

Universidad de La laguna

Facultad de Educación

Grado en Pedagogía

Proyecto de innovación

Fomento de hábitos alimenticios saludables en la adolescencia

Karla Vanessa Fumero Cáceres

Tutora: Dácil Yurena González González

Curso académico 2021/2022

Convocatoria de junio 2022

/ Padre Herrera s/n
38207 La Laguna
Santa Cruz de Tenerife. España

T: 900 43 25 26

ull.es

**Resumen:**

Fomentar los hábitos alimenticios saludables en la adolescencia es la intención principal de este proyecto. Se plantea como objetivo innovar con respecto al tema en un centro educativo, que tiene entre sus fines promover hábitos saludables, pero que no cuenta con ningún proyecto para trabajarlos.

Las actividades que se proponen están dirigidas al alumnado de 4ºESO, ya que se considera que este tiene un mayor sentido crítico y autonomía a la hora de decidir sobre su alimentación. Con estas actividades se pretende hacer reflexionar al alumnado de una forma autónoma, crítica y divertida, a través de investigaciones, exposiciones, prácticas de cocina, debates, entre otros.

Para la evaluación de este proyecto se cuenta con una evaluación inicial para identificar los conocimientos con los que se parte; otra durante el desarrollo de las actividades para ver si las sesiones progresan correctamente; y una final para observar si ha cambiado algo desde que se está implementando el proyecto.

El proyecto incluye una guía dirigida al profesorado con toda la información necesaria para llevar a cabo las diferentes actividades y una serie de recursos de interés.

Abstract:

To promote healthy eating habits in adolescence is the main intention of this project. The objective is to innovate regarding the subject in an educational center which intends to promote healthy habits but nevertheless does not carry out any project to work on them.

The activities that are proposed are made for 4th ESO students, who are considered to have a greater critical sense and greater autonomy when deciding on their own food. These activities are intended to make the students reflect in an autonomous, critical and fun way in which they will have to investigate, present, plant, cook, debate, among others.



For the evaluation of this project, it was decided to evaluate at the beginning to see the knowledge with the students starts, one during the development of the activities to see if the sessions progress correctly and a final one to observe if something has changed since it was started.

Finally, it should be noted that a guide for teachers is included with all the information necessary to carry out the different activities and also a series of resources of interest.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, alimentación saludable, adolescencia.

Key words: Feeding habits, healthy food, adolescence.



ÍNDICE

1. Datos de identificación del proyecto de innovación.	4
2. Justificación.	6
3. Objetivos.	15
3.1 Objetivos del proyecto.	15
3.2 Objetivo TFG.	15
4. Metodología.	16
Cronograma:	21
5. Evaluación.	30
5.1 Indicadores para la evaluación de las actividades:	30
5.2 Evaluación del proyecto:	31
5.2.1 Criterios de evaluación.	32
6. Referencias bibliográficas.	34
Anexos.	36
Anexos 1: Tablas de evaluación de las actividades	36
Anexos 2: Cuestionario inicial para el alumnado.	41
Anexo 3: Cuestionario final para el alumnado.	42
Anexo 4: Guía para el profesorado	43



1. Datos de identificación del proyecto de innovación.

Este proyecto tiene la intención de aprovechar la etapa de educación obligatoria para crear conciencia en los/as jóvenes sobre buenos hábitos de alimentación, y, además enseñarles una forma sencilla de llevarlo a cabo. Por ello, este proyecto va dirigido a los/as adolescentes, ya que es una etapa de transición en la que se pasa de ser niño/a a ser adulto y es un buen momento para crear hábitos saludables que empleen a lo largo de su vida.

Durante esta etapa se dan muchos cambios y transformaciones, entre ellos está el crecimiento físico, el cognitivo y el social, es decir, se ve afectado sus sentimientos, pensamientos y su toma de decisiones.

Algunas de las características biológicas propias de la adolescencia que se relacionan con la nutrición según Pérez (2007) son:

- El “estirón” puberal en el cual se desarrolla el crecimiento de los/las jóvenes, este es diferente en ambos sexos.
- La modificación de la composición del organismo afecta a los tejidos con grasa y a los que están libres de ella, como el esqueleto o el músculo. Se ha de mencionar que en este aspecto también influye el sexo ya que las mujeres tienen mayor cantidad de grasa debido a su composición corporal
- Variaciones individuales en la actividad física, este aspecto interfiere de forma determinante en el desarrollo ya que está ligado a lo que se necesita nutricionalmente para así no caer en el exceso.

Debido a todos estos factores es importante prestar atención a aspectos como la alimentación y los hábitos que se tienen respecto a esta.

Este proyecto se llevará a cabo en un centro de educación formal, concretamente el IES Luis Diego Cuscoy, un instituto público de educación secundaria que ofrece de 1º a 4º de la ESO, bachillerato y diversos ciclos de formación profesional. Se encuentra ubicado en la localidad de Cabo blanco, en el municipio de Arona.



Se centrará concretamente en el alumnado de 4º ESO debido a que estos pertenecen al último ciclo en el que se finaliza la enseñanza básica obligatoria. En esta etapa se deben adquirir los conocimientos imprescindibles para poder continuar progresando como ciudadanos/as activos/as, críticos/as y responsables tanto individualmente como socialmente.

En cuanto a su organización curricular, cabe mencionar que esta etapa se organiza en materias y dispone de dos ciclos, el primero que es de tres cursos escolares, y el segundo ciclo que es de un curso.

Las asignaturas se encuentran distribuidas en tres bloques; asignaturas troncales, específicas y de libre configuración autonómica.

En el primer ciclo se encontrarán asignaturas como; geografía e historia, biología y geología, física y química, lengua castellana y literatura, matemáticas, educación física, música, tecnología, tutoría, etc.

El segundo ciclo, dispone de dos opciones, una de ellas es la de iniciación al bachillerato, en la que algunas de las asignaturas serán; biología y geología, física y química, economía, latín, etc. Y la otra opción es iniciación a la formación profesional en las que tendrán asignaturas como; ciencias aplicadas a la actividad profesional, iniciación a la actividad emprendedora y empresarial, tecnología, etc. ¹

Esta organización de la etapa de la ESO la fija el decreto 315/2015, del 28 de agosto en el cual se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y del bachillerato en la comunidad autónoma de Canarias (BOC n.º 136, de 15 de julio)

¹ Según el Gobierno de Canarias (2016) en la ordenación del currículo el alumnado de ambas opciones deberá elegir dos materias troncales y luego dos específicas de las que se proponen.



2. Justificación.

Para comenzar a tratar el tema de hábitos saludables en la adolescencia, se comenzará definiendo lo que es un hábito, que es la alimentación y que es un hábito saludable de alimentación.

Según la Real Academia Española (2020), un hábito es una acción que se realiza de una forma concreta ya que anteriormente se ha actuado de forma repetida con hechos iguales o similares.

En cuanto a la alimentación, es un modo de suministrar al cuerpo las sustancias que se consideran imprescindibles para poder tener una buena salud, vida y nutrición, este luego se encarga de modificar y utilizar las sustancias que tienen los alimentos. (Rosales et al., 2017)

Sin embargo, la alimentación saludable va más allá, ya que debe aportar diversos nutrientes que se consideran esenciales y necesarios para que las personas se mantengan sanas y de esta forma lograr un buen desarrollo físico y cognitivo. Para lograr lo mencionado, se deben combinar los alimentos de forma equilibrada, a lo largo del día y en las diferentes comidas que se hagan, ya sea desayuno, almuerzo, merienda y cena. (Rosales et al., 2017)

Según la guía para la alimentación saludable del estudiante (2013), el desayuno aporta múltiples beneficios para la salud, ya que mejora el rendimiento físico e intelectual, y disminuye el cansancio, la somnolencia y la fatiga. Para que esto suceda es importante que los alimentos que se elijan sean saludables, como frutas, verduras, proteínas, cereales y/o lácteos. Uno de los aspectos positivos que tiene la población en la actualidad es que existe una gran diversidad de alimentos nutritivos con los que podrán ir variando su alimentación.

Otro de los aspectos que comenta esta guía (alimentación saludable del estudiante, 2013), es los diferentes grupos alimenticios que existen y qué beneficios aportan;

- Cereales, legumbres y derivados: aportan hidratos de carbono que posteriormente el organismo lo transforma en energía, son fuente de hierro, fibra y proteínas. Con esto



se pueden crear recetas muy variadas como sopas, panes, ensaladas, diferentes tipos de arroz, etc.

- Frutas y verduras: tienen muchas vitaminas y minerales, tienen bajo contenido en sodio, aportan grasas de origen vegetal y fibra, se pueden consumir crudas o cocidas, tienen disponibilidad durante todo el año y disponen de bajo contenido energético (calorías). También se pueden realizar muchas recetas con ellas, tartas, ensaladas, al horno, etc.
- Leche, queso y yogures (lácteos): hay muchos tipos de lácteos, entre ellos se encuentran los enteros y los desnatados, estos últimos tienen una menor cantidad de grasa pero ambos son ricos en proteínas, vitaminas, minerales y calcio. Sus tipos de preparación también son muy variados, desde postres hasta recetas saladas como salsas o sopas.
- Carnes, derivados y huevos: aportan proteínas, vitaminas y minerales, también tienen hierro y grasas de buena calidad, en el caso de algunos pescados tienen un tipo de grasa denominada omega 3 que aporta muchos beneficios al organismo. Sin embargo, los embutidos y fiambres tienen grasas perjudiciales para la salud y un alto contenido energético, se recomienda su consumo ocasionalmente. Las recetas con carnes son infinitas, algunas de ellas pueden ser pollo salteado con verduras, carne o pescado al horno, sopas, ensaladas, etc.
- Azúcares y dulces: como su nombre indica, tiene gran contenido en azúcares refinados además de una alta cantidad de energía que no aporta beneficios al organismo, el consumo de este tipo de alimentos debe ser de forma ocasional.
- Grasas y aceites: este es un grupo muy variado, ya que existen aceites beneficiosos para el organismo, como el aceite de oliva, aceite de coco y aceite de aguacate que a pesar de su gran cantidad de energía (calorías) es una buena fuente de grasas saludables, aquí también se incluyen los frutos secos, su consumo puede ser habitual.

Además de lo mencionado, también existen los aceites refinados como el aceite de girasol, de maíz, margarina, etc. Estos últimos son perjudiciales para la salud ya que su contenido en grasas inadecuadas es muy alto. Su consumo debe ser moderado.



- Agua: aunque no lo parezca, el agua es indispensable para la vida y gran parte de los alimentos que se consumen la tienen, entre todos los beneficios que aporta se puede decir que transporta sustancias nutritivas, regula la temperatura corporal y que también sirve para eliminar sustancias que no necesita el cuerpo, esto lo hace a través del sudor, la orina o las heces. Su consumo debe ser abundante durante el día.

Para obtener unos buenos hábitos saludables, además de consumir y priorizar los grupos de alimentos mencionados con anterioridad, también se ha de practicar actividad física, de esta forma se previenen muchos tipos de enfermedades, como la obesidad o enfermedades cardiovasculares.

Algunos de los consejos de la Organización Mundial de la Salud² (OMS, 2018) para tener una alimentación saludable son:

- Comer 400g o 5 porciones de frutas y verduras al día, priorizando las que sean de temporada y variadas durante todas las comidas del día.
- El consumo de grasa debe ser menos del 30% de la ingesta calórica diaria, evitando las grasas saturadas y las grasas trans.
- Moderar el consumo de sodio este se suele consumir mayoritariamente en la sal, lo recomendado es un 5% diario.
- Limitar el consumo de azúcar libre a tan solo un 10% de la ingesta calórica diaria.

Según plasma Gobierno de Canarias (2021) la alimentación saludable es un aspecto que tiene bastante relevancia. Así se demostró a finales de 2005 cuando se desarrolló un proyecto llamado “Delta de educación nutricional”, ya que se decía que la población tenía unas tasas muy altas de obesidad y más enfermedades relacionadas por un exceso de peso, este tenía la intención de aportar propuestas, materiales didácticos y estrategias metodológicas para fomentar la alimentación saludable y la actividad física de la población. Desde que se publicó ha servido para realizar múltiples actividades y materiales para su divulgación.

