



# FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA

GRADO EN MAESTRO/A EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO ACADÉMICO 2020-2021

TRABAJO DE FIN DE GRADO

## Los hábitos alimenticios de los niños y niñas en la etapa de Educación Primaria. Sobrepeso y obesidad infantil.

Autora: Ayatima de León Marrero/ [alu0101158938@ull.edu.es](mailto:alu0101158938@ull.edu.es)

Tutor: Rubén Domínguez Quintana/ [rdomingq@ull.edu.es](mailto:rdomingq@ull.edu.es)

(CONVOCATORIA: JULIO DE 2021)

## **RESUMEN**

**Introducción:** La obesidad es una enfermedad crónica que puede deberse a varios factores, pero la más frecuente es causada por factores externos, relacionado con el desequilibrio entre el consumo y el gasto energético, donde la cantidad de calorías ingeridas es mayor a las gastadas.

Cada vez existen más casos de obesidad infantil, dado que se ha tomado como hábito el consumo de alimentos ultraprocesados en mayor cantidad y menos productos de procedencia natural.

Es fundamental que desde la escuela se trabaje de forma transversal en el ámbito de la salud, la alimentación y los hábitos de vida saludables para concienciar a la población INFANTIL de la importancia de estar sanos tanto física como mentalmente.

**Objetivos:** Partiendo de la base de conseguir concienciar al alumnado de Educación Primaria del importante papel que juega la alimentación en su salud, tanto física como mental, se pretende que el alumnado cambie sus hábitos alimenticios por unos hábitos saludables lo más notablemente posible.

**Metodología:** He realizado varias actividades en colaboración con el CEIP La Verdellada, entre ellas, una propuesta para implementar en el centro el “Día de la fruta”.

Además, he propuesto retos al alumnado de Quinto de Primaria para animarles a llevar alimentos saludables para el desayuno en el recreo todos los días.

También he realizado un cuestionario al alumnado de quinto de primaria para conocer sus hábitos alimenticios en el día a día.

**Resultados:** Los resultados demuestran que la mayoría del alumnado de quinto de primaria lleva un estilo de vida poco saludable, por lo que existe una tendencia a padecer sobrepeso u obesidad.

**Conclusiones:** Es fundamental que desde la escuela se eduque en salud y se trabaje el eje transversal desde las diferentes áreas la buena alimentación saludable y la importancia de esta en el desarrollo físico y psicológico del alumnado desde la infancia.

## **PALABRAS CLAVE**

*Alimentación, sobrepeso, obesidad infantil, hábitos saludables, desarrollo, familia.*

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Obesity is a chronic disease that can result from several factors: the most frequent is caused by external factors related to the imbalance between energy consumption and expenditure, where the amount of calories ingested is greater than those expended.

Every day there are more and more cases of childhood obesity due to the consumption of ultra-processed foodstuffs in greater quantities and fewer products of natural origin.

Health, nutrition and healthy life habits should be worked cross-disciplinary at school in order to make the population aware of the importance of being physically and mentally healthy.

**Objectives:** It is intended that students change their eating habits for healthy habits as much as possible. For that purpose it is essential to raise awareness in students of the important role that food plays in their health, both physically and mentally.

**Methodology:** I have carried out several activities in collaboration with “CEIP La Verdellada” school such as a proposal to implement the “Fruit Day”.

Furthermore, I have proposed challenges to the fifth grade students to encourage them to bring healthy foods for breakfast every day.

A questionnaire was also carried out on fifth grade students to become aware of their daily eating habits.

**Results:** The results demonstrate that the majority of fifth grade students lead an unhealthy lifestyle. For this reason, there is a tendency to be overweight or suffer from obesity.

**Conclusions:** It is essential to educate students in health and work cross-disciplinary from the different subjects at school, highlighting the importance of a healthy life for their physical and psychological development from childhood.

**KEY WORDS**

*Diet, overweight, childhood obesity, healthy habits, growth, family*

## ÍNDICE

I.	RESUMEN.	2
II.	PALABRAS CLAVE.....	3
III.	ABSTRACT.....	4
IV.	KEY WORDS.....	5
V.	DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO. ....	7
VI.	JUSTIFICACIÓN.....	9
VII.	OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	14
VIII.	METODOLOGÍA, PROPUESTA DE ACTUACIÓN.....	15
IX.	PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	23
X.	CONCLUSIÓN.....	24
XI.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. ....	25
XII.	ANEXOS.....	27

## **DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

Este proyecto lo llevé a cabo en el centro educativo CEIP La Verdellada, donde he realizado el Practicum II. Se trata de un centro cuya población dispone de escasos recursos y rentas muy bajas. Actualmente, las actividades económicas a las que se dedican los padres, son principalmente el sector servicios, empleados de comercios. La incidencia del paro es bastante notable, debido quizás a la poca cualificación y bajo nivel de estudios de nuestras familias.

De las madres, alrededor de un 70% son amas de casa y un 30% trabajan fuera, aunque son muchas las que lo hacen de forma esporádica.

Todo ello hace que el nivel social, cultural y económico de la población sea, en general, bajo, salvo minorías que llegan a formar una clase media. Puede concluirse diciendo que la mayoría de nuestro alumnado no dispone de condiciones favorables que faciliten su desarrollo personal. Además, la participación de las familias en el proceso educativo es baja, llegando, en algunos casos, a ser nula cuando el alumno llega a Primaria.

Estos datos guardan estrecha relación con el hecho de que, el alumnado generalmente tenga por hábito una mala alimentación, basada mayormente en productos ultraprocesados, como indica González, W. J. (2013) “Se ha descrito que la obesidad infantil es multicausal, cuyos aspectos son complejos, interactúan o se combinan y pueden desarrollar la enfermedad (Domínguez, 2005). Desde la perspectiva ambiental, los factores socio económicos y familiares tales como las condiciones de bienestar económico, de pobreza y el estilo de vida poco saludable juegan un papel vital en el origen de la obesidad. En este sentido, el bienestar económico puede favorecer la compra y consumo excesivo de alimentos entre los integrantes de la familia (Márquez *et al.*, 2006) y por el contrario, en el caso de la pobreza, podría condicionar la dieta (por su bajo costo) a poca variedad, calidad y con altos contenidos de azúcares simples, grasas y carbohidratos”

“En primer lugar, se tienen a las familias de niños obesos con pobreza estructural con alta proporción dentro de la muestra estudiada, aspecto coincidente con los de otro estudio realizado por autores venezolanos (Landaeta *et al.*, 2002), donde se observó en altos porcentajes la presencia de sobrepeso o malnutrición por exceso en niños pertenecientes a los

estratos sociales bajos. Estos hallazgos refieren la existencia del sobrepeso y obesidad infantil en familias con una condición económica que tarda más tiempo en superarse.”

Además, el centro no dispone en su PGA de proyectos relacionados con promover los hábitos saludables en su alumnado, por lo que considero que es un buen medio de actuación para llevar a cabo mi propuesta a través de varios proyectos en colaboración con el centro.

