- c) Son erróneos los hábitos de alimentación en los que existe baja ingesta de frutas y verduras, de calcio, y un exceso de bebidas azucaradas.

3. ¿Qué ocurre al consumir azúcar?

García Orea en su libro “Dime qué comer y te diré qué bacterias tiene” (2020) señala que el azúcar es una de las sustancias más adictivas que existe, ya que proporciona niveles elevados de dopamina prácticamente al momento de la ingesta. Además, enfatiza en que para fabricar el azúcar, ésta debe pasar un proceso industrial en el que se eliminan todas sus propiedades: sales minerales, fibra y vitaminas.

La autora también explica que el consumo del azúcar no es necesario para obtener energía y que se confunden los términos “glucosa” y “azúcar”; la primera sí es significativa en la salud ya que aporta energía y se presenta en las verduras, frutas, legumbres, etc. Al ingerir azúcar el organismo requiere de nutrientes que no repone para metabolizarla por lo que el azúcar roba energía en lugar de aportarla. En cuanto a los problemas más frecuentes por el consumo diario del azúcar se encuentran la ansiedad, el

cansancio, los dolores de cabeza, retención de líquidos, la depresión... Por otro lado, comenta que hay determinados alimentos a los que en su composición se le añaden azúcar como yogures, cereales, productos light, etc. Debido a ello estos alimentos crean dependencia porque la glucosa es absorbida por la sangre, pero seguidamente vuelven a disminuir produciendo irritación o nerviosismo entre otras.

Actualmente el nutriente que más daña la salud es el azúcar. Según Carrera (2019), se cuenta con evidencia científica suficiente para afirmar que el azúcar es el nutriente más involucrado en el sobrepeso, determinados tipos de cáncer, la diabetes e, incluso, en los problemas cardiovasculares. Sin embargo, se debe señalar que el azúcar de consumo diario proporcionado por la industria alimentaria es el verdadero inconveniente. El problema no se encuentra en el azúcar natural que se consumía hace décadas, ni en el azúcar que contienen las frutas y verduras. En realidad, los problemas de salud que corresponden con el azúcar se acentúan con la que es refinada. El problema es que, mayoritariamente, la industria alimentaria se limita a proporcionar azúcar refinado, el cual es sometido por la industria alimentaria a un proceso químico con la finalidad de obtener el doble o triple cantidad. Este azúcar industrial es el más dañino para la salud. Además, se ha comprobado que al ingerirse procede a elevar el índice glucémico y, por tanto, desajusta la producción de insulina y su función, de tal forma que puede ayudar la aparición de diabetes Tipo 2.

También hay que destacar la afirmación que aporta Carrera, el especialista de CMED, el cual enfatiza en que este tipo de azúcares refinados dañan con más facilidad la pared de los vasos sanguíneos por lo que es un elemento incorporado en el transcurso de aterogénesis y arteriosclerosis, que ambos son responsables de los eventos cardiovasculares como infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Por otro lado, en los últimos estudios científicos como por ejemplo “Consumir azúcar con moderación” (Blanco, 2002) o “Azúcar y enfermedades cardiovasculares” (Gómez, Beltrán y García, 2013) indican nuevas evidencias que confirman que un consumo en exceso de estos azúcares se traslada a convertirse en un factor ambiental que ocasiona varios tipos de cáncer, principalmente en el aparato digestivo.

El peligro no se limita exclusivamente al consumo de aquellos alimentos dulces en los que está presente el azúcar refinado de forma elevada. La industria alimentaria añade estos azúcares a muchísimos alimentos que no deberían llevarlos en su

composición natural como serían los embutidos, las conservas, lácteos, pan, galletas saladas, carnes procesadas, preparados de pescado ultraprocesado, etc. Carrera (2019).

Señala que al introducir el azúcar en cualquier alimento se aumenta el sabor de este y por tal razón favorece a la estimulación del paladar. En definitiva, el alimento será detectado con mejor sabor y se comprará más cantidad. Los carbohidratos como pan, pasta, galletas, bollos, tartas, pasteles, etc. también están hechos, mayormente de harinas de trigo refinada. Esta harina, en conjunto a los azúcares refinados que se añaden, transforman estos alimentos en dañinos para la salud. Por lo que el cuerpo va a metabolizar estos carbohidratos complejos y convertirlos en simples, o lo que también es denominado como glucosa o azúcar.

Pérez Guerra (2009) simplifica al azúcar como un veneno. El azúcar incrementa la segregación de insulina por lo que favorece al desarrollo de enfermedades como obesidad y diabetes. En relación con el azúcar que presenta los refrescos o bebidas, hay que destacar que llega al estómago y posteriormente avanza hasta los intestinos para ser absorbida de forma inmediata por la sangre ya que no contiene ninguna fibra que permita una absorción más detenida. Todo ello se debe a que el azúcar no puede pasar al sistema circulatorio sin ser metabolizada porque conllevaría a un coma por hipoglucemia que el cuerpo no soportaría. Asimismo, el páncreas aporta una ayuda fundamental porque se encarga de segregar altas cantidades de insulina para procesar el azúcar. Sin embargo, cuando este proceso se tiene que repetir constantemente el organismo se ve altamente afectado contribuyendo nuevamente al desarrollo de diversas enfermedades crónicas del corazón, diabetes y cáncer.

Por otra parte, el azúcar se encarga de ausentar en el organismo importantes minerales como el calcio, que se expulsa al ingerir dicha sustancia. Al haber una ausencia de calcio el organismo lo obtiene de los huesos originando de esta manera la enfermedad de la debilidad en los huesos, denominada osteoporosis. Teniendo en cuenta lo anterior, un consumo habitual estimula a que el organismo se desajuste y no consiga restaurar ese balance convirtiéndose en un organismo débil ante enfermedades. Asimismo, cabe nombrar que el azúcar distorsiona las hormonas forzándolas a trabajar y, por tanto, perdiendo capacidad para llevar a cabo sus funciones correctamente.