² Artículo de la OMS en el cual se habla de una alimentación sana y de cómo llevarlo a cabo en adultos, niños/as y lactantes, además aporta algunos consejos prácticos para llevar a cabo una alimentación saludable.



Finalmente, de este proyecto se ha de mencionar que desde que se publicó por primera vez ha sufrido diversos cambios que lo han enriquecido, dispone de un CD con el proyecto con el cual se puede conocer su análisis y trayectoria, además de disponer diversos tipos de materiales para intervenir en ámbitos escolares y comunitarios. Existe también una guía para integrar curricularmente este tema en los centros escolares, tanto de primaria como secundaria. Además de lo mencionado hay una guía didáctica de alimentación saludable y actividad física, con ella se quiere dar promoción a la salud en la escuela. Finalmente hay unas actividades y talleres que se han desarrollado a lo largo de la creación del proyecto.

Se creó también un programa de alimentación, este tiene como objetivo informar sobre buenos hábitos durante las primeras etapas de la vida, este es el Programa de Intervención Pediátrica para la prevención de la Obesidad infantil (PIPO). Dispone de diversas recomendaciones para los diferentes grupos de edad, desde los/as bebés recién nacidos hasta los 18 años, tiene su propia página web en la que ofrecen una guía pediátrica de alimentación, una serie de menús saludables, actividades variadas y una zona multimedia.

El gobierno de canarias, además de los mencionados anteriormente dispone también del Programa educativo Escuela y Salud, este se dirige a todos los centros no universitarios de canarias y una de sus finalidades junto con otros organismos es la de fomentar hábitos y estilos de vida saludable. Disponen de diferentes líneas de actuación, algunas de ellas son la sensibilización, la información, la formación y el asesoramiento, estas se basan en los principios de los planteamientos de la educación y promoción de la salud en que se trabajan distintos aspectos y dimensiones tanto de la persona como del propio centro.

Uno de los objetivos del currículum de la Educación Secundaria Obligatoria del Gobierno de Canarias pretende:

Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad.



Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora. (Real Decreto 1105/2014:11)

Es por ello que se puede considerar indispensable enseñar hábitos saludables de alimentación durante esta etapa. El alumnado ya estará a punto de finalizar sus estudios obligatorios y durante todo el transcurso de su etapa educativa habrá alcanzado un nivel de autonomía y de madurez que le serán de gran utilidad la hora de saber comprender, interiorizar y aplicar los conocimientos que se pretenden lograr con este proyecto de hábitos saludables en la adolescencia. Cabe mencionar que no es el primer proyecto que se lleva a cabo en las aulas sobre alimentación saludable, ya que como se ha mencionado con anterioridad existen diversos proyectos del Gobierno de Canarias que se realizan en las aulas.

Los hábitos de alimentación saludable se pueden aplicar en los centros educativos, e incluso se pueden relacionar con diversas materias como biología y geología, física y química y ciencias aplicadas a la actividad profesional ya que en todas estas asignaturas hay criterios de evaluación que pertenecen a la implicación curricular de 4º de la ESO que tienen relación con estos, también se pueden trabajar en las horas de tutoría.

Para observar la relación que puede tener este proyecto con dicha implicación curricular, se ha de mencionar que existe una situación de aprendizaje del Gobierno de Canarias llamada Alimentos Saludables y Sostenibles de Ángel Cervigón Abad y M^a Arleni Hernández González. (2019) en el que se trabaja los hábitos saludables, buena alimentación y el aprender a diferenciar los productos más adecuados para la salud y se hace a través de las asignaturas mencionadas anteriormente, para ello se basan en los siguientes criterios del currículo:

Biología y Geología:

- Planificar y realizar de manera individual o colaborativa proyectos de investigación relacionados con el medio natural en los que se elaboren hipótesis y se contrasten mediante la experimentación y la argumentación, aplicando las destrezas y habilidades



propias del trabajo científico, a partir del análisis e interpretación de información previamente seleccionada de distintas fuentes, con la finalidad de formarse una opinión propia, argumentarla y comunicarla utilizando el vocabulario científico y mostrando actitudes de participación y de respeto en el trabajo en equipo.

- Analizar a través de ejemplos cercanos los componentes de un ecosistema y los factores ambientales que condicionan el desarrollo de los seres vivos, interpretando las adaptaciones a diferentes condiciones y las relaciones que establecen con el medio y otros seres vivos de igual o distinta especie, y explicar cómo se produce la transferencia de materia y energía a lo largo de una cadena o red trófica, con el fin de deducir las consecuencias prácticas de la gestión sostenible y proponer medidas para la protección y conservación del patrimonio natural de Canarias.

Física y química:

- Analizar y utilizar las diferentes tareas de una investigación científica, desde la identificación del interrogante o problema a investigar, su relevancia social e importancia en la vida cotidiana, la emisión de hipótesis, el diseño y realización experimental para su comprobación, el registro de datos incluyendo tablas, gráficos y su interpretación, hasta la exposición de los resultados o conclusiones, de forma oral o escrita, utilizando diferentes medios, incluyendo las TIC. Asimismo, valorar las relaciones existentes entre la ciencia, la tecnología, la sociedad y el medioambiente (relaciones CTSA) y la investigación científica en Canarias, así como apreciar las aportaciones de los científicos, en especial la contribución de las mujeres científicas al desarrollo de la ciencia.

Ciencias aplicadas a la actividad profesional:

- Planificar y realizar de manera individual o colaborativa proyectos de investigación de carácter científico-tecnológico en los que analice interrogantes o problemas, elabore hipótesis y las contraste mediante la experimentación y la argumentación, aplicando con seguridad las destrezas y habilidades propias del trabajo científico a partir de la



discriminación y el análisis de la información previamente seleccionada de distintas fuentes, con la finalidad de formarse una opinión propia, defenderla y comunicarla en público utilizando el vocabulario científico y mostrando actitudes de participación y de respeto en el trabajo en equipo.

- Argumentar sobre la relevancia de la innovación en productos y procesos valorando críticamente las aportaciones de administraciones y organizaciones de diversa índole, a partir del estudio ejemplos de empresas punteras y de investigaciones en fuentes de información utilizando las TIC, con la finalidad de reconocer la aplicación del conocimiento científico en la actividad profesional y establecer, desde la perspectiva globalizadora actual, la importancia de la I+D+i en la mejora de la productividad y la competitividad.

Los criterios de evaluación mencionados pueden ser los que se tengan en cuenta para la aplicación del proyecto, aunque esté de forma mayoritaria se pretende llevar a cabo en las horas de tutoría.

Para plasmar las características del centro educativo en el que se llevará a cabo el proyecto de forma más visual, hemos realizado un DAFO en el que se consideran los aspectos internos y externos. Se dividen en positivos y negativos.

En primer lugar, están los aspectos internos, que a su vez se dividen en debilidades (negativos) y fortalezas (positivos). Debilidades, que consisten en aspectos que le impiden alcanzar su nivel o estado óptimo, y así progresar plenamente hacia sus objetivos, y Fortalezas, que contienen los elementos que hacen destacar el campo elegido y, por tanto, es importante que estos últimos se mantengan o incluso se refuercen.

En segundo lugar, se pueden observar aspectos externos que se relacionan con factores ajenos a la propia institución, pero que a su vez afectan su buen funcionamiento, y al igual que los aspectos internos, existen aspectos negativos (amenazas) y positivos (oportunidades) para estos. Por un lado, tenemos las amenazas, es decir, todos los factores que pueden tener un



impacto negativo; por otro lado, tenemos las oportunidades, asociadas a factores externos favorables, que se pueden aprovechar para obtener ciertas ventajas.

D.A.F.O

Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none">- No hay proyectos relacionados con la alimentación.- Mucho alumnado al que abarcar.	<ul style="list-style-type: none">- Bajo nivel económico en las familias.- Bajo nivel cultural en las familias.
Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none">- Centro dispuesto a innovar.- Centro con objetivos saludables.- Zonas verdes en el centro.	<ul style="list-style-type: none">- Zonas verdes cerca del centro.- Mucha información y recursos acerca de buenos hábitos alimenticios.

A continuación, se procederá a explicar brevemente el DAFO.

En primer lugar, en cuanto a los aspectos internos del centro una de las debilidades que este posee es que, a pesar de sus objetivos, no dispone de ningún proyecto que se relacione con los buenos hábitos de alimentación en la adolescencia, además de que dispone de mucho alumnado y abarcar a todos/as no es una tarea fácil. Es por ello por lo que se seleccionó concretamente al curso de 4ºESO ya que disponen de una madurez suficiente como para poder comprender los conocimientos que se quieren transmitir y que sean capaces de aplicarlos en su vida diaria, ya que con esa edad se va adquiriendo mayor autonomía y sentido crítico.

En cuanto a las fortalezas del centro, se ha de destacar que está dispuesto a innovar y ser saludable ya que así lo plasman en sus objetivos y una buena forma de hacerlo es aplicando proyectos que no se han llevado a cabo y que son necesarios para el bienestar y el correcto desarrollo de la juventud. Otro de los aspectos que se pueden resaltar, es que el



centro dispone de zonas verdes que se pueden utilizar como huerto escolar para que el alumnado pueda trabajar y poner en práctica los conocimientos que se trabajen.

Con respecto a los aspectos externos del centro, una de las amenazas que se ha de mencionar es que se encuentra ubicado en una zona donde mayoritariamente el nivel económico y cultural de las familias, además, del propio alumnado es bajo y muchos de ellos por desconocimiento pueden considerar que el tema que se quiere tratar carece de relevancia.

A pesar de lo mencionado, también tienen diversas oportunidades, una de ellas es que existe mucha información y muchos recursos que se pueden aplicar con el alumnado del centro para de esta manera poder compensar ese bajo nivel cultural que pueden tener. Otro de los aspectos al cual se le puede hacer especial énfasis es que el centro tiene muchas zonas verdes a escasos metros de él, estas pueden ser aprovechadas también para trabajar con el alumnado.

Finalmente, cabe mencionar que este centro fue elegido debido a que es un centro que entre otras cosas, aspira a ser innovador y saludable, como se mencionó con anterioridad, es por ello por lo que se considera que este proyecto puede servir de gran ayuda para lograr esas metas ya que no disponen de ningún proyecto de hábitos de alimentación saludable en la adolescencia. Otro aspecto relevante es que es un centro con bastante alumnado, concretamente 1055 que se reparten en dos turnos y en varias enseñanzas, siendo el alumnado de la ESO 608 personas aproximadamente, por lo que se pretende llegar a un gran número de alumnos y alumnas con dicho proyecto.

En la sociedad actual cada vez es más común la comida rápida y todo lo que ello engloba. Mayormente es consumida por jóvenes adolescentes que tienen un gran desconocimiento sobre la alimentación y los beneficios o consecuencias que puede tener esta sobre la salud y el desarrollo. Es por ello, que entre otras cosas es relevante este proyecto, darles visibilidad a unos buenos hábitos alimenticios puede cambiar el futuro de muchos jóvenes y aunque ya existen proyectos similares, muchos de ellos no son conocidos o son ignorados por solo tratar el contenido de forma teórica.



Una de las diferencias que tiene este proyecto con los demás es que se pretende llevar a cabo tanto dentro del aula como fuera de ella, para ello se utilizaran diversas instalaciones que tiene el centro, una de ellas es el huerto.

Otros de los aspectos que hacen innovador a este proyecto, es que persigue que el alumnado se involucre e interiorice en mayor medida de forma práctica los conocimientos, además, en el centro educativo no se llevan a cabo proyectos de este tipo a pesar de que uno de sus objetivos es ser innovador y saludable.