## JUSTIFICACIÓN

He elegido este proyecto porque cada vez es más frecuente que existan casos de obesidad infantil, dado que cada vez se consumen alimentos ultraprocesados en mayor cantidad y menos productos de procedencia natural. Resulta interesante conocer el modo en el que los niños y niñas se alimentan, ya que la comida es nuestra principal fuente de energía.

El cuerpo humano se puede comparar con un coche si consideramos la siguiente afirmación:

*Los coches para poder moverse, necesitan combustible y sin él, no podrían hacerlo. Con los humanos sucede lo mismo, nuestro cuerpo es ese coche que nos traslada de un lugar a otro, y para ello necesita alimentos, que actuarían como ese combustible para nuestro cuerpo, ya que la alimentación es un componente fundamental para poder movernos, actuar, pensar y vivir más y con salud.*

Además, considero que es importante transmitir a los alumnos el conocimiento de que una buena alimentación y un estilo de vida saludable son fundamentales para poder llevar una vida activa y sana, y que les ayudará a mejorar el rendimiento tanto en el ámbito escolar como en el ámbito deportivo.

He tenido la oportunidad de llevar a cabo mi proyecto ya que he estado realizando las prácticas en un colegio, concretamente en el CEIP La Verdellada y he podido verificar que el alumnado no sigue un estilo de vida saludable.

La obesidad es una enfermedad crónica que puede deberse a varios factores, pero en este caso nos vamos a centrar en la obesidad infantil causada por unos malos hábitos alimenticios y un estilo de vida sedentario.

La OMS considera la obesidad como uno de los problemas de salud pública más importante en el mundo por las graves consecuencias para la salud a corto y largo plazo. En la actualidad en Europa 1 de cada 6 niños o su equivalente el 20% tiene sobrepeso, mientras que 1 de cada 20 adolescentes (el 5%) es obeso. En España, 4 hijos de cada 10 (42,7%) con edades de entre 6 a 10 años tienen sobrepeso y 1 de ellos ya es obeso”. “Según esto, el sobrepeso y la obesidad representan un importante problema de salud pública entre la población general aunque de modo especial entre el colectivo de niños y adolescentes. (Aguilar et al. 2012)

Según la OMS, se considera obesidad cuando el IMC (Índice de Masa Corporal) es igual o superior a 30. Este cálculo se obtiene a partir de dividir el peso en Kg entre la estatura en m<sup>2</sup>. En algunos casos, el IMC es superior y no se debe a un sobrepeso entendido como obesidad, como suele ser el caso de los culturistas o personas con una gran cantidad de masa magra, por lo que no es el único factor a tener en cuenta para determinar dicha enfermedad.

Otra forma de determinar si una persona tiene obesidad, es midiendo el perímetro abdominal. En el caso de los hombres, si este es mayor o igual a 100 cm aproximadamente y en mujeres si es mayor o igual a 88 cm se considera que tiene obesidad. Además, también se puede medir la obesidad atendiendo al porcentaje de grasa corporal en función del peso y de la altura del individuo.

Existen varios factores que provocan la obesidad, pero el más frecuente es de carácter exógeno, es decir, causado por factores externos, relacionados con el desequilibrio entre el consumo y el gasto energético, donde la cantidad de calorías ingeridas es mayor a las gastadas, por lo que hay un constante exceso de energía no gastada que se acumula en el cuerpo en forma de grasa.

Como afirma Alba-Martín (2016) “La obesidad forma parte del *síndrome metabólico* siendo un factor de riesgo para varias enfermedades: cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, ictus, osteoartritis, así como algunas formas de cáncer, sobre todo las hormono-dependientes, ya que hay un buen almacenamiento graso para sintetizar estrógenos.”

Los niños y niñas con obesidad tienden a desarrollar resistencia a la insulina causada por llevar una alimentación hipercalórica basada sobre todo en el elevado consumo de carbohidratos y grasas saturadas procedentes en la bollería industrial y un bajo aporte de fibra debido al consumo escaso de frutas y verduras, así como de productos de procedencia de origen natural.

Generalmente, los niños y niñas que padecen obesidad desde la infancia, tienden a padecerla en su edad adulta y durante toda su vida. Aún así, haber padecido dicha enfermedad desde la infancia, no implica estar condenado a padecerla durante toda su vida, si se adopta un estilo de vida saludable y se practica actividad física con regularidad, dejando de lado un estilo de vida sedentario basado en una alimentación a costa de productos ultraprocesados.

Por ello, es fundamental que desde la etapa escolar, dentro de la misma institución se trabaje de forma transversal la salud, la alimentación y los hábitos de vida saludables para lograr así, concienciar a la población de la importancia de estar sanos tanto física como mentalmente.

Resultaría interesante que las familias colaborasen con el desarrollo integral de sus hijos e hijas, fomentando en el hogar los buenos hábitos alimenticios.

Así lo afirma la revista *El Mundo*: “Es fundamental la combinación de una dieta con el aumento de la actividad física, la educación nutricional y el cambio de conductas. Y ello sólo será posible si se cuenta con el apoyo y la participación activa de la familia.”

Desafortunadamente, cada vez es más frecuente ver que, por el contrario, los familiares ofrecen a sus hijos una alimentación basada en productos ya elaborados, de preparación “rápida”, ya sea porque ambos progenitores trabajan y no disponen de mucho tiempo para realizar comidas que supongan una mayor elaboración, por la escasez de recursos económicos para adquirir productos, por llevar un estilo de vida sedentario, por cuestiones culturales, etc.

Es por ello que desde la escuela se debe colaborar y educar en salud a los alumnos desde edades tempranas, para que los niños y niñas no se vean influenciados por los malos hábitos de sus progenitores.

Como nos indica la revista *Ciencia UNEMI de Salud Pública* (2012) “Los hábitos alimenticios son las conductas y actitudes que tiene un ser humano al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aportan al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.”

Aunque parezca que no guarda relación, la falta de una buena alimentación que contenga todos los nutrientes tiene una repercusión negativa en el desarrollo cognitivo del alumnado, ya que el cerebro necesita de oxígeno y glucosa para realizar funciones como es el simple hecho de pensar.