Por otro lado, el azúcar disminuye los minerales, como se nombró anteriormente, y por ello debilita el sistema de enzimas desempeñando la posibilidad de que algunas

partículas de alimentos entren en la corriente sanguínea. En consecuencia, el sistema inmunológico puede confundir las partículas con "invasores" y causar que el organismo se defienda al consumir ese alimento. En definitiva, hay alergias y erupciones en la piel que podrían restablecerse al evitar la ingesta de azúcares refinados. Por último, otro punto para destacar es que el azúcar paraliza el sistema inmunológico y, por ende, genera enfermedades crónicas debido a que grandes cantidades de azúcar en el sistema circulatorio origina daños permanentes a las estructuras moleculares de las proteínas. Al haber un daño en las proteínas se incrementa las enfermedades crónicas degenerativas junto al desarrollo del cáncer (Pérez Guerra, 2009)

Nieto Martínez en su libro "Sin azúcar. Endulza tu vida sin arriesgar tu salud" (2017) incorpora un apartado llamado "¿Qué es la epidemia dulce?" en el que señala al azúcar como un gran inconveniente para la salud, sobre todo por su consumo en exceso.

Hay datos del Departamento de Agricultura de EEUU (2003) que comparan el consumo con respecto a hace cincuenta años y dicho incremento corresponde al 39%. Además, hay que destacar, que individualmente cada persona tiene de media una ingesta de 32 cucharillas de azúcar añadido al día. Este último dato se extrema ya que tanto la OMS como la Asociación Americana del Corazón (AHA) hacen una recomendación que abarca un máximo de 12 cucharillas de azúcar por día y por persona. Con respecto a los datos que ofrece la Alianza por el Control del Azúcar de España (2018), se identifica que la ingesta de esta sustancia cuadruplica la cantidad recomendada por la OMS, es decir, los datos competen a una media de 111,2 gr de azúcar por día.

Hay que enlazar estos datos con el síndrome metabólico ya que hay una evidente correlación con el consumo del azúcar. A este respecto, Lustig (2016), expone que no hay datos de defunción suficientes para confirmar que las personas mueran por obesidad. Sin embargo, esta patología sí favorece el síndrome metabólico, que es el verdadero indicador de muerte. Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, hay que destacar, que una de las causas más primordiales es la constante presencia del azúcar, debido a que se añade en la mayoría de los alimentos, es decir, hay productos que la industria categoriza de "bajos en grasas" o "lights" y por consecuencia de ello les han añadido azúcar como mejora del sabor.

De esta forma, se consume azúcar no solo al consumir aquellos alimentos o bebidas azucaradas, sino también en alimentos que, naturalmente, no deberían traerla

incorporada como podría ser la pasta o los embutidos. Por lo que, con estos datos, la Fundación Española del Corazón (2022) indica que el problema no se encuentra fundamentalmente en el azúcar que se le añade al café, sino en la ingesta indirecta de esta al consumir los alimentos que han sido modificados para incorporarles azúcar y que se encuentran en los supermercados. También hay que hacer hincapié en el apartado “Un problema de salud pública” (Nieto, 2017), que muestra el objetivo propuesto por las distintas autoridades, organismos y empresa relacionadas con el tema; acabar con este problema denominado epidemia dulce mediante la incorporación de medidas que se encarguen de controlar el consumo del azúcar. Estas prevenciones se han focalizado en dos sentidos:

- a) Disminuir el contenido de azúcar en la elaboración de los alimentos.
- b) Añadir impuestos especiales para aquellos artículos que integren azúcares añadidos.

Por último, en relación con la disminución de azúcares, la Unión Europea comunicó a la industria alimentaria que efectuaran una reducción del azúcar de sus productos. Ante ello, el sector de las bebidas azucaradas reflejó entre los años 2000 y 2015 una reducción de azúcar correspondiente a la cantidad de un 12% menos. Sin embargo, el objetivo está planteado para un porcentaje equivalente al 22% menos para el año 2020.

En España, observando los datos de la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA) reflejan que la reducción se encuentra en el 23% (Nieto, 2017).

4. ¿Se fomenta en las escuelas la alimentación saludable?

La Organización Mundial de la Salud (2021) ha desarrollado y llevado a cabo diversos programas y proyectos para explicar los conceptos y las estrategias de promoción de la salud de forma práctica. Con respecto a estos proyectos hay que destacar los desarrollados en las escuelas promotoras de la salud. La Escuela Promotora de Salud se ha agregado dentro de la función educadora de la escuela, siendo esta incorporada al currículo escolar como un ámbito básico de conocimiento y experiencia formativa de actitudes y comportamientos saludables hacia la vida. Asimismo, la Escuela Promotora de Salud no se limita a comunicar la información, sino que también tiene el papel de impulsar tanto la motivación como las habilidades sociales, afectivas y cognitivas, así como la

evaluación propia y de los demás, proporcionando de esta forma cambios hacia actitudes y comportamientos sanos en pro del control y la mejora de la salud.

Desde los años ochenta ha prevalecido en las escuelas una tendencia llamada "ecológica de salud", que se centraba en desarrollar comportamientos y hábitos de vida saludables desde la etapa de infantil (García, 1998). En primer lugar, hay que mencionar la intervención denominada "Prevención de hábitos tóxicos". Este programa se debe al incremento que ha habido entre los menores de edad con el consumo de alcohol y de sustancias tóxicas. Respecto a la propuesta del consumo de drogas, es fundamental precisar los objetivos propuestos desde el plan estratégico que tuvo lugar en los años 2009 a 2016. Entre los objetivos se distinguen:

- a) Fomentar una conciencia social ante la importancia de los problemas, los daños tanto personales como sociales que conllevan las drogas. Además, promover la forma de evitar estos posibles daños y, por último, la importancia que tiene la sociedad al involucrarse como parte activa de la solución.
- b) Posponer la edad en la que se comienza a tener contacto con las drogas.
- c) Proseguir con los planes de acción planteados estatalmente, es decir, el Plan de Acción 2009-2012 y el Plan de Acción 2013-2016.