Finalmente, se ha de mencionar que es importante que se creen buenos hábitos alimenticios, ya que como se ha podido observar, estos hábitos se acaban convirtiendo en rutinas que forman parte del día a día y que con el tiempo se van automatizando hasta el punto de hacerlo sin pensar.

3. Objetivos.

3.1 Objetivos del proyecto.

Objetivo general:

- Promover una alimentación saludable en los/as jóvenes.

Objetivos específicos:

- Informar sobre qué es un hábito saludable.
- Dotar de conocimientos sobre hábitos saludables en la alimentación.
- Proporcionar información acerca de qué se debe consumir y cómo se debe hacerlo.
- Conocer dos movimientos que promueven la alimentación saludable (Slow Food y Real Food)
- Implementar los conocimientos mediante el trabajo colaborativo.

3. 2 Objetivo TFG.

- Crear una unidad didáctica sobre hábitos alimenticios saludables en la adolescencia.



4. Metodología.

La implementación de este proyecto se basará en una metodología colaborativa. Este tipo de metodología, en la actualidad, (en un contexto de pandemia COVID-19), puede ser un acierto puesto que pretende trabajar las habilidades individuales y también las grupales, a través de actividades que tendrán como objetivo mejorar el entendimiento y el conocimiento de los hábitos alimenticios de una forma diferente. Donde el alumnado no solo se centrará en sí mismo, sino que tendrá que colaborar con sus compañeros/as para que también aprendan, lo que creará un ambiente de compañerismo y solidaridad.

A continuación, se explicarán brevemente las actividades que se van a llevar a cabo en el centro educativo y lo que se pretende conseguir con cada una de ellas:

- **¡Conocemos qué es un hábito saludable!:** Tiene por objetivo dar a conocer que son los hábitos saludables, qué tipos de hábitos saludables existen y sobre todo cómo podemos conseguirlos. Esta actividad es general, para así crear una primera toma de contacto y para que el alumnado pueda expresarse, ya que se preguntará qué es lo que saben sobre el tema y qué creen que es un hábito saludable.
- **¿Qué debemos consumir?:** La finalidad es proporcionar al alumnado la información necesaria e imprescindible para que pueda cambiar sus hábitos. También, para que conozca qué es lo que le pueden aportar los diversos tipos de alimentos que existen, puesto que siendo conscientes de esto hay más posibilidades de que cambien sus hábitos alimenticios por unos más saludables.
- **¡Aprendemos a leer el etiquetado!:** Durante el desarrollo de esta actividad se le enseñará al alumnado a cómo leer el etiquetado de los productos que son procesados, ya que ,aunque todos disponen de etiquetas, muy pocas personas saben cómo leerlas o qué significa el orden de los alimentos. Se facilitará el conocimiento necesario para poder detectar alimentos saludables y diferenciarlos de alimentos que son perjudiciales para la salud.
- **¡Conocemos los movimientos de alimentación saludable!:** Se enseñará al alumnado que la alimentación saludable es algo que se lleva promoviendo desde hace mucho



tiempo, y que existen movimientos que la promueven y pretenden cambiar los hábitos alimenticios de las personas. También, se mostrarán herramientas creadas y basadas en las nuevas tecnologías que pueden ayudarles a encontrar alternativas de recetas saludables o detectar qué producto no es del todo sano y el motivo de ello.

- **¡Vamos al huerto!:** Tiene como objetivo acercar al alumnado a un entorno rural, en el cual sean ellos/as mismos/as los/as que planten sus verduras, y descubran que es algo sencillo que pueden llevar a cabo en sus propios hogares.
- **¡Creamos nuestro menú!:** Esta actividad pretende que el alumnado sea capaz de investigar y de seleccionar alimentos para crear su propio menú para un día. Trata de descubrir que es algo sencillo que pueden crear para el día a día, y que pueden compartirlo en casa. Otro de los objetivos de esta actividad, es que sean capaces de trabajar su pensamiento crítico e investigar y descubrir que una mala alimentación puede ocasionar muchos problemas para la salud de los seres humanos.
- **¡Con las manos en la masa!:** Esta actividad, al igual que la del huerto es un poco más tangible y con la que podrán practicar dos recetas muy sencillas y ricas, tanto en sabor como en nutrientes. Así podrán descubrir que hay alternativas muy fáciles, saludables y que también tienen mucho sabor.
- **¡Fiesta saludable!:** En esta actividad se organizará una fiesta en la cual el alumnado traerá un alimento saludable y lo compartirá con sus compañeros/as. Uno de los objetivos es que se normalice consumir alimentos saludables en todo tipo de ocasiones y que descubran que no es necesario consumir snacks llenos de grasas y azúcares que no aportan nada positivo para la salud. También, a modo de juego, deberán poner en práctica todo lo que han aprendido para detectar alimentos que parecen saludables, pero si se fijan bien en los ingredientes y en el etiquetado no lo son.

Los agentes que intervendrán en este proyecto serán principalmente los/as tutores/as, ya que este proyecto pretende trabajar de forma mayoritaria en las horas de tutorías, aunque también se necesitará, de forma puntual, al profesorado de las asignaturas de biología y geología y ciencias aplicadas a la actividad profesional. Ya que habrá cuatro sesiones que se llevarán a cabo en esas materias debido a que en las mismas se abordan temas relacionados



con entornos naturales o investigaciones que se han de llevar a cabo. Es indispensable la presencia de éstos/as docentes, ya que se estará trabajando uno de los criterios que aparece en el currículo de cada asignatura, por lo que, aunque la sesión sea práctica se estará trabajando contenido de la asignatura.

A continuación, se mostrará una tabla en la que se podrá observar detalladamente los recursos que se necesitarán y para qué se van a utilizar. En los anexos se incluirá una guía para el profesorado con todo el contenido que se va a trabajar en el proyecto y durante las diversas actividades.

Recursos	Para qué se utilizan
<p style="text-align: center;">1º Actividad ¿Conocemos qué es un hábito saludable!</p> <p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> Guía del profesorado.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> tutor/a del aula.</p> <p><u>Recursos materiales:</u> ninguno</p>	<p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> el uso de este es necesario para que el/la docente tenga una guía para dar el contenido.</p> <p><u>Recursos humanos y materiales:</u> en cuanto a materiales no se necesitará ninguno ya que la clase será participativa y además será necesaria la presencia del tutor/a del aula para que lleve a cabo la sesión.</p>
<p style="text-align: center;">2º Actividad ¿Qué debemos consumir?</p> <p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> Guía del profesorado.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> profesor/a de la asignatura (biología y geología)</p> <p><u>Recursos materiales:</u> folios, bolígrafos</p>	<p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> se utilizará como guía y además servirá para poder impartir la clase de una forma más visual.</p> <p><u>Recursos humanos y materiales:</u> los recursos materiales se utilizaran para que el alumnado tome nota si lo considera necesario y para que cree su propio guión tras realizar la investigación. Cabe mencionar que se necesitará al profesor/a de la asignatura ya que se están trabajando criterios del currículo.</p>



<p style="text-align: center;">3° Actividad ¡Aprendemos a leer el etiquetado!</p> <p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> Imágenes de diversas etiquetas de productos alimenticios.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> tutor/a del aula.</p> <p><u>Recursos materiales:</u> diversos alimentos procesados con etiquetado</p>	<p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> se necesitan imágenes de diversos tipos de etiquetas para que el alumnado pueda ver las diferentes formas en las que se puede encontrar el etiquetado.</p> <p><u>Recursos humanos y materiales:</u> Se necesitarán diversos alimentos procesados en los que se pueda ver la etiqueta para que de esta forma el alumnado los pueda ver y comprender la información que se le está proporcionando con diversos ejemplos. En cuanto a los recursos humanos se necesitará al tutor/a del aula para que imparta la sesión.</p>
<p style="text-align: center;">4° Actividad ¡Conocemos los movimientos de alimentación saludable!</p> <p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> Guía del profesorado.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> tutor/a del aula.</p> <p><u>Recursos materiales:</u> Alimentos y tablets</p>	<p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> Se necesitará la guía del profesorado para que pueda llevar a cabo la sesión.</p> <p><u>Recursos humanos y materiales:</u> será necesario utilizar diversos tipos de alimentos para que puedan trabajar con las tablets y poder conocer la aplicación de myrealfood y ahí también podrán observar las redes sociales del movimiento y las múltiples recetas que ofrecen. El tutor/a del aula será el encargado/a de dar la sesión.</p>
<p style="text-align: center;">5° Actividad ¡Vamos al huerto!</p> <p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> Guía del profesorado.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> tutor/a del aula.</p> <p><u>Recursos materiales:</u> huerto, palas, guantes, tijeras, plantones, macetas medianas y regadera.</p>	<p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> Se necesitará la guía para el profesorado para que de esta forma pueda impartir la actividad.</p> <p><u>Recursos humanos y materiales:</u> en cuanto a los recursos materiales, estos serán los necesarios para poder sembrar y regar las verduras con las que se va a trabajar. Se necesitará al tutor/a del aula para que lleve a cabo la actividad.</p>
<p style="text-align: center;">6° Actividad ¡Creamos nuestro menú!</p> <p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> ninguno</p>	<p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> no se necesitará ningún recurso ya que en estas sesiones el trabajo de investigación lo realizará el alumnado.</p>



<p><u>Recursos humanos:</u> profesor/a de la asignatura. (Ciencias aplicadas a la actividad profesional)</p> <p><u>Recursos materiales:</u> Folios, bolígrafos, ordenadores y tablets.</p>	<p><u>Recursos humanos y materiales:</u> los recursos materiales eran los necesarios para que el alumnado tome nota de lo que considere necesario y los ordenadores y las tablets servirán para que realicen la investigación que tienen que hacer. Será necesaria la presencia del profesor/a de la asignatura ya que se está trabajando contenidos del currículo.</p>
<p style="text-align: center;">7º Actividad ¡Con las manos en la masa!</p> <p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> Guía para el profesorado.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> tutor/a del aula.</p> <p><u>Recursos materiales:</u> harina de avena, yogurt natural, aceite de oliva, huevos, cacao en polvo, chips de chocolate, plátanos, leche, polvo para hornear, nueces, boles, batidores, horno, mesas y delantales.</p>	<p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> Se necesitará la guía para el profesorado para de esta forma conocer las recetas y saber cómo llevarlas a cabo.</p> <p><u>Recursos humanos y materiales:</u> estos recursos son los necesarios para poder llevar a cabo las dos recetas que se van a realizar, el bizcocho de harina de avena y plátano y las galletas de harina de avena y chips de chocolate. Se necesita al tutor/a del aula y al personal de la cafetería para que ayuden al alumnado a seguir la receta correctamente y a solventar las dudas que les surjan.</p>
<p style="text-align: center;">8º Actividad ¡Fiesta saludable!</p> <p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> ninguno</p> <p><u>Recursos humanos:</u> tutor/a del aula.</p> <p><u>Recursos materiales:</u> alimentos procesados.</p>	<p><u>Recursos didácticos y educativos:</u> no se necesitará ningún recurso ya que durante esta sesión se realizará una pequeña fiesta en la cual demostraran lo que han aprendido.</p> <p><u>Recursos humanos y materiales:</u> se necesitarán alimentos que parecen saludables y alimentos que lo sean para poder trabajar con el alumnado lo que se ha aprendido a lo largo de las sesiones. El alumnado también traerá otros alimentos saludables de casa para compartir con sus compañeros/as. Se necesita al tutor/a del aula para que coordine la sesión.</p>



Cronograma:

Este proyecto tendrá la duración de dos meses, por lo que concretamente se trabajará durante ocho semanas continuas. A lo largo de éstas se llevarán a cabo entre una y dos sesiones semanales, dependiendo de la actividad y de si se lleva a cabo en las horas de tutoría o en las de las asignaturas de biología y geología y ciencias aplicadas a la actividad profesional.