Contrastando la información que revelan diversos estudios, se puede llegar a la conclusión de que, entre la población infantil y juvenil existe una tendencia positiva al sobrepeso, aunque, por el contrario, la tasa de obesidad en escolares no superó la tasa esperada, aunque estos

valores se incrementan con el paso de los años, presentando cada vez una mayor tendencia al sobrepeso y a la obesidad en edades temprana

Estos fueron los datos obtenidos por Aguilar et al. (2012):

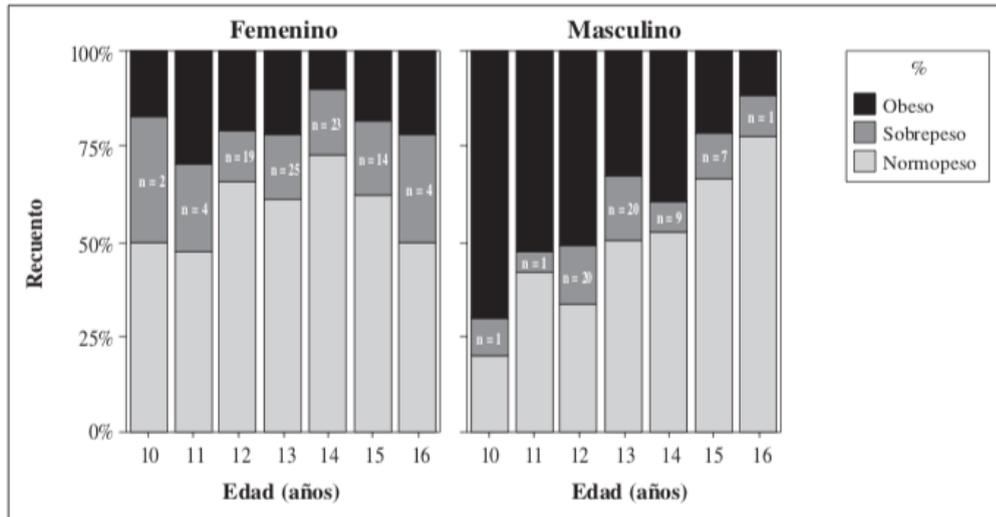


Fig. 2.—Porcentaje de sujetos en situación de normopeso, sobrepeso y obesidad de acuerdo al porcentaje de grasa corporal.

Datos obtenidos por Alba-Martín (2016):

**Figura 2:** Resultados obtenidos estratificados por género.

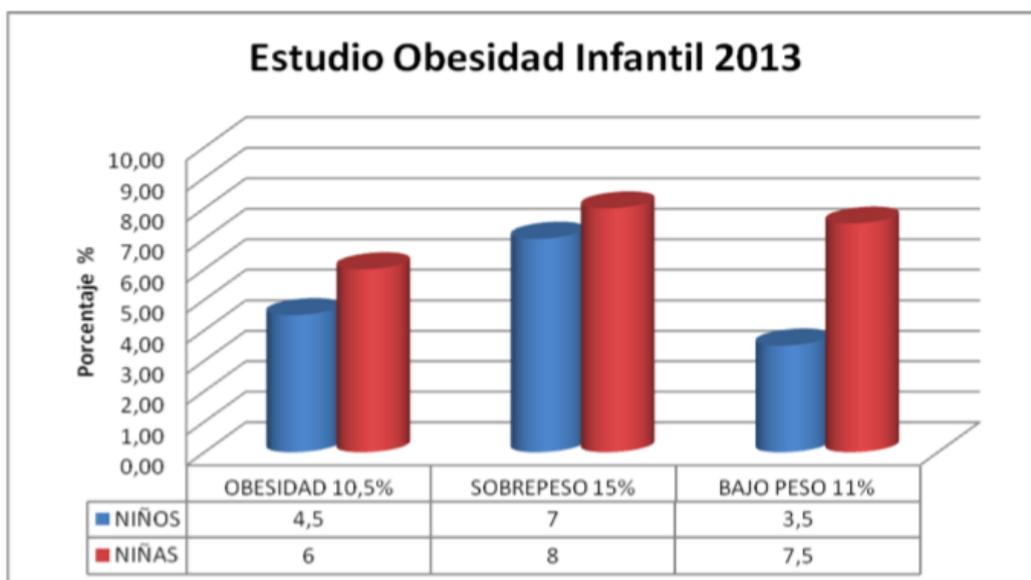


Tabla obtenida de Alba-Martín (2016):

**Tabla 1:** Resultados según IMC en porcentaje.

	Porcentajes obtenidos		
IMC	OBESOS	DELGADEZ	SOBREPESO
Prevalencia	10,5 %	11%	15%

**Fuente:** Datos de la investigación. Elaboración propia.

Aún así, la suma de la población infantil con sobrepeso y obesidad es mayor a la tasa de población que se encuentra en normopeso, por lo que resulta preocupante y es un aspecto a tener en cuenta, por lo que se debe actuar y poner solución en la mayor brevedad posible.

## **OBJETIVOS DEL PROYECTO**

He decidido llevar a cabo este proyecto con la finalidad de prestar especial atención a un problema muy grave como es la obesidad infantil, ya que es un tema que no se suele tener en cuenta en las escuelas y cada vez es más frecuente ver un mayor número de casos de alumnos y alumnas que presentan dificultades a causa de este grave problema de salud.

El objetivo general que pretendo conseguir con el proyecto es concienciar tanto al alumnado como a los docentes y a las familias del papel fundamental que juega la alimentación en el rendimiento y en la vida de las personas, en este caso, del alumnado de Educación Primaria. Un objetivo secundario que me gustaría conseguir está relacionado con el anterior, y es el hecho de conseguir que el alumnado cambie sus hábitos alimenticios por unos hábitos saludables en la mayoría de lo posible.

Es fundamental que la población entienda la importancia que tiene la alimentación en el desarrollo de los niños y niñas, ya que tanto una sobre alimentación como un déficit nutricional, puede acarrear graves problemas de salud en la infancia y puede desencadenar en problemas y trastornos alimenticios en la edad adulta. Así lo indica Liria (2012): “la obesidad infantil se ha asociado con la aparición de alteraciones metabólicas (dislipidemias, alteración del metabolismo de la glucosa, diabetes, hipertensión, entre otras) a edades más tempranas”  
Resulta imprescindible que los niños y niñas lleven una alimentación variada con el objetivo de prevenir estas enfermedades, como indica (Peña, Ros, González y Rial, p.299): “Prevención de enfermedades que se presentan en el adulto y con base nutricional desde la infancia: enfermedad isquémica coronaria, aterosclerosis, osteoporosis, ciertos tumores, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, obesidad, diabetes o trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental (deficiencia de hierro).”

Tengo el propósito de conseguir una colaboración con el colegio CEIP La Verdellada, llevando a cabo un proyecto con la empresa encargada del reparto de desayunos escolares (DAFO), para conseguir que, al menos una vez a la semana, se reparta desayunos saludables, que incluyan únicamente fruta.

## **METODOLOGÍA. PROPUESTA DE ACTUACIÓN**

### **- ACTIVIDADES**

Para este Trabajo de Fin de Grado he realizado diferentes propuestas a la directora del CEIP La Verdellada.

#### 1. “DÍA DE LA FRUTA”:

En primer lugar, he llevado a cabo en el colegio el proyecto del “Día de la fruta”, donde se ha establecido un día de la semana concreto en el cual los alumnos debían llevar únicamente fruta para desayunar en la media hora correspondiente al recreo.

Como hay alumnos de cuota cero o reducida, contaron con desayunos solidarios, por lo que informamos del proyecto a la empresa encargada del reparto de desayunos, para que ese día a la semana, el desayuno fuese fruta únicamente.