Por otro lado, está la intervención llamada "Estilo de vida saludable" (2017), que se constituye por la estrategia Nutrición, Actividad física y Prevención de la obesidad (NAOS), por lo que hace referencia al fomento de una alimentación saludable y a la actividad física. Por ello, su primordial objetivo se basa en evitar la obesidad infantil llevando a cabo la acción principalmente en los centros educativos (Veiga y Martínez, S.F.). En relación con los planes que se llevan a cabo mediante la estrategia NAOS; en primer lugar, está el programa PERSEO cuyo objetivo es impulsar la actividad física desde el ámbito escolar para prevenir la obesidad. Este programa principalmente se fundamenta en el juego como instrumento para "mantenerse activo". El programa PERSEO se desarrolla mediante una estrategia denominada "Plan de Acción Europeo sobre Alimentación y Nutrición 2015-2020" (Robledo de Dios et al., 2015) que se basa en un menú ideal saludable el que se incorpora determinada información con respecto a los nutrientes y energía imprescindibles en función de la edad, sexo y el nivel de actividad física. Hay que destacar a los autores Muñoz, Santos Ramos, & Maldonado Salazar (2021), debido a que su propuesta de acción coincide con el plan PERSEO nombrado anteriormente. Estos autores indican que los procesos educativos tienen que hacer

hincapié en el tipo de comida, los ingredientes y los productos locales para que se constituya un proceso de aprendizaje sostenible y eficaz. (Educación Médica Superior, 2017).

Respecto a los materiales y métodos que emplea el taller “juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela de primaria y secundaria”, el alumnado tiene que recorrer el tablero de alimentos por casillas y en cada una de ellas se describe el tipo y cantidad de nutrientes del alimento correspondiente, es decir, de las proteínas, grasas, agua, minerales, etcétera. Asimismo, cada participante anotará el contenido de nutrientes descrito tanto en el tablero individual como en el tablero de puntos. En dicho tablero se observa los principales componentes del cuerpo: piel, órganos, sangre, huesos, entre otros junto con la lista de los elementos que los componen; proteínas, grasas, agua o minerales. Por lo tanto, cada jugador tendrá que entender que los alimentos que se consumen ayudan a la formación de las distintas partes que constituyen el organismo. En definitiva, con este juego se abarcará principalmente dos puntos:

- a) Interiorizar en el alumnado los siguientes temas; la diversidad de alimentos, la importancia de los nutrientes, lo que aporta cada alimento al ingerirse e incluso, el impacto de la actividad física.
- b) Ayudar a entender los beneficios de seleccionar adecuadamente los alimentos que se ingieren ya que estos asisten a que perdure un buen estado nutricional en la persona.

El “juego de mesa” (2018) fue llevado a cabo en dos etapas con el alumnado de primaria y secundaria. En la primera etapa se procedió a la elección de los alimentos, los cuales pertenecían a los tres grupos principales: verduras y frutas que proporcionan las vitaminas y los minerales, cereales y tubérculos que aportan energía y fibra y, por último, el grupo de las leguminosas y alimentos de origen animal que aportan tanto proteínas como vitaminas, grasas y fibra.

Para el juego, con la puntuación diseñada se preparó un tablero de alimentos que incluye casillas por las que cada participante tendrá que recorrer de izquierda a derecha mediante el empleo de dados. También, se elaboró un tablero de puntos que figuraba el cuerpo humano. Como criterio fundamental, se debía conservar una alimentación proporcionada. Con ello se contribuía a que los participantes aprendieran de una forma

no convencional la variedad de alimentos que tienen que consumir junto a lo que proporcionan nutricionalmente y, por último, la contribución que dan a un buen desarrollo físico.

En la segunda etapa la participación correspondió al alumnado perteneciente de tercero a sexto curso de primaria y de primer año de secundaria. Inicialmente se realizó un cuestionario para obtener el conocimiento previo y al finalizar la sesión. Las preguntas que contenía el cuestionario se encargaron de evaluar el conocimiento con respecto a la constitución nutricional de los alimentos, identificación, función y consecuencias sobre una ingesta inadecuada de los nutrientes. Y también incluye preguntas en relación con la actividad física.

Respecto a la ejecución del juego, se dividió en cuatro sesiones de una hora cada una semanalmente, por lo que abarca un mes. A continuación, se llevó a cabo la formación de equipos constituidos por cuatro jugadores y se les facilitó el material necesario. Para finalizar se desempeñó la comparación de los conocimientos antes y después del juego para de esta forma obtener el impacto causado. (Castillo et al., Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva, 2018)

Por otro lado, dentro del “Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos” se lleva a cabo un programa de Prevención de Obesidad Infantil y Juvenil de Molina de Segura (2014) el cual interviene desde hace años en el incremento de los hábitos alimenticios, un punto que es fundamental para evitar el sobrepeso. No obstante, en relación con las características psicoevolutivas de los sujetos a los que se orienta el programa es necesario unificarlo con actividad físico-deportiva diaria.

Otro programa que se puso en marcha en Cataluña para tratar la obesidad infantil se denominó “Niñ@s en movimiento” (Federación Española de Docentes de Educación Física, 2014). La temática de este programa comprendía los buenos hábitos nutricionales y la actividad física por medio de 10 sesiones llevadas a cabo en los hospitales.

Respecto a la organización de las sesiones; cada sesión comienza con 15 minutos de ejercicio físico de relajación para posteriormente ir con la revisión del tema semanal respectivo. El tema semanal se planteaba mediante una exposición oral, juegos educativos y de intercambio de roles.

Por otro lado, la puesta en marcha del Programa Escuela Deporte-Salud (2014) se realizó durante dos días a la semana, exactamente martes y jueves o lunes y miércoles, de una hora de duración y dentro del horario de actividades extraescolares de los centros educativos.

Cabe destacar que los profesionales que imparten dicho programa son diplomados y licenciados en Educación física con conocimientos deportivos focalizados en el ámbito educativo.

Por último, la metodología empleada consistió en lo siguiente:

1. Lúdica porque el juego no fue únicamente un recurso sino también una metodología.
2. Activa debido a que las actividades fueron llevadas a cabo en base a las capacidades, intereses y necesidades individuales.
3. Flexible ya que se ajustaba a cada caso individual y respetaba cualquier intervención.
4. Participativa, porque hay momentos de trabajo en equipo que suprime la competitividad.
5. Integradora; no hay diferenciación entre los participantes independientemente del sexo, raza, etc.
6. Natural y cercana, con el objetivo de que que el alumnado identificase las opciones que posibilita su entorno.
7. Motivadora, intentando como propósito implementar el hábito de la actividad física como un recurso de bienestar.