Se ha decidido que se comenzará durante el primer trimestre para que de esta forma el alumnado lo pueda aplicar desde principio de curso. Se ha de mencionar que el realizarlo a principio de curso fomentará la socialización y el compañerismo entre el alumnado, aspecto que tiene relevancia debido a la metodología que se quiere llevar a cabo durante la realización de este proyecto.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Septiembre					
1º Semana	12	13	14	15	16
2º Semana	19	20	21	22	23
3º Semana	26	27	28	29	30
Octubre					
4º Semana	3	4	5	6	7
5º Semana	10	11	12	13	14
6º Semana	17	18	19	20	21
7º Semana	24	25	26	27	28
8º Semana	31				
Noviembre					
		1	2	3	4



A continuación, se mostrarán ocho tablas en las que se comentará el título de las actividades, los objetivos que pretenden alcanzar, la metodología que se va a utilizar, la descripción de la actividad y el lugar donde se va a desarrollar. También se especificará los/as profesionales que las llevarán a cabo, la evaluación y, finalmente, el tiempo de duración de la actividad.

Actividad 1	
Título	Conocemos qué es un hábito saludable
Objetivos	<p>Objetivos del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre qué es un hábito saludable. <p>Objetivos de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre qué es un hábito saludable. - Conocer cómo tener hábitos saludables. - Conocer algunos tipos de hábitos saludables.
Agrupamientos	Se trabajará de forma grupal, con toda la clase.
Metodología	Colaborativa
Descripción y espacio donde se va a desarrollar	<p>Esta primera actividad tiene como objetivo transmitir al alumnado que es un hábito saludable y cuáles son los hábitos saludables que existen además de proporcionarles herramientas para llevarlos a cabo en el día a día de una forma sencilla.</p> <p>En primer lugar, se explicará de forma breve qué es un hábito saludable y algunos de los tipos de hábitos saludables que se pueden llevar a cabo.</p> <p>En segundo lugar, para hacerlo de una forma más amena y en la que participe el alumnado se harán diversas rondas de preguntas para que pregunten las dudas y se le preguntará al resto de compañeros/as si saben responder. De este modo se fomentará el aprendizaje entre iguales y el compañerismo. En caso de no saber la respuesta el tutor/a resolverá la duda.</p> <p>Finalmente, se procederá a preguntar al alumnado si conocen algunos ejemplos de cómo llevar a cabo algunos de los hábitos saludables que mencionan en la ronda de preguntas y con esto se realizará un breve debate para que entre todos/as opinen si sería correcto o no hacer eso.</p> <p>Espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llevará a cabo en el aula del alumnado
Profesionales	Tutor/a del grupo de clase.
Evaluación	- Criterios: 1) Comprensión de que es un hábito saludable. 2) Saber transmitir que es un hábito saludable. 3) Comprender cómo se lleva a cabo. 4) Transmitir ejemplos de cómo llevarlos a cabo. 5) Participación activa.



	<ul style="list-style-type: none"> - Instrumentos: Rúbrica - Técnica: Observación directa
Duración	55 minutos (Hora de tutoría)

Actividad 2	
Título	¿Qué debemos consumir?
Objetivos	<p>Objetivo del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar información acerca de qué se debe consumir y cómo se debe hacerlo. <p>Objetivos de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer cómo llevar a cabo una dieta equilibrada. - Conocer los alimentos que se deben consumir. - Conocer los alimentos que se deben priorizar. - Conocer los alimentos que se deben evitar y/o consumir de forma ocasional. - Investigar y exponer sobre cómo llevar una dieta equilibrada
Agrupamientos	Primera sesión: Toda la clase Segunda sesión: grupos de 5 personas.
Metodología	Colaborativa
Asignatura	<p>Esta actividad se llevará a cabo en la asignatura de biología y geología.</p> <p>El criterio que se trabajara será:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificar y realizar de manera individual o colaborativa proyectos de investigación relacionados con el medio natural en los que se elaboren hipótesis y se contrasten mediante la experimentación y la argumentación, aplicando las destrezas y habilidades propias del trabajo científico, a partir del análisis e interpretación de información previamente seleccionada de distintas fuentes, con la finalidad de formarse una opinión propia, argumentarla y comunicarla utilizando el vocabulario científico y mostrando actitudes de participación y de respeto en el trabajo en equipo.
Descripción y espacio donde se va a desarrollar	<p>Esta actividad tiene como objetivo que el alumnado conozca la diversidad de alimentos que existen y lo que éstos nos pueden aportar. De ahí el priorizar o evitar un alimento. También se pretende que el alumnado con la información que se le ha dado, más la que investigue de forma autónoma, sea capaz de explicar qué es y cómo llevar a cabo una dieta equilibrada en la que se lleve una alimentación saludable y argumenten porque creen que es la forma correcta de hacerlo.</p> <p>Durante el desarrollo de la primera sesión, el profesor/a de la asignatura dará una charla en la que expondrá los alimentos que se deben consumir y cómo se debe hacer, se preguntará cuáles son los que ellos/as consideran que se deben priorizar y el motivo por el cual lo harían, también se comentará los alimentos que se deben evitar y/o consumir de forma ocasional. Finalmente se dispondrá de 10/15 minutos en los que el alumnado preguntará dudas y/o expondrá su opinión sobre el tema.</p>



	<p>En la segunda sesión se trabajará de forma autónoma. El alumnado dispondrá de 35 minutos para realizar una breve investigación, mediante los dispositivos electrónicos del centro (tablets u ordenadores) sobre qué es y cómo llevar a cabo una dieta equilibrada. Esto lo realizarán en grupos de 5 personas, tras acabar este tiempo y una vez finalizada la investigación van a tener 20 minutos para hacer una pequeña y breve exposición en la que comentarán lo que han investigado y porqué creen que esa forma es la correcta. Recogerán esta información en un folio.</p> <p>Espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llevará a cabo en el aula del alumnado
Profesionales	Profesor/a de la asignatura.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Criterios: 1) conocer los alimentos que se deben consumir y/o priorizar. 2) Conocer los alimentos que se deben evitar y/o consumir de forma ocasional. 3) Realizar la investigación sobre cómo llevar a cabo una dieta equilibrada. 4) Exponer de forma clara y concisa. 5) Participación activa durante las sesiones. - Instrumentos: Rúbrica - Técnica: Observación directa.
Duración	Dos sesiones de 55 minutos

Actividad 3	
Título	¡Aprendemos a leer el etiquetado!
Objetivos	<p>Objetivo del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a leer el etiquetado <p>Objetivos de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer el orden de los ingredientes de los productos. - Conocer cuando algo es alto en grasas/azúcares/edulcorantes/sal, etc. - Conocer qué es el valor energético de los productos.
Agrupamientos	Se trabajará con toda la clase y en grupos de 5 personas.
Metodología	Colaborativa.
Descripción y espacio donde se va a desarrollar	<p>Esta actividad tiene como objetivo que el alumnado aprenda a leer el etiquetado de los productos que están procesados y conozca todos los datos que aparecen en las etiquetas. Otros de los aspectos que se va a enseñar es cuando un alimento es alto en algún ingrediente perjudicial para la salud. Finalmente se enseñará que es el valor energético de los alimentos y cómo influye en las personas.</p> <p>En primer lugar, durante los primeros 30 minutos se enseñará al alumnado una imagen de una etiqueta de un producto en la que se le mostrará qué significa el orden de este, porqué está colocado de esa forma. Luego se hará hincapié en el porcentaje que tienen de algunos ingredientes y en cómo estos pueden afectarnos. Finalmente se enseñará qué es el valor energético de los alimentos y qué pueden causar en las personas.</p>



	<p>En segundo lugar, durante los 25 minutos restantes, se mostrarán varios alimentos. Estos estarán mezclados, habrá alimentos saludables y alimentos no saludables. En grupos de 5 personas se pedirá que busquen alimentos con ciertos tipos de características (altos en grasas, en azúcares, bajo en sal, etc). Tras hacer la elección del alimento se lo mostrarán al resto de compañeros/as y les explicaran porque lo han elegido.</p> <p>Espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llevará a cabo en el aula del alumnado
Profesionales	tutor/a del aula
Evaluación	<p>- Criterios: 1) Conocer porque es importante el orden de los ingredientes en el etiquetado. 2) Conocer cuando un alimento es alto en algún ingrediente. 3) conocer qué significa el valor energético de los alimentos. 4) Saber diferenciar un alimento saludable de uno que no lo es a través del etiquetado. 5) Saber elegir los alimentos que se piden 6) Participar de forma activa</p> <p>- Instrumentos: Rúbrica.</p> <p>- Técnica: Observación directa.</p>
Duración	Una sesión de 55 minutos

Actividad 4	
Título	¡Conocemos los movimientos de alimentación saludable!
Objetivos	<p>Objetivo del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los movimientos de alimentación saludable (slow food, Real food) <p>Objetivos de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características de cada movimiento. - Conocer la importancia que tiene cada movimiento. - Conocer qué promueve cada uno de ellos. - Conocer cómo podemos aplicar su mensaje en el día a día.
Agrupamientos	Se trabajará de forma grupal, con toda la clase.
Metodología	Colaborativa.
Descripción y espacio donde se va a desarrollar	<p>Esta actividad tiene como objetivo que se conozcan dos movimientos de alimentación saludable, uno de ellos tiene una larga trayectoria (slow food) y otro que es relativamente nuevo y en la actualidad es muy conocido, ya que aprovecha las nuevas tecnologías para fomentar una alimentación saludable (Real food).</p> <p>En primer lugar, se hablará sobre el slow food, un movimiento que promueve Carlo Petrini en 1980 con el que persigue defender las tradiciones y con ello promover una alimentación saludable, una gastronomía artesanal y sostenible y además un ritmo de vida poco acelerado. Tras comentar diversos aspectos de este movimiento, como su importancia, qué es lo que promueve, qué beneficios tiene para los seres humanos, etc. Se preguntará al alumnado si está de acuerdo y porqué y, si lo conocían con anterioridad.</p>



	<p>En segundo lugar, se hablará sobre el Real Food, un movimiento promovido por Carlos Rios desde el 2019 en el cual se dividen los alimentos en tres categorías, alimentos no procesados, buenos procesados y alimentos ultraprocesados. Al igual que en el anterior se hablará sobre la importancia de este movimiento y qué es lo que promueve y pretende conseguir.</p> <p>En tercer lugar, se le mostrará al alumnado las redes sociales de las que dispone el movimiento Real Food, ya que desde ahí se puede aprender mucha información que ellos plasman y muchas recetas que se pueden utilizar de alternativas a comidas/cenas/postres poco saludables que se consumen de forma habitual. A través de las tablets del centro se le enseñará al alumnado la aplicación que crearon con intención de que las personas al ir a comprar puedan tener el conocimiento sobre qué alimentos son perjudiciales para la salud y por qué lo son, o por el contrario cuáles síson buenos y los beneficios que tienen.</p> <p>Finalmente, en cuarto lugar, con diversos alimentos el alumnado podrá escanearlos a través de la aplicación y descubrir si son perjudiciales para la salud y el motivo por el cual lo son, también la aplicación dispone de múltiples recetas donde podrán observar cómo se hacen y cuáles son los ingredientes que necesitan.</p> <p>Para finalizar la sesión se hará un breve debate en el que el alumnado debe comentar cómo creen que se puede implantar todo lo que se ha hablado durante la sesión en la vida cotidiana.</p> <p>Espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llevará a cabo en el aula del alumnado
Profesionales	tutor/a del aula
Evaluación	<p>- Criterios: 1) Comprender las características de los dos movimientos. 2) Conocer qué es lo que promueve cada uno de ellos. 3) Reflexionar sobre cómo implantarlo en el día a día. 4) Saber diferenciar un alimento saludable de uno que no lo es. 5) Participar activamente.</p> <p>- Instrumentos: Rúbrica</p> <p>- Técnica: Observación directa.</p>
Duración	Dos sesiones de 55 minutos

Actividad 5	
Título	¡Vamos al huerto!
Objetivos	<p>Objetivo del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implementar los conocimientos mediante el trabajo colaborativo. <p>Objetivos de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plantar varios tipos de verduras. - Conocer cómo debe estar la tierra para plantar. - Conocer cada cuánto se debe regar. - Conocer el tiempo de crecimiento de los cultivos.
Agrupamientos	Se trabajará con grupos de 5 personas.