#### 2. “EL CARTEL”:

He llevado a cabo un seguimiento de las veces que los alumnos de 5º de primaria llevaron alguna pieza de fruta o algún alimento saludable para desayunar en el recreo. Para hacer posible el seguimiento de manera exhaustiva, en la clase había colocado un cartel con los nombres de todos los alumnos y alumnas y los días de la semana hasta el día en el que finalizó mi Practicum II.

Los alumnos tenían el reto de cumplir cada día con al menos un alimento saludable. Para que el seguimiento se pudiera llevar a cabo, marqué en el cartel los días que el alumnado cumplió con el reto propuesto. Al final, el/la o los/las alumnos y alumnas que más días consiguieron cumplir con el reto, obtuvieron una recompensa que en un principio era sorpresa para ellos, de modo que así conseguí que su motivación por cumplirlo fuera mayor.

Al final del reto, además de haber conseguido que el alumnado se alimentara de una forma adecuada, conseguí concienciarlos de la importancia de una alimentación saludable.

#### 3. “CUESTIONARIO”:

Se trata de un cuestionario realizado a los alumnos de 5º de Primaria que me ha servido de herramienta para obtener datos numéricos de los alumnos que llevan un estilo de vida saludable y de los que sostienen malos hábitos y un estilo de vida sedentario. Consta de preguntas muy sencillas de respuesta Si/No, del tipo, “¿Consumes frutas y verduras todos los días?, ¿Consumes ultraprocesados en tus meriendas?, etc.”

Este cuestionario se puede dividir en tres bloques de preguntas:

- Bloque 1: Consta de preguntas enfocadas a conocer si los alumnos incluyen productos saludables en su alimentación diaria. Las preguntas de este bloque son las siguientes:

¿Incluyes alimentos saludables en tus desayunos?¿Cuáles?; ¿Sueles merendar alimentos saludables?; ¿Comes fruta todos los días?; ¿Sueles traer fruta al colegio? En caso de que sí, valora según creas, siendo 1 Muy poco y 5 Siempre.

- Bloque 2: Estas preguntas me resultaron de utilidad para saber si a los alumnos de 5º de Primaria del CEIP La Verdellada les gustan las verduras. Para ello se les presentó una pregunta de respuesta si o no: ¿Te gustan las verduras?
- Bloque 3: Este bloque contiene preguntas para saber las preferencias de los alumnos. El objetivo era conocer si, en una situación donde se les da libertad de elección, los alumnos prefieren un alimento saludable o uno ultra procesado. La pregunta que se les planteó fue la siguiente: Imagínate que vas al supermercado a comprar con algún adulto, y te da la opción de elegir un producto para que te lo lleves a casa y te lo comas cuando quieras, ¿Qué elegirías?

Todos los bloques guardan relación entre sí, ya que el objetivo principal del cuestionario fue conocer los datos numéricos de la cantidad de alumnos y alumnas que llevaban un estilo de vida saludable y también saber qué tipo de productos conformaban su alimentación diaria, ya que, aunque este último no nos proporciona datos numéricos, sí nos aporta información extra para saber quién o quienes se alimentan de forma saludable.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos a partir del cuestionario realizado al alumnado:

Gráfico de la pregunta 1:

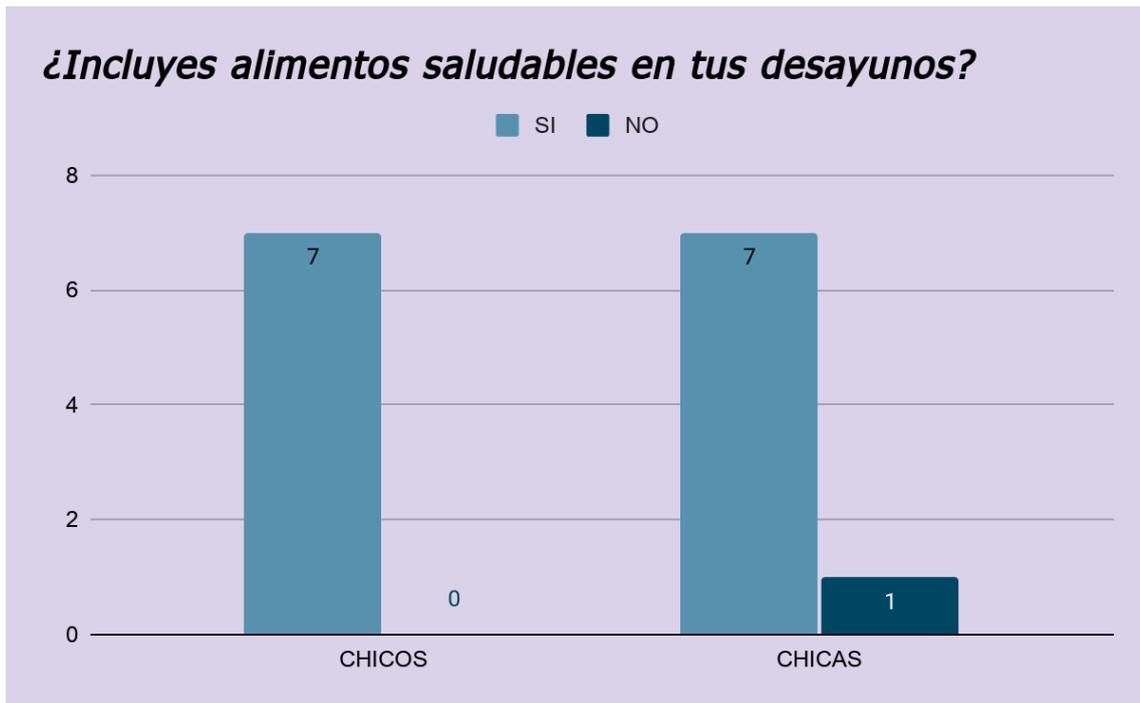


Gráfico de la pregunta 2:

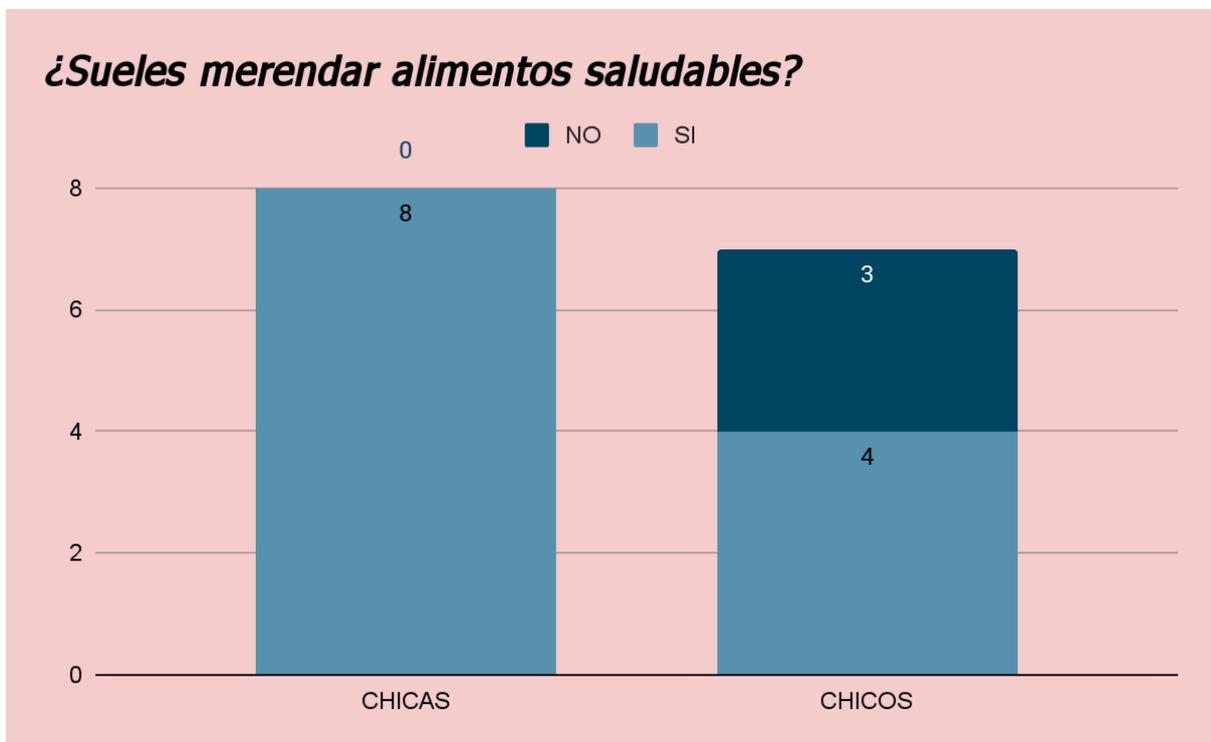


Gráfico de la pregunta 3:

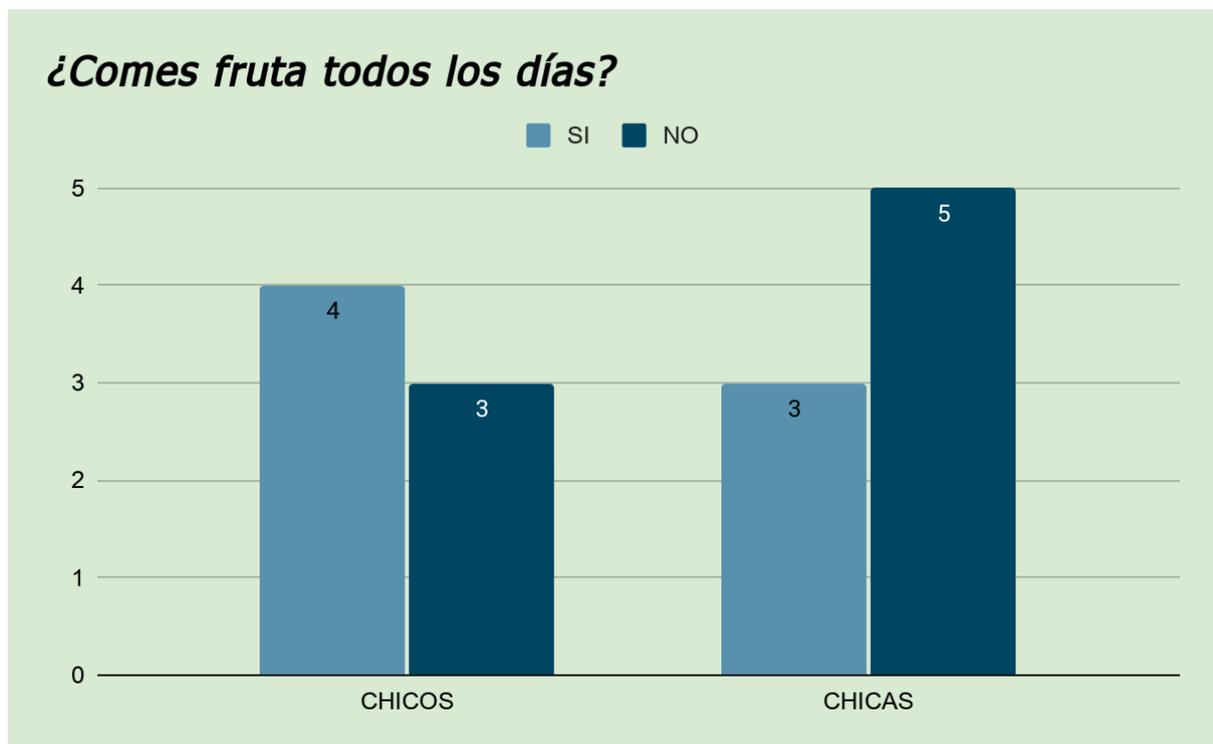


Gráfico de la pregunta 4:

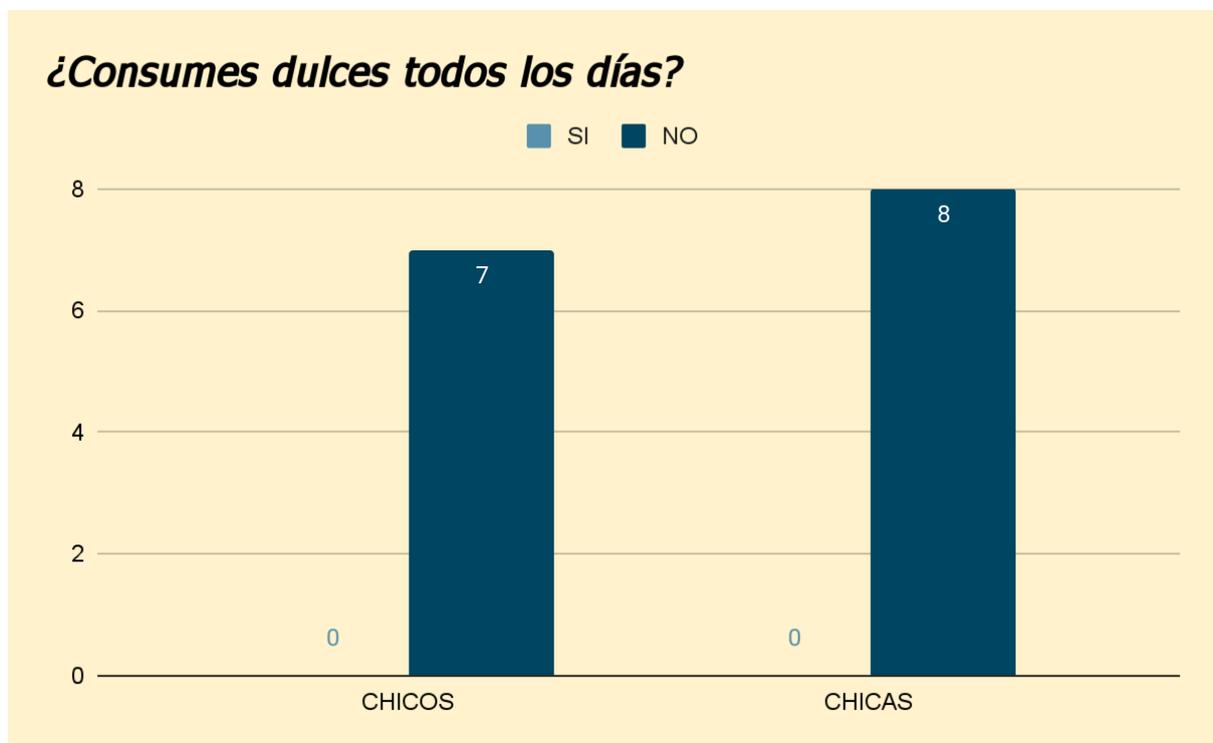


Gráfico de la pregunta 5:

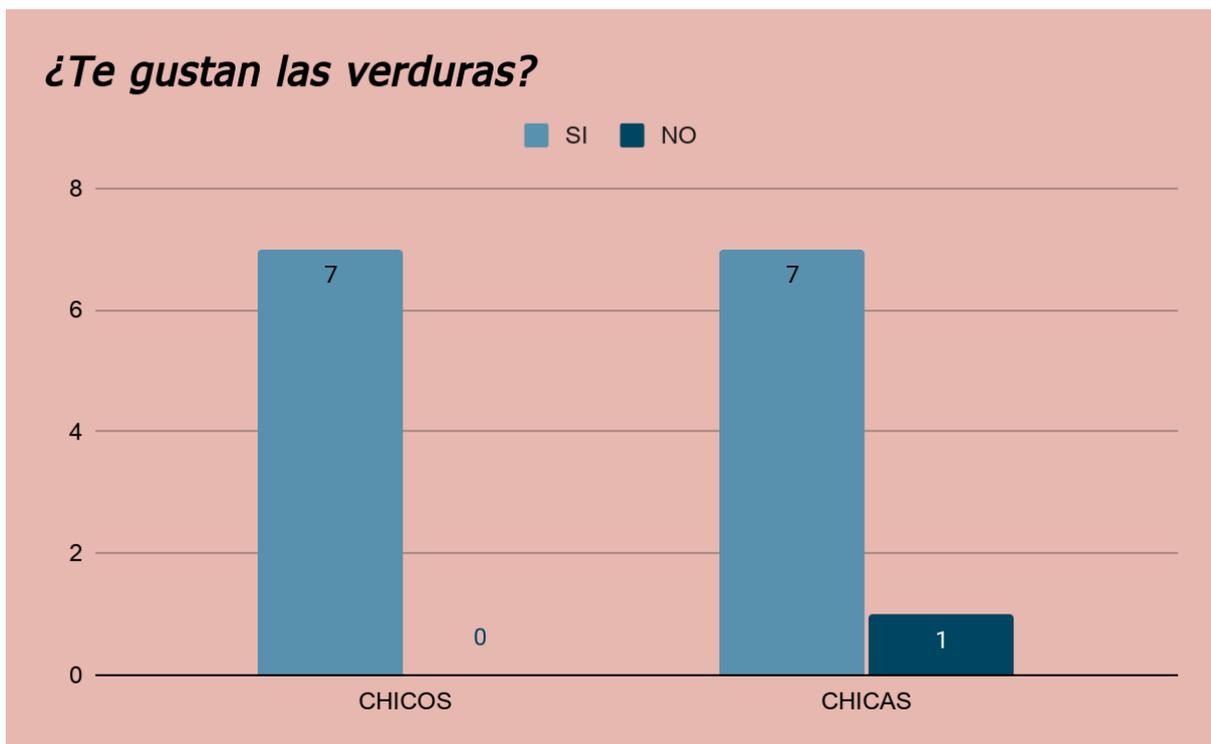


Gráfico de la pregunta 6:

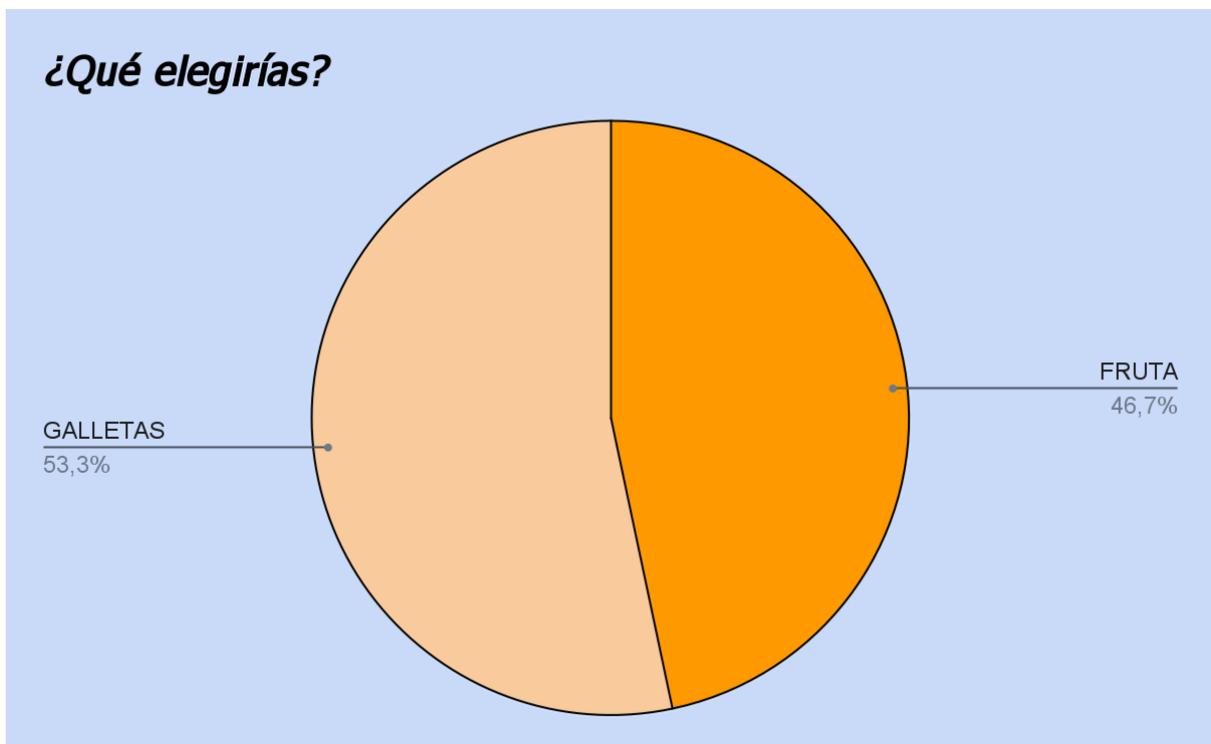
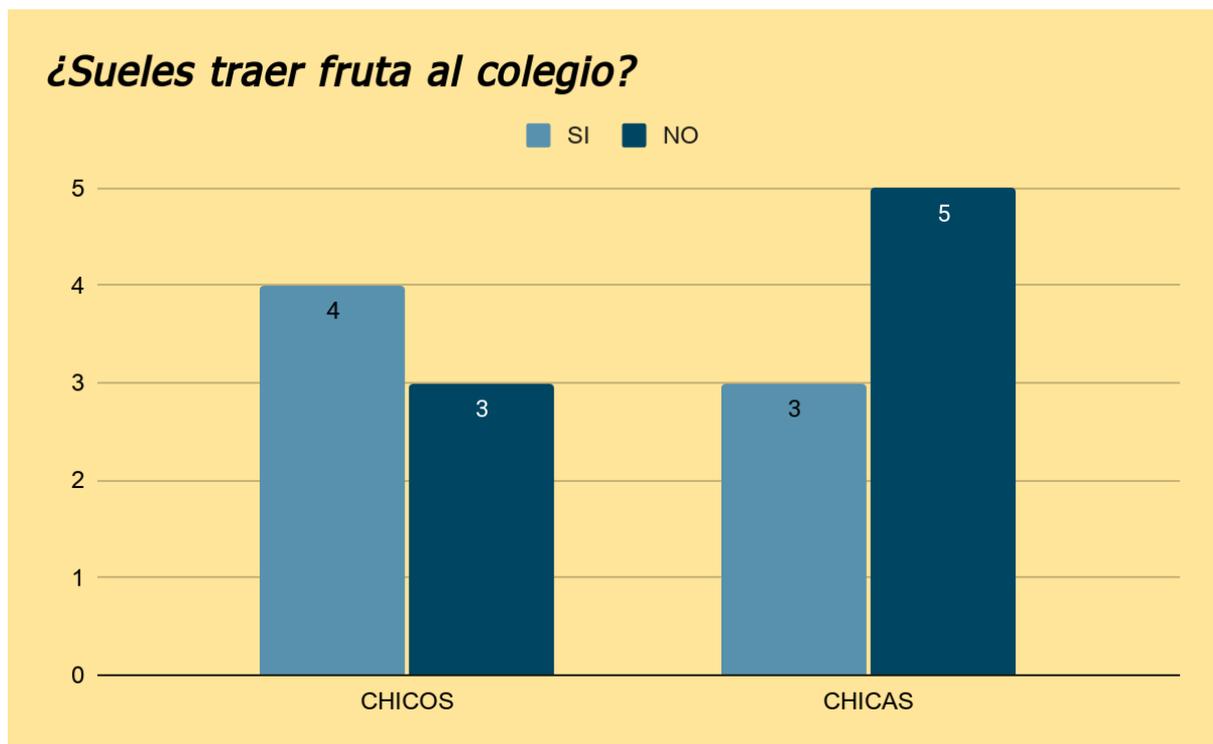