Por otra parte, el Programa considera la organización de las acciones mediante grupos de edad:

- a) El primer grupo contempla a los niños y niñas de 6 a 9 años.

Para trabajar el trabajo deportivo con los distintos grupos de edad, de forma que se desempeñe el movimiento sin este limitarse al deporte particular, es ideal de los 6 a 9 años. Asimismo, para una adecuada adquisición de las necesidades físicas se impulsó el programa de multidisciplinariedad deportiva sin diferenciar por género.

En esta práctica de la actividad física se tiene que incrementar los conocimientos del propio cuerpo y de las distintas opciones de movimiento, por ello, logrando unas mejoras básicas para el desarrollo y evolución de la competencia motriz en futuras etapas.

La metodología empleada para alcanzar los objetivos propuestos fue el juego, principalmente porque en su uso cotidiano también tiene que aumentar tanto actitudes como hábitos cooperativos focalizados a la solidaridad, tolerancia, respeto y convivencia en los niños y niñas. Asimismo, dicha metodología es fundamental como un instrumento educativo para determinados aprendizajes.

b) El segundo grupo comprende al alumnado de de 9 a 12 años.

Para esta segunda etapa, se llevó a cabo un trabajo de las destrezas deportivas de los distintos deportes, pero más preciso.

Por tanto, se planteó un programa de multilateralidad específica, nuevamente sin diferencia de género, que se dividió en dos sesiones semanales de una hora. Para esto, se propuso distintos módulos deportivos donde los participantes comenzaban y profundizaban en diversos deportes tanto individuales como colectivos.

Respecto a los objetivos del programa, cabe destacar como objetivo general la disminución del sedentarismo y el incremento en la actividad física saludable en la población de 6 a 12 años del municipio Molina de Segura para impulsar la salud y prevenir factores de riesgo como sería la obesidad y otras enfermedades futuras.

Y con relación a los objetivos específicos algunos de ellos son:

- a) Llevar a cabo el deporte como actividad de recreación, divertimento y complemento fundamental de la formación integral.
- b) Lograr que se adquiriera unos hábitos constantes de actividad física y deportiva para el desarrollo personal y social.
- c) Aumentar la colaboración del género femenino jóvenes en las actividades físicas y deportivas.
- d) Emplear el deporte como una herramienta para alcanzar valores como la solidaridad, la colaboración, el diálogo, la tolerancia, el juego limpio, etc.
- e) Impulsar, mediante las Asociaciones de Padres y Madres, una mayor participación de las familias para el desarrollo del Programa.

También hay que destacar El proyecto TAS, un programa que procura indagar en los hábitos de alimentación y de actividad física de los adolescentes españoles pertenecientes al rango de edad de 14 a 15 años con el propósito de concienciar sobre dichos hábitos y cómo mejorarlos.

Asimismo, el proyecto TAS (Fundación Alicia, S.F.), se inició en el mes de noviembre y se desarrollará hasta el año 2014. Este proyecto implica alrededor de cien centros escolares de toda España y aproximadamente 30.000 personas, abarcando tanto al alumnado como profesorado y familias, los cuales se verán favorecidos pudiendo crear una mejora en sus hábitos alimenticios y efectuando actividad física.

Respecto a las actividades que se desarrollarán durante el programa:

- a) Instrucción en el profesorado con una duración equivalente a dos días y realizada en la sede de la Fundación Alicia, en el Món Sant Benet (Barcelona).
- b) Comienzo de la evaluación sobre los hábitos que presenta el alumnado y tras ello observar los apartados débiles y fuertes para trabajar la mejora de estos.
- c) La Fundación Alicia remitirá retos cada quince días para integrar la alimentación y la actividad física.
- d) Se llevarán a cabo dos talleres en cada escuela para impulsar la actividad física y para implementar la alimentación saludable; ambos serán instrumentos para alcanzar la progresión de unos adecuados hábitos.

Por último, la Fundación Alicia estará en constante interacción con los profesores y profesoras y con el alumnado mediante la web para la resolución de dudas y para orientar ante los distintos temas.

2. Metodología

Se llevó a cabo un estudio de carácter descriptivo que tiene como objetivo principal analizar los hábitos de alimentación del alumnado de Educación Primaria y Secundaria.

2.1 Participantes

Respecto a los participantes que intervinieron en el estudio constituyen una muestra total de 38 alumnos y alumnas, los cuales cursan los estudios de primaria y secundaria.

Con relación al porcentaje de la muestra total, un 70% corresponde al género femenino y un 30% al género masculino. Asimismo, de dicha muestra un 60% del alumnado pertenece a los estudios de secundaria y un 40% a los estudios de primaria.

Por último, las edades de los sujetos se comprenden entre los 10 y 15 años.

2.2 Instrumento para obtener la información requerida

Para el estudio se diseñó un cuestionario Ad Hoc con el objetivo de conocer los hábitos de alimentación saludable que posee el alumnado participante, por tanto, el cuestionario contemplaba 10 preguntas de opción múltiple que abordaba distintas temáticas; frecuencias durante una semana en la ingesta de algunos alimentos y bebidas, cuestiones acerca los hábitos de salud como el consumo diario del agua

2.3 Procedimiento

En primer lugar, los permisos necesarios obtenidos fue mediante la propia institución que se comunicó con las familias del alumnado encuestado. Asimismo, se tuvo en cuenta tanto el anonimato de los y las participantes como los datos recabados, que serían exclusivamente para la investigación.

El proceso de investigación se efectuó de manera presencial en las aulas del colegio privado concertado San Pablo, siendo la investigadora quién lo aplicó al alumnado.

Por último, la aplicación del instrumento tuvo lugar durante el segundo trimestre del curso escolar y respecto al promedio empleado por alumnado fue de 6 minutos.

2.4 Análisis de datos

El análisis de datos comprendió la distribución de frecuencias y las gráficas de las variables analizadas. Este análisis se realizó mediante el paquete estadístico de Excel.