Metodología	Colaborativa.
Descripción y espacio donde se va a desarrollar	<p>Esta actividad tiene la intención de que el alumnado tenga contacto de forma directa con la naturaleza y con ciertos tipos de verduras y/o hortalizas que se dan con mayor facilidad durante esta época del año como son la lechuga, las espinacas y los pimientos. También pretende enseñar una forma sencilla de poder plantar verduras como es con plantones que se pueden conseguir en viveros para que todos/as en casa si lo desean puedan hacerlo y de esta forma consumir productos que cultivaron ellos/as mismos/as y promover el consumo de frutas y verduras.</p> <p>En primer lugar, se procederá a ir al huerto y se darán las instrucciones a seguir. Se comenta con qué verduras se va a trabajar, el motivo de esto y cómo debe estar la tierra para poder plantar. Otro de los aspectos relevantes que se va a hablar es cada cuanto tiempo se debe regar y cuánto tarda en salir esa fruta y/o verdura.</p> <p>El alumnado creará grupos de 5 personas y siguiendo las instrucciones del profesorado se colocarán en el sitio que se les asigne y seguirán las pautas que se le den para poder sembrar la verdura que se le asignó.</p> <p>Espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llevará a cabo en el huerto del centro.
Profesionales	tutor/a del aula
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Criterios: 1) Conocer cómo se plantan las verduras con las que se trabajó. 2) Conocer cómo debe estar la tierra para plantar. 3) Conocer cada cuanto se debe regar. 4) Siguen las instrucciones. 5) Participan activamente durante la sesión. - Instrumentos: Rúbrica. - Técnica: Observación directa.
Duración	Una sesión de 55 minutos

Actividad 6	
Título	¡Creamos nuestro menú!
Objetivos	<p>Objetivo del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar información acerca de qué se debe consumir y cómo se debe hacer. <p>Objetivos de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plasmear los conocimientos que se han impartido a lo largo de las diversas sesiones. - Investigar sobre qué es necesario consumir y qué se debe evitar. - Investigar qué problemas hay en la sociedad con respecto a la alimentación y cómo afecta en los seres humanos - Saber expresarse de forma clara.
Agrupamientos	Se trabajará de forma individual.
Metodología	Colaborativa.



Asignatura	<p>Esta actividad se llevará a cabo en la asignatura de Ciencias aplicadas a la actividad profesional</p> <p>El criterio que se trabajará será:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificar y realizar de manera individual o colaborativa proyectos de investigación de carácter científico-tecnológico en los que analice interrogantes o problemas, elabore hipótesis y las contraste mediante la experimentación y la argumentación, aplicando con seguridad las destrezas y habilidades propias del trabajo científico a partir de la discriminación y el análisis de la información previamente seleccionada de distintas fuentes, con la finalidad de formarse una opinión propia, defenderla y comunicarla en público utilizando el vocabulario científico y mostrando actitudes de participación y de respeto en el trabajo en equipo.
Descripción y espacio donde se va a desarrollar	<p>Esta actividad tiene como objetivo que el alumnado tras haber recibido diversas sesiones sobre hábitos de alimentación saludable y con un poco de ayuda de internet sea capaz de crear un menú saludable que se pueda consumir en un día. Además de lo mencionado, también pretende trabajar el sentido crítico y la concienciación sobre las diversas situaciones que se están viviendo en relación con una mala alimentación.</p> <p>Durante el desarrollo de la primera sesión, se le explicará la actividad al alumnado, se comenta que tienen que desarrollar un menú saludable que se pueda comer en un día y deberán también investigar sobre las problemáticas que existen en la actualidad y que están estrechamente relacionadas con la alimentación, como, por ejemplo, algún tipo de enfermedad o de trastorno. Esto deben prepararlo para realizar una breve exposición en la que comentarán a los compañeros/as cuál es su menú saludable, porque consideran que es adecuado y cuál es la problemática que más les llamó la atención y que opinan de ella tras haber investigado. Podrán preguntar dudas al tutor/a del aula si lo necesitan.</p> <p>En la segunda sesión deberán realizar una breve exposición en la que comentarán su menú saludable y la problemática que hayan trabajado. Al finalizar la exposición sus compañeros o el mismo tutor/a tendrán la oportunidad de preguntar dudas si así lo desean.</p> <p>Espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llevará a cabo en el aula del alumnado.
Profesionales	Profesor/a de la asignatura.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Criterios: 1) Conocer qué se debe consumir y qué se debe evitar. 2) investigar en las problemáticas que existen. 3) Opinar de forma crítica sobre el tema tratado. 4) Participar activamente. - Instrumentos: Rúbrica. - Técnica: Observación directa.
Duración	Una sesión de 55 minutos

Actividad 7

Título

¡Con las manos en la masa!



Objetivos	<p>Objetivo del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar información acerca de qué se debe consumir y cómo se debe hacer. <p>Objetivos de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer un bizcocho saludable. - Crear conciencia sobre la disminución del azúcar. - Hacer galletas saludables. - Trabajar con ingredientes diferentes.
Agrupamientos	Se trabajará con grupos de 5 personas.
Metodología	Colaborativa.
Descripción y espacio donde se va a desarrollar	<p>Esta actividad pretende que el alumnado conozca y aprenda a elaborar alternativas culinarias fáciles, rápidas y saludables para que de esta forma reemplacen las que consumen de forma habitual y compren en supermercados o restaurantes de comida rápida. Se va a trabajar, concretamente, con dos tipos de postres dulces que pueden utilizarse para desayunar, merendar o para tomarse un postre después de alguna comida. Un bizcocho de harina de avena y plátano y unas galletas de harina de avena y chips de chocolate.</p> <p>En primer lugar, se dividirá el alumnado en subgrupos de 5 personas y luego dependiendo del número de subgrupos que surjan se volverán a dividir en dos grupos, un grupo comenzará por las galletas y otro grupo harán bizcochos, luego se cambiarán para que de esta forma todos los subgrupos realicen ambas cosas.</p> <p>Después de dividirse en dos grupos, se les dará las instrucciones a seguir para realizar el bizcocho o las galletas y se les proporcionarán los ingredientes necesarios por subgrupos. Una vez acabado todo el procedimiento y haberlo cocinado en el horno, se procederá a lavarse las manos y a esperar a que el otro grupo acabe para continuar haciendo la receta que le falta.</p> <p>Espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llevará a cabo en la cafetería del centro.
Profesionales	tutor/a del aula y personal de la cafetería.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Criterios: 1) Seguir las instrucciones que se les proporcionen. 2) No malgastar los ingredientes que se le proporcionen. 3) Participar de forma activa. - Instrumentos: Rúbrica. - Técnica: Observación directa.
Duración	Una sesión de 55 minutos

Actividad 8	
Título	¡Fiesta saludable!
Objetivos	<p>Objetivo del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implementar los conocimientos mediante el trabajo colaborativo.



	<p>Objetivos de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los alimentos saludables. - Detectar cuál no lo es. - Llevar alimentos saludables para compartir.
Agrupamientos	Se trabajará de forma grupal, con toda la clase.
Metodología	Colaborativa.
Descripción y espacio donde se va a desarrollar	<p>Esta actividad tiene como objetivo que el alumnado ponga en práctica y comparta con sus compañeros/as todo lo que han aprendido durante las diversas sesiones, será una fiesta en la que en vez de consumir alimentos poco saludables, todos los snack que vayan a ingerir serán alimentos saludables y que aporten beneficios al organismo. También se realizará un juego en el cual deben detectar qué alimentos no son saludables o que alimentos se deben consumir de forma ocasional.</p> <p>En primer lugar se pondrán en una mesa todos los alimentos que han llevado para compartir. En segundo lugar, a modo de juego tendrán que detectar qué alimento no es saludable de otra mesa en la que existirán varios tipos de alimentos que se pueden llegar a confundir si no se lee bien el etiquetado.</p> <p>Espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llevará a cabo en la cancha del centro.
Profesionales	tutor/a del aula
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Instrumentos: Notas de campo. - Técnica: Observación directa
Duración	Una sesión de 55 minutos

5. Evaluación.

5.1 Indicadores para la evaluación de las actividades:

En este apartado, se van a mostrar las propuestas de evaluación, de las actividades que conforman el proyecto de hábitos saludables en la alimentación. La evaluación de las actividades se hará mediante la observación directa, y se recogerá la información en una rúbrica en la cual están plasmados los criterios de evaluación a tener en cuenta y también los indicadores, éstos servirán para poder identificar si el alumnado ha comprendido la información, o si por el contrario se le debe reforzar.



La última actividad es una fiesta para el alumnado de fin de proyecto, en la cual compartirán con sus compañeros y compañeras lo que han aprendido, por ello se establece una evaluación mediante una observación directa en la que se recoja la información a través de notas de campo, así el profesorado podrá observar y tomar nota libremente del comportamiento del alumnado y de los conocimientos que van a demostrar llevando los productos para compartir. El registro de la información obtenida se hace por medio de notas de campo, y consiste en un relato descriptivo/narrativo de lo que sucede y de cómo sucede.

Cada actividad tiene su propia tabla y sus propios indicadores que pueden consultar en el anexo 1 (tablas de evaluación de las actividades).

5.2 Evaluación del proyecto:

En cuanto al diseño de evaluación y cómo se va a evaluar si el proyecto planteado ha sido fructífero, se considera oportuno seguir la misma metodología para todas las actividades. Cabe mencionar que no se llevará a cabo una evaluación siguiendo una calificación concreta, ya que se evaluará la evolución que ha podido presentar el alumnado tras las actividades planteadas.

Teniendo en cuenta los objetivos planteados con anterioridad en el proyecto, se van a utilizar diferentes instrumentos y técnicas para poder constatar si la temática está influyendo en el alumnado. Por ello, se va a tener en cuenta todo, desde el contexto, el entorno en el que se encuentra el alumnado y el centro, sus necesidades y los recursos con los que se cuenta. Esta evaluación no se basará únicamente en el logro de los objetivos, ya que se tendrá en cuenta el cómputo de ámbitos. De manera que, según Stufflebeam y Shinkfield (1987), la intención principal de la evaluación no es mostrar lo aprendido sino poder mejorarlo, ya que se trata de un proceso para mejorar no para castigar.

La mejor manera para evaluar tanto el proceso como los resultados de este proyecto es mediante el modelo CIPP de Stufflebeam. En este se puede observar que el/la evaluador/a tiene un papel importante en la aplicación efectiva de dicho modelo, ya que es el/la encargado/a de llevar a cabo una evaluación sistemática y objetiva durante las diversas etapas.



Esta valoración se realiza mediante una combinación de diversas técnicas creadas con principios acordados por los/as especialistas y las partes interesadas, además, el/la evaluador/a debe considerar los valores que pretende plasmar el proyecto.