Gráfico de la pregunta 7:



### - **AGENTES QUE INTERVENDRÁN Y SU PAPEL/CARACTERÍSTICAS**

Para llevar a cabo este proyecto he contado con la colaboración de varias instituciones, que han ejercido de apoyo y refuerzo a la hora de implementar los hábitos alimenticios saludables en los alumnos y alumnas del CEIP La Verdellada. Los miembros que me acompañaron en el proyecto son los siguientes:

- CEIP La Verdellada, ya que es la institución donde he llevado a cabo el proyecto.
- DAFO, que es la empresa encargada de repartir los desayunos a los escolares, por lo que han sido informados del plan del “Día de la fruta” para que colaborase con los desayunos ofertados ese día concreto.
- La directora del CEIP La Verdellada, Acacia González López, que ha aceptado sin dudar mi propuesta de implantación del “Día de la fruta”
- Alumnos del curso 5º de Primaria, donde he llevado a cabo mi investigación acerca de los hábitos alimenticios y donde he pasado el cuestionario para obtener datos referentes al estilo de vida de cada uno de ellos.
- Padres, madres y tutores legales de los alumnos, ya que fueron informados a través de circulares del proyecto y se hicieron partícipes del cambio de hábitos de sus hijos e hijas.

### - **RECURSOS MATERIALES Y FINANCIEROS**

Como ventaja, cabe destacar que la realización de este proyecto no supuso ningún coste monetario, ya que fui beneficiaria de los recursos materiales de los que el centro educativo disponía, puesto que lo único que necesité fue imprimir las circulares dirigidas a las familias y los cuestionarios para los alumnos.

### - **RECURSOS DIDÁCTICOS/EDUCATIVOS**

Se trabaja la educación de la salud y los hábitos alimenticios de forma transversal desde diferentes áreas, como son Ciencias Naturales, Inglés, Francés y Educación Física.

## **- RECURSOS HUMANOS**

Los recursos humanos implicados en este proyecto, será la directora del CEIP La Verdellada junto al equipo de docentes que me ayude a trabajar de manera transversal los hábitos alimenticios saludables a partir de las diferentes asignaturas, como son desde el área de Ciencias Naturales, Inglés, Francés y Educación Física.

Además, contamos con el apoyo de la empresa que proporciona al centro educativo los desayunos (DAFO)

## **- TEMPORALIZACIÓN/SECUENCIACIÓN**

Este proyecto lo he llevado a cabo en el periodo de la realización del Practicum II, que abarcó desde el 1 de marzo de 2021 hasta el 16 de abril de 2021.

La propuesta del “Día de la fruta” la hice con el objetivo de que se continúe con el plan durante todo el curso escolar, incluso en años posteriores, de modo que se contribuya al desarrollo de hábitos alimenticios saludables desde la escuela, incluyendo las horas de recreo. En cuanto al reto del desayuno saludable, lo he llevado a cabo durante el mes de Abril, que fue el mes en el que el alumnado de quinto de primaria que quiso participar, cumplió con un desayuno saludable diario durante todo el mes, consiguiendo así incrementar los buenos hábitos alimenticios de una forma que motive al alumnado a continuar alimentándose de la forma adecuada.

## **- SEGUIMIENTO DE LAS ACTUACIONES**

Para comprobar que se cumplen los objetivos propuestos, hice un seguimiento semanal de los desayunos del alumnado de quinto de Primaria para ver si realmente existe una implicación y ánimo de cambiar los hábitos alimenticios por unos más saludables, además de verificar si la empresa de desayunos cumple con el compromiso de presentar desayunos compuestos de fruta en los días señalados cada semana.

También realicé un seguimiento a través de la observación directa con el cartel del reto que estaba colocado en la clase de quinto, donde fui marcando los días que el alumnado cumplía con el desayuno saludable de recreo, fomentando así la motivación del mismo a continuar cumpliendo con el reto día tras día.

## **PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

### **- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SUS INDICADORES**

Con la realización de este proyecto, se pretende conseguir principalmente, que el alumnado logre cambiar sus hábitos alimenticios con el fin de mejorar tanto el desarrollo físico, como mental, además de adoptar un hábito de vida más saludable que perdure en el tiempo y que les permita continuar con dichos hábitos en su edad adulta.