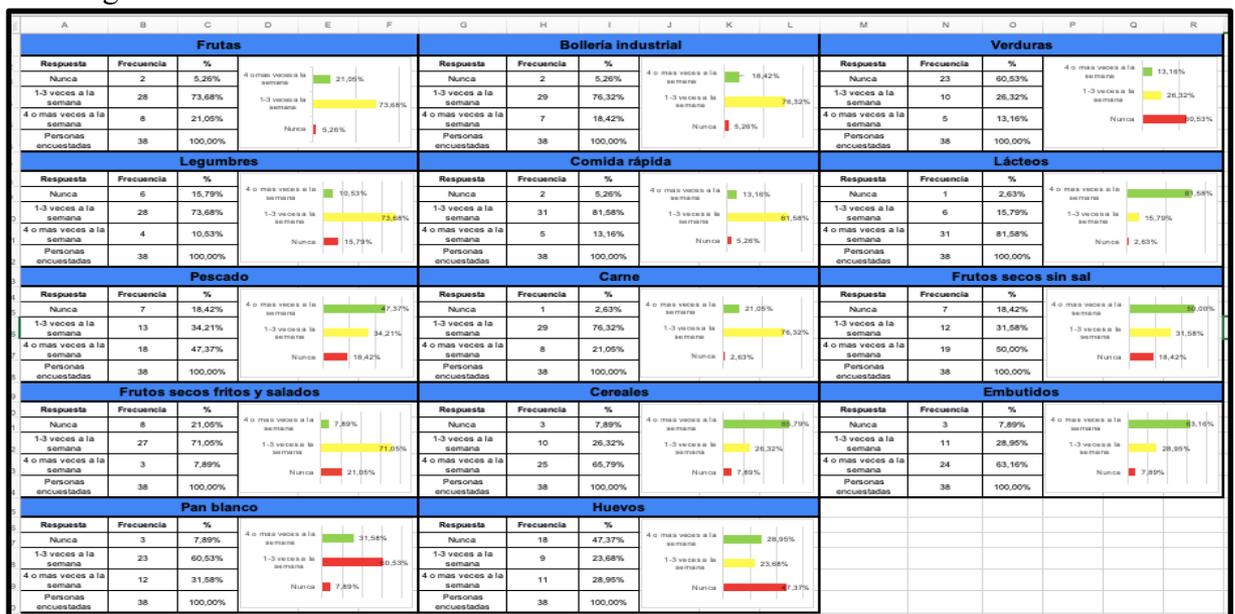
3. Resultados

a) En relación con el consumo de alimentos.

En la Figura 1 se observa que el alumnado participante de forma mayoritaria consume de 1-3 veces a la semana tanto frutas como legumbres, bollería industrial, frutos secos fritos y salados, comida rápida, carne y pan blanco. Durante la semana más de 4 veces ingieren la mayoría pescado, cereales, lácteos, frutos secos sin sal y embutidos. Y, por último, hay que destacar tanto los huevos como las verduras debido a que ambos alimentos no son consumidos nunca por una mayoría.

Ante ello se deduce que hay un mayor consumo de aquellos alimentos denominados no saludables o ultraprocesados.

Figura 1. Frecuencia del consumo de los alimentos.



Elaboración propia.

b) En relación con el consumo de bebidas.

Hay que destacar que la Figura 2 indica que al menos un 90% de los y las participantes excluyen de su día a día las bebidas alcohólicas, incluyendo la cerveza sin alcohol y las bebidas energéticas.

Respecto a los refrescos, el café, zumo de frutas caseros y los zumos de mercado hacen referencia a un consumo de 1-3 veces a la semana.

Y, por último, con una frecuencia de más de 4 veces a la semana se incluye el aquarius y el agua.

En resumen, se podría considerar con estos datos que el consumo de bebidas de la mayoría es adecuado debido a que evitan el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas.

Figura 2. Frecuencia del consumo de las bebidas.



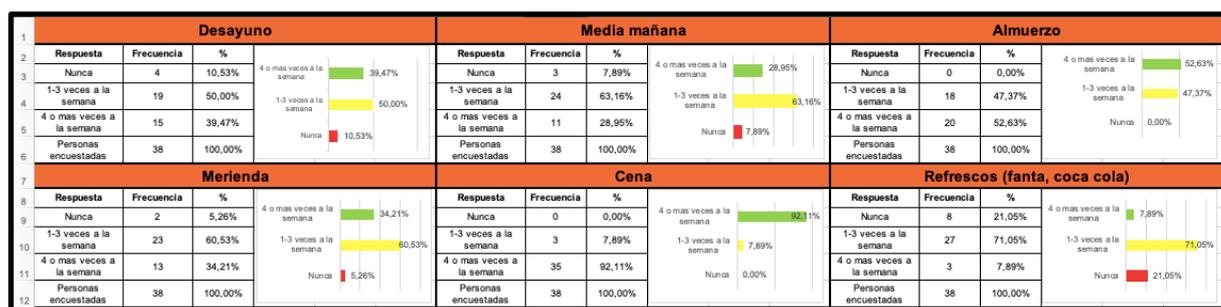
Elaboración propia

c) En relación con las comidas que ingieren en una semana: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda o cena.

La Figura 3 indica que el alumnado participante, de forma mayoritaria, coinciden que más de 4 veces a la semana realizan tanto el almuerzo como la cena. Sin embargo, el desayuno, la media mañana y la merienda alcanzan un valor de reiteración de 1-3 veces a la semana.

Estos datos muestran que un gran porcentaje de la muestra realiza a la semana únicamente dos comidas por día.

Figura 3. Frecuencia de la ingesta de las comidas.



Elaboración propia.

d) En relación con los hábitos saludables.

Observando la Figura 4 se identifica que la mitad de la muestra se expone como “muy de acuerdo” con que la ingesta de aquellos productos de comida rápida facilita la aparición de enfermedades.