Para una correcta realización de la evaluación se ha dividido la evaluación en tres partes:

1. En primer lugar, se partirá de una evaluación inicial en la cual se podrá observar el punto de partida por el que empiezan los/as jóvenes a tratar con el tema de hábitos de alimentación saludable (ver anexo 2)
2. En segundo lugar, se realizará una evaluación una vez iniciadas las actividades que ayudará a saber si es necesario realizar cambios o ajustes en la programación de las mismas (ver evaluación de las actividades)
3. Por último, se realizará una evaluación final en la que se plasmará si se han conseguido o no los objetivos del proyecto de intervención (ver anexo 3)

5.2.1 Criterios de evaluación.

Criterios de la evaluación inicial
Alumnado
Objetivo de evaluación: observar el nivel de conocimientos que tiene el alumnado de 4º ESO antes de comenzar el proyecto. <u>Criterios:</u> - ¿Conoce qué es la alimentación saludable? - ¿Sabe que es un hábito saludable? - ¿Practican algún tipo de hábito saludable? - ¿En casa comen de forma saludable? - ¿En el centro han trabajado de alguna forma los hábitos de alimentación saludable?
Instrumentos/técnicas de evaluación: - Cuestionario al alumnado (anexo 2)



Criterios de la evaluación final
Alumnado
Objetivo de evaluación: observar el nivel de conocimientos que tiene el alumnado de 4º ESO tras la realización del proyecto. <u>Criterios:</u> <ul style="list-style-type: none">- ¿Has aprendido qué es la alimentación saludable?- ¿Sabrías explicar qué es un hábito saludable?- ¿Practicar algún tipo de hábito saludable después de conocer los hábitos saludables que se pueden llevar a cabo?- ¿Ha cambiado tu alimentación después de realizar el proyecto de hábitos saludables de alimentación?- ¿Has aprendido a hacer más recetas saludables aparte de las que se trabajaron en el proyecto? Instrumentos/técnicas de evaluación: <ul style="list-style-type: none">- Cuestionario al alumnado (anexo 3)

En cuanto a los agentes que llevarán a cabo la evaluación, cabe decir que las actividades que se realicen en las tutorías será el tutor/a del aula el que las evalúe y las que se imparten en las asignaturas específicas las llevará a cabo el profesorado de dicha asignatura, de esta forma ambos podrán realizar un seguimiento de lo que se ha conseguido durante el desarrollo de las diferentes actividades.



6. Referencias bibliográficas.

- Cervigón A. y Hernández A (2019) Alimentos saludables y sostenibles <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/sa/2019/04/23/alimentos-saludables-y-sostenibles/>
- DECRETO 315/2015, de 28 de agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias. Boletín Oficial de Canarias. <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2015/169/002.html>
- Fondo de Solidaridad. (2013). Guía para la alimentación del estudiante. Sumate a elegir lo saludable. http://dspace.mides.gub.uy:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/992/guia_alimentacion_def2_imp_22_enero_2013.pdf?sequence=1
- Gobierno de Canarias (2021). Alimentación saludable. <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=e1fd7445-a8bb-11e1-a270-87db0c674047&idCarpeta=cc8a68ff-98de-11e1-9f91-93f3670883b5>
- Gobierno de Canarias (2016). Currículos/Educación Secundaria Obligatoria/Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes/Gobierno de Canarias. <https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/secundaria/informacion/ordenacion-curriculo/curriculos-de-la-educacion-secundaria-obligatoria-eso/>
- Gobierno de Canarias (2006). Programa Escuela y Salud/Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes/Gobierno de Canarias. https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/programas-redes-educativas/programas-educativos/escuela_salud/
- I.E.S. Luis Diego Cuscoy. (2022,). <https://iesluisdiegocuscoy.com>
- Organización Mundial de la Salud (31 de agosto de 2018). Alimentación Sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pérez, M. C. (2007). Alimentación y Educación Nutricional en la Adolescencia. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2480142>



- Programa pipo (2012). Programa PIPO de intervención para la prevención de la obesidad infantil. <http://www.programapipo.com>
- Real Academia Española (2020). <https://www.rae.es/desen/h%C3%A1bito>
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-37>
- Rosales, Y. et. al, (2017). Alimentación saludable en docentes. Revista Cubana de Medicina General Integral, 33(1), 115-128. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n1/mgi10117.pdf>
- Stufflebeam, D.L. y Shinkfield, A.J., (1987). Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica. Barcelona: Paidós-MEC



Anexos.

Anexo 1: Tablas de evaluación de las actividades

Actividad 1 “Conocemos que es un hábito saludable”				
Criterios	Nada	poco	Bastante	Mucho
Comprenden que es un hábito saludable				
Saben transmitir que es un hábito saludable.				
Comprenden cómo se lleva a cabo un hábito saludable				
Transmiten ejemplos de cómo llevarlos a cabo				
Participan activamente.				

Actividad 2 “¿Qué debemos consumir?”				
Criterios	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Conocer los alimentos que se deben consumir y/o priorizar.				



Conocer los alimentos que se deben evitar y/o consumir de forma ocasional.				
Realizar la investigación sobre cómo llevar a cabo una dieta equilibrada.				
Exponer de forma clara y concisa.				
Participación activa durante las dos sesiones.				

Actividad 3 “¡Aprendemos a leer el etiquetado!”				
Criterios	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Conocer porqué es importante el orden de los ingredientes en el etiquetado				
Conocer cuando un alimento es alto en algún ingrediente.				
Conocer qué significa el valor energético de los alimentos				
Saber elegir los alimentos que se piden				
Participar de forma activa				



Actividad 4 “¿Conocemos los movimientos de alimentación saludable!”				
Criterios	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Comprender las características de los dos movimientos				
Conocer qué es lo que promueve cada uno de ellos.				
Reflexionar sobre cómo implantarlo en el día a día.				
Saber diferenciar un alimento saludable de uno que no lo es.				
Participar de forma activa				

Actividad 5 “¿Vamos al huerto!”				
Criterios	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Conocer cómo se plantan las verduras con las que se trabajó				
Conocer cómo debe estar la tierra para plantar				
Conocer cada cuánto se debe regar				
Siguen las instrucciones				



Participan activamente durante la sesión.				
---	--	--	--	--

Actividad 6 “¿Creamos nuestro menú!”				
Criterios	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Conocer qué se debe consumir y que se debe evitar				
Investigar en las problemáticas que existen				
Opinar de forma crítica el tema tratado				
Participar activamente				

Actividad 7 “¿Con las manos en la masa!”				
Criterios	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Seguir las instrucciones que se le proporcionen.				
No malgastar los ingredientes que se le proporcionen.				
Participar de forma activa				



Actividad 8 “¡Fiesta saludable!”

Observación (participante):

Notas de campo:



Anexo 2: Cuestionario inicial para el alumnado.

1. ¿Conoce qué es la alimentación saludable?

- Sí la conozco
- He oído hablar de ella
- No entiendo que es
- No la conozco

2. ¿Sabe que es un hábito saludable?

- Sí lo conozco
- He oído hablar de ello
- No entiendo que es
- No lo conozco

3. ¿Practicas algún tipo de hábito saludable?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

4. ¿En casa comen de forma saludable?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

5. ¿En el centro han trabajado de alguna forma los hábitos de alimentación saludable?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre



Anexo 3: Cuestionario final para el alumnado.

1. ¿Has aprendido qué es la alimentación saludable?

- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

2. ¿Sabrías explicar qué es un hábito saludable?

- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

3. ¿Practicar algún tipo de hábito saludable después de conocer los hábitos saludables que se pueden llevar a cabo?

- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

4. ¿Ha cambiado tu alimentación después de realizar el proyecto de hábitos saludables de alimentación?

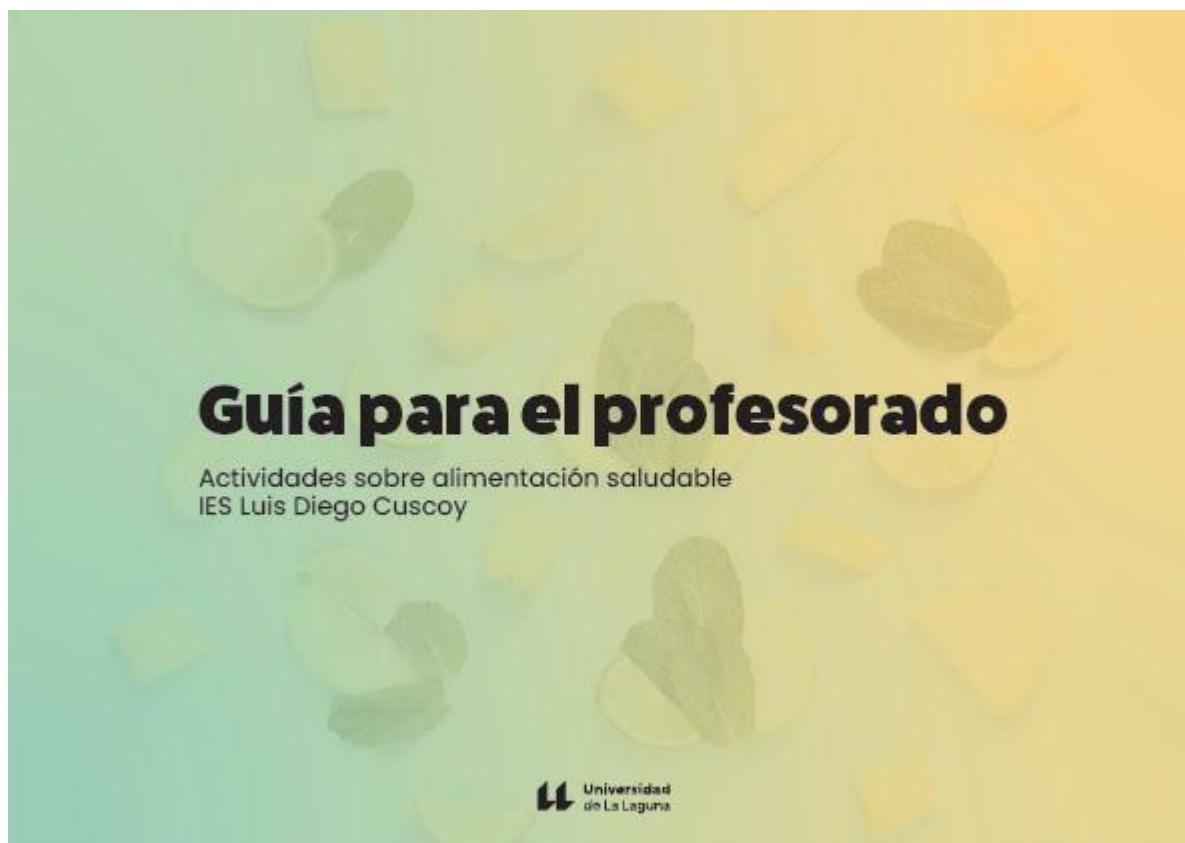
- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

5. ¿Has aprendido a hacer más recetas saludables aparte de las que se trabajaron en el proyecto?

- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho



Anexo 4: Guía para el profesorado





1ª Actividad:
Conocemos qué es un hábito saludable

Antes de comenzar a definir lo que es un hábito saludable, se ha de conocer que es según la Real Academia Española (2020) un hábito. Es una acción que se realiza de una forma concreta ya que, anteriormente se ha actuado de forma repetida con hechos iguales o similares. Es por ello que se considera que un hábito saludable, es una conducta que tenemos asumida y que influye de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y/o social.

Existen diversos tipos de hábitos saludables, algunos de ellos son en la alimentación; hacer deporte de forma continua; no fumar; ni consumir alcohol; descansar de forma adecuada; hidratarse correctamente; tener buena higiene, etc.

Algunas de las herramientas que se le puede proporcionar al alumnado, para que mejore sus hábitos saludables son;

- Hidratarse correctamente, priorizar el agua antes que cualquier otra bebida.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria, ya sea practicando algún deporte o dando un paseo.
- Dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- No fumar.
- No consumir alcohol.
- Mantener una buena higiene corporal.
- Alimentarse de una forma saludable (priorizando frutas, verduras, legumbres, lácteos, cereales, carnes y pescado)





2ª Actividad: ¿Qué debemos consumir?