A partir de los retos propuestos, se va a evaluar si se cumplen los objetivos propuestos y si se produce la mejora de las conductas alimenticias por parte de todo el alumnado que conforma la muestra sobre la que se ha realizado el estudio.

Además de llevar a cabo los proyectos y los retos propuestos, también se colabora con la enseñanza de la educación para la salud desde las diferentes áreas de Educación Primaria, por lo que también se evaluará el aprendizaje del alumnado a través de las diferentes asignaturas donde se trabaje este eje transversal.

En la asignatura de Ciencias Naturales, se llevó a cabo la alimentación a partir de la explicación de los diferentes macronutrientes y micronutrientes que componen los alimentos. (VER ANEXO 3) Además, se les explicó a los alumnos la importancia de la pirámide alimenticia, donde se sitúan los alimentos divididos por macronutrientes y la importancia que tiene su consumo.

En la asignatura de inglés, se les enseñó el vocabulario referente a los alimentos y se reforzó la importancia del consumo de cada macronutriente en el día a día para poder realizar las diferentes funciones vitales y poder tener un estilo de vida saludable.

También se trabajó el vocabulario de los alimentos en la asignatura de Francés.

## **- INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN METODOLOGÍA DE ANÁLISIS DE LOS DATOS**

Para llevar a cabo una recogida de información acerca de los hábitos alimenticios del alumnado y saber si existe riesgo de padecer sobrepeso u obesidad infantil, he realizado un cuestionario sencillo al alumnado de quinto de primaria, que me permitió obtener datos cuantitativos y estimar el número de alumnos y alumnas que presentan una mala alimentación como hábito.

Se trata de un cuestionario sencillo, con preguntas de respuesta Si/No que me permitió obtener los datos de interés en base al proyecto a realizado. (VER ANEXO 1)

Además, tanto yo como el profesorado de las diferentes materias, hemos evaluado al alumnado en las diferentes áreas donde se trabajó el tema de la salud, a partir del método evaluativo que el docente de la asignatura estimó conveniente.

## **- AGENTES QUE INTERVENDRÍAN**

Junto con los docentes encargados de impartir las diferentes áreas donde se trabaje el eje transversal, hemos evaluado si el alumnado de quinto de primaria ha adoptado los conocimientos referentes al tema de la salud y los hábitos alimenticios saludables, poniendo los conocimientos adquiridos en práctica a través de la creación de nuevos hábitos de vida más saludables.

## **- CONCLUSIÓN**

Teniendo en cuenta los datos obtenidos en el estudio de la alimentación en los alumnos del curso de Quinto de Primaria del CEIP La Verdellada a partir de la puesta en práctica de este proyecto, he obtenido las siguientes conclusiones:

- Conclusión 1: En este grupo de alumnos prevalece la preferencia de alimentos ultraprocesados frente a los de origen natural.
- Conclusión 2: El alumnado no era consciente de la importancia que tiene una buena alimentación y de las consecuencias que pueden acarrear unos malos hábitos alimenticios.
- Conclusión 3: Es fundamental la educación para la salud desde edades tempranas, por lo que es de gran importancia que esta enseñanza se produzca en la institución educativa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. J., González, E., García, C. J., García, P., Álvarez, J., Padilla, C. A., et al. (2012). Estudio comparativo de la eficacia del índice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal como métodos para el diagnóstico de sobrepeso y obesidad en población pediátrica. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 27(1), 185-191. Recuperado de: SciELO, [https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n1/22\\_original\\_11.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n1/22_original_11.pdf) [fecha de consulta 22 de Mayo de 2021]
- Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Revista electrónica trimestral de enfermería*, 42, (1695-6141.) Recuperado de: SciELO, <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n42/clinica3.pdf> [fecha de consulta 19 de Mayo de 2021]
- Bermejo, A., Orozco, F., Ordóñez, J., & Parga, C. (2016). OBESIDAD INFANTIL, NUEVO RETO MUNDIAL DE MALNUTRICIÓN EN LA ACTUALIDAD. *Revista Biociencias*, 11(2), 29–38. Recuperado de: <https://doi.org/10.18041/2390-0512/bioc.2.2539> [fecha de consulta 23 de Mayo de 2021]
- Díaz, J. J., (2017). Obesidad infantil: ¿prevención o tratamiento?. *Revista Anales de Pediatría*, 86(4), 173-175. Recuperado de: <https://www-sciencedirect-com.accedys2.bbt.ull.es/sdfe/pdf/download/eid/1-s2.0-S1695403316303411/first-page-pdf> [fecha de consulta 23 de Mayo de 2021]
- González, W. J. (2013). Aspectos socioeconómicos y familiares asociados en niños y adolescentes obesos\*. *Revista de Ciencias Sociales (RCS)*, XIX(1), 120-130. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/comocitar.ou?id=28026467016> [fecha de consulta 25 de Mayo de 2021]
- OMS.org. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Robles, J. L., Llimaico, M. J., & Villamar, G. I. (2015). Prevalencia de la Obesidad y Sobrepeso en Estudiantes, Docentes y Personal Administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNEMI. *Revista Ciencia UNEMI*, 7(11), 9-18. Recuperado de: DOI <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol7iss11.2014pp9-18p> [fecha de consulta 21 de Mayo de 2021]
- Saltos, M. (2015). Estudio de la incidencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los niños y niñas de primero a cuarto año de las escuelas

fiscales del cantón Milagro. *Revista Ciencia UNEMI*, 5(8), 21-34. Recuperado de: DOI <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol5iss8.2012pp21-34p> [fecha de consulta 21 de Mayo de 2021]

- Yeste, D. & Carrascosa, A. (2011). Complicaciones metabólicas de la obesidad infantil. *Revista Anales de Pediatría*, 75(2), 135.e1-135.e9. Recuperado de: [https://www-clinicalkey-es.accedys2.bbtck.ull.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S1695403311002104.pdf?locale=es\\_ES&searchIndex=](https://www-clinicalkey-es.accedys2.bbtck.ull.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S1695403311002104.pdf?locale=es_ES&searchIndex=) [fecha de consulta 22 de Mayo de 2021]
- 5 hábitos para combatir la obesidad infantil, causas y consecuencias. *Sapos y Princesas S.L.* Recuperado de: <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/alimentacion-ninos/obesidad-infantil/>

## ANEXOS

### **ANEXO 1: Cuestionario (;Cómo me alimento?)**

[https://docs.google.com/forms/d/1L4gQIuuuNkSWe87G0hTya\\_eWvpCzmvJUw\\_LOa0FIWg/edit](https://docs.google.com/forms/d/1L4gQIuuuNkSWe87G0hTya_eWvpCzmvJUw_LOa0FIWg/edit)

### **ANEXO 2: Datos numéricos obtenidos en el cuestionario**

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PtqyUkmTA9tiNB1A6e8QiUpDLNo2okIGkbrlNeOWzXk/edit?resourcekey#gid=2101910012>

### **ANEXO : Contenido de la asignatura de Ciencias Naturales.**

<https://m.youtube.com/watch?v=K6VQzUJ7GOW>