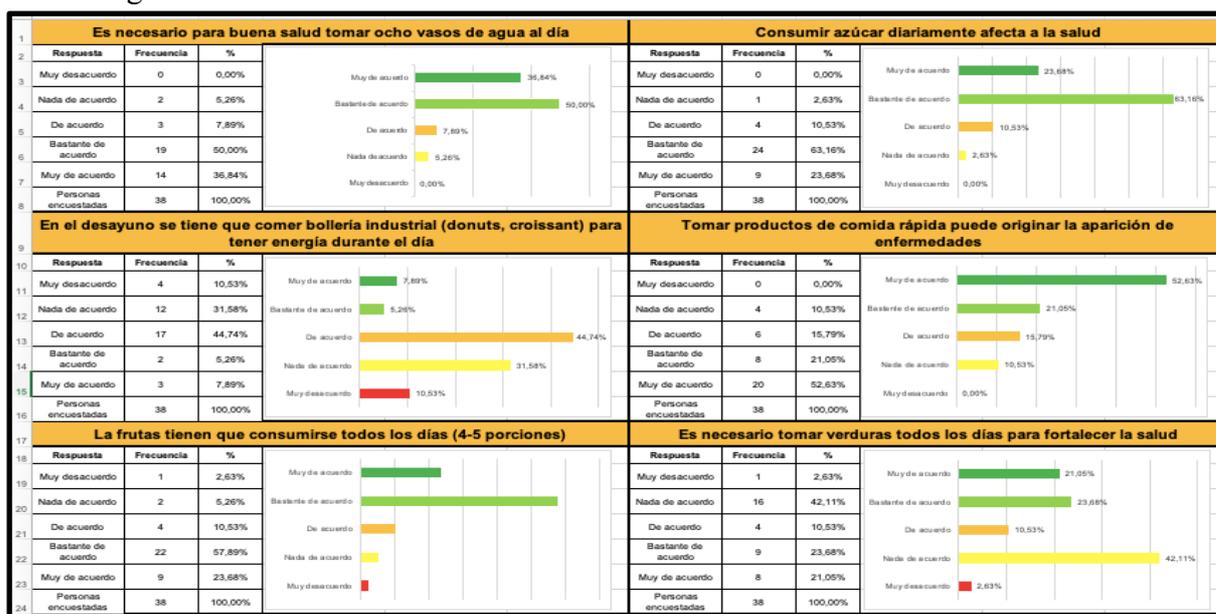
Al menos un 50% están “bastante de acuerdo” con que el consumo de ocho vasos de agua al día es necesario; que el azúcar afecta a la salud y que las frutas han de consumirse todos los días.

Respecto a que en el desayuno se debe comer bollería industrial para obtener energía la mayoría se muestran “de acuerdo”.

Y, por último, ante el consumo diario de verduras para fortalecer la salud, hay un alto porcentaje que responde estar “nada de acuerdo”.

Por lo que estos datos manifiestan que entorno la mitad de los sujetos muestran creencias inadecuadas con respecto a los hábitos saludables.

Figura 5. Frecuencia de los hábitos saludables.



Elaboración propia.

4. Discusión

Haciendo referencia a los resultados del cuestionario. Hay que destacar en primer lugar que para considerarse que llevan a cabo una alimentación saludable, según la Organización Mundial de la Salud (2018) debe integrarse tanto de frutas como verduras alrededor de unos 400 gramos diarios. También se deben incorporar legumbres, frutos secos y cereales integrales. Además, destacan que la ingesta de azúcares debe ser inferior al 10% de la ingesta total, teniendo en cuenta que esta es añadida en algunos alimentos como sería los embutidos, la pasta, los yogures, etc. (García, 2020). Ante ello hay que recalcar que el 63,16% de la muestra total realiza un consumo semanal de embutidos más de 4 veces; un dato que refleja nuevamente una alimentación no saludable.

Por otro lado, para que una alimentación sea saludable ha de tener variedad de alimentos (Dapcich et al., 2004) y ha de tener equilibrio entre los alimentos ingeridos debido a que sin ello se interpretaría la dieta como poco saludable (Equipo de expertos en ciencias de la salud, 2017). En relación con lo anterior, es recomendable evitar el consumo excesivo de las grasas saturadas, que se encuentran principalmente en la bollería industrial, embutidos, etc. (Dapcich et al., 2004). Sin embargo, los datos del cuestionario señalan que la frecuencia de este tipo de alimentos es reiterada, correspondiéndose a un consumo superior de 1-3 veces a la semana.

Por último, los autores Oliva y Fragoso (2013) destacan que es un error realizar una ingesta escasa de verduras; sin embargo, más de la mitad del alumnado encuestado indican que no consumen verduras semanalmente. En definitiva, los hábitos de alimentación de los participantes se entienden como no saludables.

Respecto a las bebidas y la frecuencia semanal que realizan de estas, cabe destacar que prescinden de las bebidas tanto alcohólicas como de las energéticas e incluso el nectea, que corresponde a una bebida azucarada. Por tanto, estos datos se relacionan con unos buenos hábitos saludables dado que Gutiérrez y Coello (2007) reflejan que se debe evitar o hacer un consumo moderado de dichas bebidas. Además, el consumo del agua es frecuente en más de un 60% de la muestra total y ello también se corresponde con unos buenos hábitos. Sin embargo, el alumnado también consume de forma frecuente bebidas tipo aquarius y zumos de mercado; ambas contienen altas cantidades de azúcar por lo que su consumo tendría que corresponder a ocasional. En conclusión, la mayoría de la muestra hace un consumo adecuado del agua, un dato importante para reflejar, pero ingieren de forma inadecuada bebidas elevadas en azúcares.

Para deducir correctamente los hábitos que presentan los participantes se les incorporó en el cuestionario seis afirmaciones donde debían indicar su grado de acuerdo.

En primer lugar, hubo una coincidencia plural en varias cuestiones; es necesario tomar ocho vasos de agua al día, el consumo diario del azúcar afecta a la salud, la comida rápida propicia enfermedades y las frutas han de consumirse todos los días. Ante ello el grado de acuerdo correspondía a bastante. Sin embargo, ante la importancia de tomar verduras todos los días para fortalecer la salud hay un poco más del 50% que se posiciona en de acuerdo, por lo que el resultado no se podría considerar mayoría absoluta. Y, por último, más de la mitad del alumnado relaciona la obtención de la energía con el consumo de bollería industrial en el desayuno; otro hábito no saludable.