A través de la guía alimentación saludable del estudiante 2013, se transmitirán los diferentes grupos alimenticios que existen y qué beneficios aportan como;

- Cereales, legumbres y derivados: aportan hidratos de carbono que posteriormente el organismo lo transforma en energía, son fuente de hierro, fibra y proteínas. Con esto se pueden crear recetas muy variadas como sopas, panes, ensaladas, diferentes tipos de arroz, etc.
- Frutas y verduras: tienen muchas vitaminas y minerales, tienen bajo contenido en sodio, aportan grasas de origen vegetal y fibra, se pueden consumir crudas o cocidas, tienen disponibilidad durante todo el año y disponen de bajo contenido energético (calorías). También se pueden realizar muchas recetas con ellas, tartas, ensaladas, al horno, etc.
- Leche, queso y yogures (lácteos): hay muchos tipos de lácteos, entre ellos se encuentran los enteros y los destinados, estos últimos tienen una menor cantidad de grasa pero ambos son ricos en proteínas, vitaminas, minerales y calcio. Sus tipos de preparación también son muy variados, desde postres hasta recetas saladas como salsas o sopas.
- Carnes, derivados y huevos: aportan proteínas, vitaminas y minerales, también tienen hierro y grasas de buena calidad, en el caso de algunos pescados tienen un tipo de grasa denominada omega 3 que aporta muchos beneficios al organismo. Sin embargo los embutidos y fiambres tienen grasas perjudiciales para la salud y un alto contenido energético, se recomienda su consumo ocasionalmente. Las recetas con este tipo de alimentos son infinitas aunque algunas de ellas pueden ser pollo salteado con verduras, carne o pescado al horno, sopas, ensaladas, etc.
- Azúcares y dulces: como su nombre indica, tiene gran contenido en azúcares refinados además de una alta cantidad de energía que no aporta beneficios al organismo, el consumo de este tipo de alimentos debe ser de forma ocasional.





- Grasas y aceites: este es un grupo muy variado, ya que existen aceites beneficiosos para el organismo, como el aceite de oliva, aceite de coco y aceite de aguacate que a pesar de su gran cantidad de energía (calorías) es una buena fuente de grasas saludables, aquí también se incluyen los frutos secos, su consumo puede ser habitual.

Además de lo mencionado, también existen los aceites refinados como el aceite de girasol, de maíz, margarina, etc. Estos últimos son perjudiciales para la salud ya que su contenido en grasas inadecuadas son muy altos. Su consumo debe ser moderado.

- Agua: aunque no lo parezca, el agua es indispensable para la vida y gran parte de los alimentos que se consumen la tienen, entre todos los beneficios que aporta se puede decir que transporta sustancias nutritivas, regula la temperatura corporal y que también sirve para eliminar sustancias que no necesita el cuerpo, esto lo hace a través del sudor, la orina o las heces. Su consumo debe ser abundante durante el día.

Además de lo mencionado, algunos de los consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) para tener una alimentación saludable son:

- Comer 400g o 5 porciones de frutas y verduras al día, priorizando las que sean de temporada y variadas durante todas las comidas del día.
- El consumo de grasa debe ser menos del 30% de la ingesta calórica diaria, evitando las grasas saturadas y las grasas trans.
- Moderar el consumo de sodio este se suele consumir mayoritariamente en la sal, lo recomendado es un 5% diario.
- Limitar el consumo de azúcar libre a tan solo un 10% de la ingesta calórica diaria.





Actividad 3: ¡Aprendemos a leer el etiquetado!

Aprender a leer las etiquetas es algo muy importante, ya que ahí es donde aparece la información nutricional y los ingredientes de los alimentos. Aprendiendo esto se pueden hacer elecciones saludables.

Algunas de las cosas que podemos ver en el etiquetado según Cabrera y Gallego 2007 son:

-Los ingredientes, estos se ordenan conforme la cantidad, en primer lugar estará el ingrediente que tenga una mayor cantidad y así de forma sucesiva. Están exentos aquellos alimentos que solo tengan un ingrediente, es decir, que no estén manipulados.

-Los alérgenos son aquellos ingredientes que están presentes en los productos y que pueden producir alergias o intolerancias. La cantidad neta del producto, esta se puede expresar en gramos, kilos, litros, mililitros o centilitros.

-La fecha de caducidad en alimentos muy perecederos o la fecha de consumo preferente que es aquella hasta la cual se recomienda su consumo debido a que el alimento conserva sus propiedades hasta tal fecha.

-La conservación y la duración del alimento para optimizar su conservación.

-El país de procedencia del producto y/o de los ingredientes del producto.

-La información nutricional del producto en la que aparecen las calorías, las grasas, las proteínas, hidratos de carbono y sal.

Se deben priorizar alimentos en los que los principales ingredientes sean; alimentos naturales como frutas, verduras, lácteos o algún tipo de cereal.

Se deben evitar aquellos alimentos que en su composición prioricen azúcares, grasas, entre otros.





OPCIÓN SALUDABLE



OPCIÓN NO SALUDABLE





EJEMPLO

En esta etiqueta se puede observar cómo su ingrediente principal es el trigo integral, del cual tiene un 95%. El otro 5% se reparte en extracto de cebada maltada, azúcar, sal, niacina, ferro, riboflavina, tiamina y ácido fólico. Además, se marcan los ingredientes que pueden causar alergias en negrita como es el trigo integral y la cebada.

En cuanto a su información nutricional, incluyen un cuadro donde muestran los valores que tienen por 100 gramos y por ración de 37,5 gramos.

En el envase del producto, aparece la fecha de caducidad, dónde se ha llevado a cabo su fabricación. En este caso es en Inglaterra, también aparece que se importa en Las Palmas de Gran Canaria y que se distribuye desde Madrid.





Actividad 4:
¡Conocemos los movimientos de alimentación saludable!

Según la historia de Slow food internacional 2018, Carlo Petrini en 1980 en Italia, creó un movimiento llamado Slow Food. Con la intención de defender las tradiciones y con ellas la buena alimentación, la gastronomía artesanal y sostenible, además, de un ritmo de vida poco acelerado. También pretendía defender que todas las personas puedan tener acceso a alimentos de buena calidad.

Este movimiento en la actualidad, representa a miles de personas y de profesionales que crean proyectos en más de 160 países. Defienden la estrecha relación que tiene la alimentación, con el planeta y con el resto de personas. También mencionan que esta influye en la política y la cultura.

Otro de los aspectos que se considera relevantes, son productores a pequeña escala. Ya que son estos los que más se preocupan por la calidad de los productos y por conservar las tradiciones de su pueblo.

Desde que fue creado hasta la actualidad, este movimiento ha ido evolucionando y haciéndose ver cada vez en ámbitos más reconocidos. Hasta el punto de que en mayo de 2016, Carlo Petrini, fue nombrado embajador especial del programa hambre cero para Europa, de la organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. Con lo que pretendían fomentar la conciencia de las personas, sobre lo necesario e importante que es asegurar una cadena de suministro de alimentos que sea sostenible, y con ello, mejorar la calidad de la agricultura y de los pequeños agricultores.





El Real fooding, es un movimiento creado por Carlos Ríos (2019). El cual a través de su libro "come comida real" y de sus redes sociales, pretende hacer reflexionar a la población sobre su conocimiento acerca de la comida, y sobre todo lo que le rodea que está relacionado con la alimentación.

Este movimiento lo crea como un nuevo estilo de vida, que se basa en la priorización de alimentos reales como frutas, verduras, hortalizas, los diversos tipos de carnes, etc. y la eliminación de ultraprocesados en el día a día, que es lo que la industria alimenticia ha fomentado en la sociedad. Es por ello que menciona que en vez de basar la alimentación en meras calorías, se debería basar en alimentos que aporten a la salud.

Este autor, ha creado algo muy novedoso y que, poco a poco va teniendo más visibilidad. Es que ha creado sus propios productos con el sello de real fooding, que pretenden desplazar y sustituir a los alimentos ultraprocesados. Para ello comentan que ofrecen los mejores ingredientes, para crear una versión sana de los productos que más consume la población.

Uno de los productos que tiene y que ha causado un gran revuelo, es la crema de cacao, la cual no tiene azúcares añadidos ni edulcorantes. Todo lo contrario a las que se comercializan en todos los supermercados, y que se consume de forma habitual en múltiples casas. Otros productos son el hummus, el mutabal, el guacamole, el gazpacho y el salmorejo. También ha creado su propio pan elaborado con masa madre, y la última novedad que ha salido al mercado es su refresco de cola 100% natural.

Con esta estrategia, como ya se mencionó, se pretende desplazar a esos productos ultraprocesados. Que además de aportar múltiples cantidades de grasas y de calorías, tienen también, gran cantidad de azúcar que puede generar adicción. Algunos de los pilares de estos productos son; priorizar la salud, mejorar la sostenibilidad, apoyar a los productores de alimentos naturales, innovar y cambiar el sistema en el que vivimos en la actualidad.

Finalmente, sobre este movimiento se puede decir que está bastante completo, y que su gran público se puede deber a que tiene diversas plataformas con las que mostrar su contenido, y transmitirlo a todo aquel que esté interesado. Como por ejemplo a través de sus redes sociales, de sus libros o de la propia aplicación del movimiento llamada "Myrealfood". En la cual se pueden ver una multitud de recetas, e incluso se puede ver la calidad de los alimentos escaneándolos. Al hacerlo se podrá descubrir si es un producto de comida real, si es un procesado o sin embargo si pertenece al grupo de ultraprocesados.



Actividad 5:
¡Vamos al huerto!

Para llevar a cabo esta actividad, se pueden utilizar semillas o plantones. En este caso se ha decidido que sean plantones, ya que las semillas tienen un trabajo más largo y laborioso, puesto que deben germinar poco a poco. Sin embargo, con los plantones se ahorra tiempo y todos los cuidados iniciales que necesitaría una semilla.

Por lo tanto, para llevar a cabo la actividad se necesitarán plantones de calabacín, espinacas, pimientos y zanahorias. Estos se pueden conseguir en viveros.

Los pasos a seguir según **Gullaumin 2014 son:**

1. Hacer un hoyo en el huerto con la tierra previamente humedecida.
2. Poner el plantón en el hoyo, en caso de las lechugas y las espinacas separarlas entre aproximadamente 15 centímetros. En el caso de los pimientos, seguir el paso nº1 en una maceta mediana.
3. Aplanar la tierra con suavidad para que los plantones queden firmes y adheridos.
4. Regar con la regadera los plantones que se han plantado. (Al plantarse en época de verano/otoño se debe regar de forma regular).





Actividad 6:
¡Creamos nuestro menú!

La realización de esta actividad, será de forma autónoma para el alumnado, ya que solo se les explicará la actividad y se les responderá a las dudas.

Para llevar a cabo la primera sesión, el alumnado de manera individual con todos los conocimientos adquiridos, más la información que busqué por internet. Deberán crear un menú saludable para un día, en esto se incluye; desayuno, almuerzo, merienda y cena. Además de lo mencionado anteriormente, deberán también buscar una problemática que haya en la actualidad, y que esté estrechamente relacionada con la alimentación o con hábitos alimenticios. Un ejemplo de estas problemáticas, pueden ser los trastornos alimenticios como anorexia o bulimia.

En una segunda sesión, se preparará una breve exposición. En la que explicaran los menús que han creado, y cuál es la problemática que han encontrado.

A continuación, se muestran dos tablas creadas por el Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad infantil (PIPO) con el menú de una semana en las que incluyen todos los nutrientes recomendados en la alimentación de los/as adolescentes entre 14 y 18 años. Dichas tablas se utilizarán como ejemplo para la realización de la actividad.





1ª SEMANA Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	*V.C.T.: 2.153,0 kcal **18% - 29% - 53%	*V.C.T.: 2.154,4 kcal **18% - 28% - 54%	*V.C.T.: 2.098,6 kcal **18% - 28% - 54%	*V.C.T.: 2.005,0 kcal **20% - 29% - 51%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/sopera, 10 g - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g - Almendras laminadas (10 unidades) 2 c/soperas, 10 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Pan tostado, 4 unidades, 40 g - Queso fundido desgrasado para untar, 20 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g - Papaya, 1 rodaja grande, 200 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Copos de avena, 6 c/soperas, 60 g - Plátano, 1 unidad pequeña, 60 g (picado y mezclado)
V.C.T. %	288,0 kcal 17% - 21% - 62%	304,1 kcal 21% - 12% - 67%	283,8 kcal 19% - 6% - 75%	311,1 kcal 22% - 11% - 67%
MEDIA MAÑANA 10%	- Cerezas, 10-12 unidades medianas, 120 g - Galletas bifidas con sésamo, 4 unidades, 40 g	- Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml - Manzana, 1 mediana-grande, 180 g - Anacardos, 8 unidades, 16 g	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml - Leche fermentada con L-caseí 0%, 1 envase,	- Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g - Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g
V.C.T. %	255,5 kcal 7% - 24% - 69%	193,9 kcal 13% - 34% - 53%	204,9 kcal 24% - 29% - 47%	240,8 kcal 20% - 38% - 42%
ALMUERZO 30-35%	- Macarrones con salsa de tomate y queso parmesano, 1 ½ cucharón, 200 g - Escalope de ternera, 1 bistec mediano, 100 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, guarnición de 120 g - Mandarina, 1 grande, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de acelgas con garbanzos, 1 cucharón grande, 200 g - Conejo en salmorejo, 3 trozos, 125 g - Papas arrugadas, 4 pequeñas, 150 g - Sandía, 1 rodaja grande, 250 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g	- Potaje de verduras con maíz tierno, 1 ½ cucharón grande, 250 g - Pizza de atún con champiñones y queso, una porción grande, 200 g - Ensalada básica con espárragos, 160 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Tortitas con mermelada y kiwi natural, 200 g - Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml	- Sopa verde con huevo, 2 cucharones, 250 g - Albóndigas de pollo en salsa, 5 unidades, 120 g - Zanahorias y habichuelas al vapor con papas a cuadros, 200 g - Naranja, mediana-grande, 200 g - Pan integral, 2 rodajas, 40 g
V.C.T. %	785,9 kcal 19% - 34% - 47%	726,9 kcal 20% - 28% - 52%	674,0 kcal 21% - 35% - 44%	635,1 kcal 20% - 25% - 55%
MERIENDA 15%	- 1 vaso de jugo de naranja natural, 200 ml - Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g - Jamón serrano, 3 lonchas finas, 30 g	- Yogur desnatado con fruta, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Lomo embuchado, 2 lonchas, 26 g	- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml - Cereales chocolateados, 2 puñados, 30 g - Fresas, 10 unidades pequeñas, 150 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Galletas de leche c/chocolate y yogur, 5 unidades, 58 g
V.C.T. %	262,0 kcal 22% - 9% - 69%	300,4 kcal 17% - 29% - 54%	276,1 kcal 11% - 6% - 83%	315,3 kcal 18% - 32% - 50%
CENA 25-30%	- Crema de bubango, 2 cucharones, 200 g - Tortilla campesina con espinacas, 1 cuña grande, 150 g - Tomate en dados con atún, 5 a 6 c/soperas, 150 g - Piña natural o en su jugo picada, 5 c/soperas, 120 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g - Merluza a la romana, 1 filete mediano, 100 g - Calabacín salteado en cuadritos, 1 mediano, 150 g - Kiwi, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g	- Crema de zanahorias, 2 cucharones, 200 g - Croquetas de jamón, 4 a 5 unidades, 120 g - Papas fritas, 2 papas pequeñas en tiras, 100 g - Manzana, pequeña-mediana, 150 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Tortilla paisana (con cebolla, pimiento y jamón), 2 ½ cuñas, 200 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, 180 g - Melón, 1 rodaja, 200 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g
V.C.T. %	561,6 kcal 19% - 40% - 41%	629,1 kcal 17% - 32% - 51%	659,8 kcal 14% - 40% - 46%	502,7 kcal 18% - 39% - 43%



Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 2.010,8 kcal **18% - 29% - 53%	SÁBADO *V.C.T.: 2.052,6 kcal **18% - 25% - 57%	DOMINGO *V.C.T.: 2.154,5 kcal **16% - 29% - 55%
DESAYUNO 15%	- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml - Pan de trigo integral, 4 dedos, 40 g - Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g - Almendras laminadas, 3 c/soperas, 15 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/sopera rasa, 10 g - Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g - Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g - Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g
V.C.T. %	310,3 kcal 16% - 31% - 53%	286,9 kcal 18% - 30% - 52%	330,5 kcal 24% - 21% - 55%
MEDIA MAÑANA 10%	- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g - Mandarina, mediana, 150 g	- Plátano, 1 grande, 165 g - Leche fermentada con L-casel 0%, 1 envase, 105 ml	- Piña troceada, 4-5 c/soperas colmadas, 120 g - Arroz con leche semidesnatada, 1 unidad, 135 g
V.C.T. %	214,2 kcal 20% - 13% - 67%	176,1 kcal 12% - 5% - 83%	214,4 kcal 10% - 12% - 78%
ALMUERZO 30-35%	- Potaje de berros con judías, 1 cucharón grande, 200 g - Atún a la plancha, 1 rodaja, 100 g - Mojo verde, 3 c/soperas, 30 ml - Papas arrugadas, 3-4 unidades tamaño huevo, 150 g - Mango, mediano, 200 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g	- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón en tiras, 1 cucharón grande, 200 g - Lentejas compuestas (5 c/soperas llenas) con arroz blanco (4 c/soperas colmadas), 200 g - Papaya, 1 rodaja, 200 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Potaje de espinacas con garbanzos, 1 cucharón grande colmado, 250 g - Chayota rellena de verdura con huevo, 350 g - Kiwi, 1 mediano-grande, 200 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g
V.C.T. %	708,7 kcal 21% - 26% - 53%	744,9 kcal 17% - 22% - 61%	634,3 kcal 13% - 27% - 60%
MERIENDA 15%	- Orejones, 6 unidades, 42 g - Almendras, 30 unidades, 30 g - Yogur desnatado, 1 unidad, 125 g	- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml - Galletas bifidus con sésamo, 5 unidades, 50 g	- Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g - Queso cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g - Tomate ruedas finas, 3 unidades, 50 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml
V.C.T. %	288,3 kcal 13% - 43% - 44%	299,6 kcal 19% - 23% - 58%	321,3 kcal 16% - 44% - 40%
CENA 25-30%	- Crema de verduras, 2 cucharones, 200 g - Pavo al horno, 1 rodaja, 80 g - Rodajas de tomate con orégano, 1 unidad mediano-grande, 150 g - Pera, mediana-grande, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa paisana, 1 ½ cucharón, 200 g - Cinta de lomo de cerdo plancha, 1 rodaja, 80 g - Ensalada de col, lechuga, piña, atún y mahonesa, 150 g - Fresas, 8-10 unidades, pequeñas, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g	- Crema de calabaza, 2 cucharones, 200 g - Cazuela de pescado (variedad blanco), 200 g - Nisperos, 3 unidades medianas, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g
V.C.T. %	489,3 kcal 18% - 31% - 51%	545,1 kcal 23% - 32% - 45%	654,0 kcal 17% - 33% - 50%

*V.C.T.: Valor Calórico Total - ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.



Actividad 7:
¡Con las manos en la masa!

Durante la realización de esta actividad, se van a hacer bizcochos y galletas saludables en grupos de 5 personas.

Receta del bizcocho de yogurt:

- 1 yogurt natural.
- 3 huevos.
- 1 medida del yogurt de aceite de oliva.
- 2 medidas del yogurt de harina de avena.
- 1 medida del yogurt de cacao en polvo.
- 1 plátano.
- 1 sobre de levadura.
- Un puñado de nueces.
- Una cucharada de mantequilla.

Preparación:

En un bol se tritura el plátano con un tenedor. Luego se añaden todos los ingredientes y se mezclan con una varilla o con el mismo tenedor hasta que no hayan grumos. Esto se añade a un molde previamente engrasado con mantequilla, y finalmente se añaden las nueces para decorar.

El tiempo de horno es aproximadamente 30 minutos a 200º grados. Para comprobar que ya está, se pincha con un cuchillo hasta que este salga limpio.

Una vez este, se deja enfriar unos minutos y se desmolda. Tras finalizar todos los pasos mencionados anteriormente ¡Ya estaría listo para comer!





Actividad 7:
¡Con las manos en la masa!

Receta de las galletas de avena:

- 120 gramos de harina de avena.
- 2 plátanos.
- 3 onzas de chocolate 85%.
- Canela.
- Frutos secos.

Preparación:

En un bol se trituran los plátanos con un tenedor. Una vez esté como una masa, se añade la harina de avena y el chocolate cortado en trozos pequeños. Se mezcla todo bien con unas varillas o con un tenedor y se espolvorea la canela.

Cuando ya esté la masa preparada, y se hayan incorporado todos los ingredientes. Se procederán a hacer bolitas medianas y se aplastan en una bandeja de horno con papel vegetal. Finalmente se le añadirán los frutos secos para decorar y se meterán en el horno.

El tiempo de cocción en el horno será de aproximadamente 10 minutos a 180º grados.

Una vez se hayan realizado todos los pasos mencionados anteriormente, se dejan enfriar unos minutos y ya estaría listo para comer.





Actividad 8:
¡Fiesta saludable!

Esta actividad también la realizará el alumnado de forma autónoma. Ya que consiste en hacer una fiesta en la que sea el propio alumnado, el que traiga de casa alimentos saludables para compartir con sus compañeros/as.

En la fiesta, se realizará un juego en el cual se le mostrará al alumnado alimentos que no son saludables y alimentos que sí lo son. Cuya intención es que seleccionen aquellos que lo son, de esta forma estarían mostrando algunos de los conocimientos aprendidos durante la realización del proyecto.





Documentos de interés:

- Canarias saludable: es una página del Gobierno de Canarias, en la que aparecen los programas que existen en Canarias relacionados con los buenos hábitos de alimentación.
- Aplicación my real food: es una aplicación en la que se podrán ver recetas de múltiples recetas, tanto dulces como saladas, además también se podrán consultar alimentos que son buenos para la salud y los beneficios que aporta, otras de las cosas que incluye esta aplicación es un escaner de alimentos en los que se podrá consultar si un alimento es saludable o si no lo es.
- Situaciones de aprendizaje Gobierno de Canarias: es una página web del Gobierno de Canarias en la que se podrán consultar diversas situaciones de aprendizaje relacionadas con los hábitos de alimentación saludables, en ellas incluye múltiples actividades o proyectos que se pueden llevar a cabo con el alumnado.



Referencias bibliográficas:

- Alimentación sana. (2018, 31 agosto). Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Cabrera, G., & Gallego, Y. (2007). ¿QUÉ NOS DICE EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS? CECU. <https://cecu.es/campanas/alimentacion/Guia%20etiquetado.pdf>
- Canarias Saludable. (2022). Canarias saludable. <http://canariasaludable.org/index.html#>
- Fondo de Solidaridad. (2013). Guía para la alimentación del estudiante. Sumate a elegir
- Guillaumin, A. (2014). Tu huerto urbano. Cultiva tus propias verduras y hortalizas. Grijalbo. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=y-PcDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=como+plantar+plantones+de+verduras&ots=9c-xGyy6jq&sig=QnR-czFPwVfzrstw2xY4O9ShjE#v=onepage&q&f=false>
- Hábitos de alimentación saludables (2019, 23 abril). Situaciones de Aprendizaje. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/sa/?s=Habitos+saludables>
- lo saludable. http://dspace.mides.gub.uy:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/992/guia_alimentacion_-_def2_-_imp_-_22_enero_2013.pdf?sequence=1
- Nuestra historia - Quiénes somos. (2018, 17 mayo). Slow Food International. <https://www.slowfood.com/es/quienes-somos/nuestra-historia/>
- P.I.P.O. (s. f.). Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años. Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud. <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/MENUS-SALUDABLES.pdf>
- Ríos, C. (2019). Come comida real. Editorial Paidós, Madrid. <https://aureoapp.com/assets/files/come-comida-real.pdf>
- Ríos, C. (2021). Realfooding – Come comida real. Realfooding – Come comida real. <https://realfooding.com>
- R. (2020, 25 junio). hábito/Diccionario esencial de la lengua española. «Diccionario esencial de la lengua española». <https://www.rae.es/desen/h%C3%A1bito>
- S.L., M. (2021). My Real Food: Recetas y alimentos. MyRealFood. <https://myrealfood.app>