Por todo ello, se concluye que los hábitos de alimentación del alumnado de primaria y secundaria no son saludables debido a que consumen de forma constante alimentos ultraprocesados que dañan la microbiota intestinal y aumenta la predisposición de enfermedades. Además, tienen hábitos diarios insostenibles como la ausencia de la ingesta de verduras, la cual favorece a la obtención de vitaminas y minerales necesarios.

Asimismo, además de presentar hábitos no saludables, mantienen creencias inadecuadas con respecto a los hábitos de alimentación.

5. Propuesta mejora hábitos de alimentación

TÍTULO	Aprendemos los hábitos de alimentación saludable
ÁMBITO	Salud
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir la importancia de llevar a cabo una buena alimentación. - Conocer las características de una alimentación saludable - Conocer las consecuencias negativas de una ingesta inadecuada del azúcar.
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> - Características de una alimentación saludable - Consecuencias del consumo de azúcar
METODOLOGÍA	Activa; participativa
DESCRIPCIÓN	<p>La actividad consistirá en mostrar de forma impresa alimentos pertenecientes a los tres macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas. Estos alimentos serán tanto saludables como no saludables.</p> <p>Además, habrá dos cartulinas; una con el título “consumo diario” y otra con “consumo ocasional”. En ellas, de forma grupal, deberán situar las fotos de los alimentos que se les dará.</p> <p>Asimismo, colectivamente tendrán que realizar la pirámide nutricional.</p> <p>Seguidamente se presentará un vídeo y junto a ello una breve explicación para reestablecer los conocimientos.</p> <p>Finalmente se abrirá un debate con respecto a las diferencias que presenta una persona que no consume ni alimentos ni bebidas azucaradas con una persona que sí lo consume diariamente.</p>
TIPO DE ACTIVIDAD	Oral y reflexiva
MATERIAL	<p>Fungible: cartulina, papel de folio, resumen</p> <p>Visual: vídeo de youtube (Ver Anexo II)</p>

EVALUACIÓN	Técnica: cuestionario con frases para indicar el grado de acuerdo y desacuerdo Instrumento: cuestionario (Ver Anexo III)
DURACIÓN	Una única sesión de 55 minutos

6. Apéndice

Los objetivos propuestos para efectuar el taller “Aprendemos los hábitos de alimentación saludable” fueron los siguientes:

- Adquirir la importancia de llevar a cabo una buena alimentación.
- Conocer las características de una alimentación saludable
- Conocer las consecuencias negativas de una ingesta inadecuada del azúcar.

Con relación al alcance que tuvo el taller se puede observar mediante los resultados del cuestionario realizado que los objetivos planteados fueron logrados.

El cuestionario nombrado anteriormente, que fue empleado como instrumento para la evaluación, se corresponde con el modelo escala lineal en el que el alumnado debía poner su grado de acuerdo y desacuerdo siendo 1 “Muy en desacuerdo” y 5 “Muy de acuerdo”.

Primeramente, hay que destacar que el taller se ajustó a la sesión de 55 minutos. Además, respecto a los aspectos positivos cabe destacar varios puntos:

- a) El alumnado participó activamente tanto en las intervenciones grupales como individuales
- b) Realizaron dudas en el momento que les surgían tanto sobre las actividades que había que realizar como dudas sobre el tema que se trabajaba.
- c) La última actividad, comentar las diferencias que presenta una persona que consume azúcares y ultraprocesados en comparación con una persona que no los consume o los ingiere ocasionalmente, se llevó a cabo con éxito debido a que el alumnado tras ver los vídeos interiorizó los beneficios y las consecuencias de ello.

Con relación a los aspectos negativos durante el taller:

- a) La actividad de la pirámide debía realizarse colectivamente, sin embargo, durante la realización del taller se modificó esta parte, de forma que, el alumnado debía realizar la pirámide individual y posteriormente, de manera oral se comentaba

cada escalón. Dicho cambio se produjo para mantener en todo momento el orden dentro del aula.

Con relación a los aspectos que mejoraría de la metodología empleada:

- a) Realizar la actividad de la pirámide en pequeños subgrupos, de modo que tengan que debatir entre ellos y ellas y llegar a un acuerdo para la puesta en común. Por tanto, se llevaría a cabo un aprendizaje cooperativo.

Por último, con respecto a los resultados (Ver Anexo IV) hay que destacar que hubo una pluralidad del alumnado que se encuentra de acuerdo ante las siguientes cuestiones: Las verduras ayudan a fortalecer la salud; consumir azúcar habitualmente ocasiona la aparición de enfermedades; es necesario consumir legumbres todos los días; las frutas han de tomarse todos los días; las bebidas azucaradas son de consumo ocasional; la alimentación saludable mejora el rendimiento académico; es necesario tomar 8 vasos de agua al día; los productos de bollería industrial son de consumo ocasional; hay alimentos que tienen azúcar añadida; el estado de ánimo está relacionado con una alimentación saludable; es necesario para un buen estado de salud el ejercicio físico diario; para tener un buen estado de salud se debe evitar el alcohol.

Respecto al alumnado que se encontraba en desacuerdo de forma mayoritaria correspondió a las siguientes cuestiones: es recomendable consumir azúcar para obtener energía; los productos ultraprocesados pueden ser consumidos diariamente; hay que evitar el consumo de frutos secos en una alimentación saludable.

Bibliografía

Alimentación sana. (2020, 29 abril). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Aplicación de un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela primaria y secundaria. (2018). *Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 25(2).
<https://www.redalyc.org/journal/104/10454952004/10454952004.pdf>

B. (2022). *Azúcar, ¡ojo a su cara amarga!* Fundación Española del Corazón.
<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2878-azucar-jojo-a-su-cara-amarga.html>

Calañas-Contiente, A. J. (2005, 15 mayo). *Alimentación saludable basada en la evidencia* | *Endocrinología y Nutrición*. Alimentación saludable basada en la evidencia. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>

Dapcich, V. (2004). Recomendaciones alimentarias: cómo planificar una alimentación saludable. *Guía de la alimentación saludable*.
<http://104.207.147.154:8080/bitstream/54000/1249/1/Dapcich-nutrición.pdf>

E.D.E.E.C. (2017, 28 agosto). *Alimentación y salud: consecuencias de una dieta poco saludable*. Universidad Internacional de Valencia.
<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/alimentacion-y-salud-consecuencias-de-una-dieta-poco-saludable>

Estilos de vida Saludable. (2021b, agosto 9). [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=33pALEmpHf0>

Gutierrez, I., & Coello, M. (2007). *Vista de Bienestar= alimentación saludable + vida activa*. Bienestar=Saludable + vida activa.

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1652/1409>

Hábitos Saludables de Alimentación. (2018b, septiembre 3). [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=9IIntOcSxs8>

Horticultura internacional. (2001, agosto). *Dietas y preferencias por una alimentación saludable*. ferias y congresos.

https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf_hortint/hortint_2001_33_38_43.pdf

Malnutrición. (2021, 9 junio). Malnutrición. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Ministerio de Sanidad y Consumo. (2006). *Guía para una escuela activa y saludable*.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf

Nieto, C. (2017). *Sin azúcar. Endulza tu vida sin arriesgar tu salud*. AMAT.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dK8-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT15&dq=qué+es+la+epidemia+dulce+carla+nieto&ots=hyuNue4ONk&sig=CT9sZtosQs6FcC3n0i2B0LoN1HM#v=onepage&q=qué%20es%20la%20epidemia%20dulce%20carla%20nieto&f=false>

Oliva, O., & Fragoso, S. (2013). Vista de Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 4(7).

<http://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/93/409>

Pérez, A. (2009). *¿Por qué el azúcar es un veneno?* foroVegetariano.org.

<https://www.forovegetariano.org/foro/archive/index.php/t-23158.html>

Perjuicios del azúcar para la salud | Publicación de Sanidad Privada. (2019).

Publicación de Sanidad Privada.

<http://sanidadprivada.publicacionmedica.com/noticia/perjuicios-del-azucar-para-la-salud>

Pol, C. (S.F.). Juntos por una alimentación saludable. *Proyectos sociales.*

<https://www.compromisorse.com/upload/reportaje/000/45/54-55%20pro%20kraft%20alicia.pdf>

Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos.

(2014). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal.* <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291027.pdf>

Rodríguez, A. (2017). *Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud.* Educación Médica Superior.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000400025

Anexo

- ANEXO I.

Cuestionario hábitos de alimentación saludables

Hábitos de alimentación saludables

Hola este cuestionario ha sido creado con el objetivo de conocer tus hábitos de alimentación. Además, las respuestas recibidas serán anónimas por lo que te pedimos que contestes con sinceridad. A continuación lee las preguntas y responde según tus propios hábitos. Gracias por tu colaboración.

¿Con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos?

	Nunca	1-3 veces a la semana	Más de 4 veces a la sem...
Frutas (Manzana, plátano)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bollería industrial (crois...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verduras (Tomate, zana...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Legumbres (garbanzos, L...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comida rápida (pizzas c...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrescos o bebidas azu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lácteos (quesos, leche)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutos secos sin sal (an...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutos secos fritos y sal...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales (Avena, arroz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embutidos (chorizo, sala...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan blanco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Título

Señala la opción con la que se encuentre más conforme teniendo en cuenta que 1 implica Muy en desacuerdo y 5 Muy de acuerdo.

Es necesario para buena salud tomar ocho vasos de agua al día *

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Consumir azúcar diariamente afecta a la salud *

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

En el desayuno se tiene que comer bollería industrial (donuts, croissant) para tener energía durante el día *

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Tomar productos de comida rápida puede originar la aparición de enfermedades. *

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

:::

La frutas tienen que consumirse todos los días (4-5 porciones) *

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Es necesario tomar verduras todos los días para fortalecer la salud *

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

:::

¿Con qué frecuencias realizas estas comidas? *

	Nunca	1-3 veces a la semana	Más de 4 veces a la sem...
Desayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Media mañana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Almuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merienda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con qué frecuencia consumes estas bebidas?

	Nunca	1-3 veces a la semana	Más de 4 veces a la sem...
Refrescos (Fanta, Coca ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nestea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infusiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cerveza sin alcohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cerveza con alcohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vino	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zumos (bifrutas, sunny)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aquarius	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas energéticas (mo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vino	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zumos (bifrutas, sunny)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aquarius	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas energéticas (mo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zumos de frutas caseros...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smirnoff	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...

¿Cuántos vasos de agua bebes al día? *

Menos de tres al día

Entre cuatro y seis vasos al día

Más de ocho vasos al día

- **Anexo II**
Enlace para vídeos.

<https://www.youtube.com/watch?v=9IIntOcSxs8>
<https://www.youtube.com/watch?v=33pALEmpHf0>

- **Anexo III**
Cuestionario de Evaluación Hábitos Saludables

Evaluación hábitos de alimentación saludables

Hola. Este cuestionario se ha elaborado con el objetivo de conocer el alcance que ha tenido el taller "Aprendemos los hábitos de alimentación saludable". Además, es anónimo por lo que te agradezco que respondas con sinceridad según tus conocimientos.

...

Las verduras ayudan a fortalecer la salud

1 2 3 4 5

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

El consumo habitual de azúcar favorece la aparición de enfermedades

1 2 3 4 5

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

Es necesario consumir legumbres todos los días

1 2 3 4 5

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

...

Es recomendable consumir azúcar para tener energía

1 2 3 4 5

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

Las frutas deben tomarse todos los días

1 2 3 4 5

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

Las bebidas azucaradas como los refrescos, el nectea, las bebidas energéticas solo deben consumirse ocasionalmente

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

...

La alimentación saludable mejora el rendimiento académico.

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Es necesario tomar ocho vasos agua al día.

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Los productos de bollería industrial solo deben consumirse ocasionalmente.

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Los productos ultraprocesados pueden ser consumidos todos los días.

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Hay alimentos como el yogur o los embutidos que se les añaden azúcar

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

El estado de ánimo está relacionado con una alimentación saludable

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

...

En una alimentación saludable hay que evitar el consumo de frutos secos (anacardos, pistachos, almendras)

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Es necesario para el estado de salud hacer ejercicio físico todos los días.

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Para tener un buen estado de salud se debe evitar las bebidas alcohólicas.

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

- Anexo IV

Resultados cuestionario de Evaluación Hábitos Saludables

