

# **Propuesta metodológica en Primero de Primaria sobre la alimentación saludable.**

Trabajo de Fin de Grado

Maestro/a Educación Primaria (2021-2022)

Propuesta de Innovación

Autor: Paula Valiente Miguez

Tutora: Pearl Michel

Convocatoria: Junio-2022

## **RESUMEN.**

La alimentación saludable radica en la toma de una serie de alimentos favorables para nuestro organismo. Gracias a los nutrientes que estos alimentos nos aportan, el cuerpo adquiere energía y se desarrolla una sensación de bienestar. En este Trabajo de Fin de Grado se presenta una propuesta de innovación educativa basada en la realización de un taller formativo con actividades dinámicas, donde se trabajará la noción de los discentes acerca de los hábitos alimenticios. El taller comienza con la realización de una encuesta de diagnóstico para conocer los hábitos de los escolares. Seguido de esto se realizan seis actividades (Gráfico alimentario, Concurso Masterchef, Plan lector, Formación, Masterchef saludable, Cesta saludable) todas ellas planteadas para que los discentes comprendan la importancia de mantener una dieta equilibrada y adquieran nuevos conocimientos sobre el cuerpo humano. Esta propuesta está enfocada al alumnado de 1º de Educación Primaria y será trabajada transversalmente con varias áreas educativas tales como Ciencias Naturales, Matemáticas y Educación Artística al final de este curso.

## **PALABRAS CLAVE.**

Alimentación, innovación, saludable, hábitos, Educación Primaria, actividades.

## **ABSTRACT.**

Healthy eating is based on the intake of a number of foods that are good for the body. Thanks to the nutrients these foods provide, the body gains energy and a sense of well-being develops. This Final Degree Project presents a proposal for educational innovation based on the implementation of an educational workshop with dynamic activities, where the notion of the students about eating habits will be worked on. The workshop begins with a diagnostic survey to find out about the habits of schoolchildren. This is followed by six activities (Food Chart, Masterchef Competition, Reading Plan, Training, Healthy Masterchef, Healthy Basket) all of which are designed to help students to understand the importance of maintaining a balanced diet as well as acquiring new knowledge about the human body. This proposal is focused on students in the 1st year of Primary Education. It works transversally with several educational areas such as Natural Sciences, Mathematics and Art Education.

## **KEY WORDS.**

Food, innovation, healthy, habits, Primary Education, activities.

## ÍNDICE.

JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN.	3
CONTEXTUALIZACIÓN.	3
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.	4
OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.	5
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR : ACTIVIDADES.	6
TEMPORALIZACIÓN.	21
RECURSOS Y MATERIALES.	22
RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL TALLER FORMATIVO.	22
PROPUESTAS DE MEJORA.	31
SEGUIMIENTO DE LAS ACTUACIONES.	31
CONCLUSIONES.	31
BIBLIOGRAFÍA.	32
ANEXOS.	34

## **1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN.**

Esta propuesta de innovación tiene como finalidad incrementar el grado de concienciación que posee el alumnado de 1º de Educación Primaria sobre los hábitos alimentarios y la importancia de mantener una vida saludable; se considera necesario que el alumnado tenga estas nociones básicas para evitar futuras enfermedades (obesidad, diabetes, colesterol...) causadas por una mala alimentación. Si bien somos conscientes de que esta última está intrínsecamente ligada a un estilo de vida sedentaria, nuestra propuesta no hará referencia a este punto. El taller formativo se puso en práctica en un aula de 1º de Primaria constituida por 20 escolares.

## **2. CONTEXTUALIZACIÓN.**

Esta propuesta de innovación se implementó en el Colegio Acaymo Nuestra Señora de la Candelaria. El centro se encuentra situado en la zona norte de la isla de Tenerife, más concretamente en Taco (San Cristóbal de La Laguna). El CPEIPS Acaymo Nuestra Señora de Candelaria es un colegio privado-concertado de línea 1 que imparte enseñanza desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Se consideró oportuno realizar la implementación de esta propuesta innovadora en el Colegio Acaymo puesto que posee un proyecto de centro muy atrayente denominado “Atención Plena -- Mindfulness para la Escuela y la Vida”. La atención plena es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Esto, indudablemente, mejora el enfoque, el rendimiento académico, pero también otras cualidades humanas como la bondad o la empatía. El proyecto forma parte de la línea pedagógica del centro estando presente a lo largo de toda la jornada del alumnado, incluyendo el momento gracias al Comedor Consciente. El Comedor Consciente también denominado “Mindful Eating” o “Alimentación Consciente”, busca enseñar a disfrutar de la comida de forma consciente, mejorar la competencia social, iniciativa y autonomía personal, conocer los alimentos y sus nutrientes así como sus efectos en el organismo. De esta forma se fomenta el que los escolares tomen conciencia de los alimentos que ingieren y de los efectos que estos producen en su cuerpo, un conocimiento que es importante que adquieran desde una edad temprana.

### 3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

Crear un grado de concienciación en los escolares sobre la importancia de mantener una buena alimentación y una dieta equilibrada es de vital importancia para su desarrollo tanto físico como mental. Para maximizar la adquisición de estos conocimientos es indispensable impulsar a nuestro alumnado a desarrollar hábitos saludables desde los primeros años de su infancia para prevenir enfermedades que van ligadas a la mala alimentación (obesidad, diabetes, colesterol...) tal y como indica Monroy y Moncayo (2015, p.9) “una alimentación saludable previene la aparición de enfermedades orgánicas” que, además, alude a otras problemáticas relacionadas como los “trastornos de aprendizaje, así como; déficit de memoria y atención que afectarían el proceso de escolarización en los niños”

Tal y como indicó M<sup>a</sup> del Carmen Calle Moreno, en su artículo Educar la alimentación en la escuela en la revista digital *Enfoques Educativos*, donde cita a Martí y Muñoz(2004) “los hábitos alimentarios adquiridos en este periodo son decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y éste, a su vez puede incidir en los comportamientos de las siguientes generaciones” (p.10), una idea que Moreno complementa indicando que “la educación debe considerarse [...] como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimentarios” (p.10).

La escuela es considerada la mejor vía de alcance para fomentar unos hábitos saludables ya que la población en su totalidad pasa por el ámbito educativo al menos hasta la edad obligatoria. Además, el alumnado (principalmente en la etapa de Educación Primaria) se encuentra en el periodo donde comienzan a formarse como personas y a cosechar sus propias personalidades. Esto incluye el desarrollo de hábitos saludables o no saludables, los cuales son muy probablemente los que mantendrán para el resto de sus vidas.

Tal y como indicó Batirtze Montalban en su propuesta llamada Orientación hacia una alimentación saludable en un aula de primero de primaria, en opinión de Martínez (2011) “el comedor escolar también es una herramienta educativa donde los niños aprendan a alimentarse correctamente, aprendan normas sociales y pongan en práctica lo aprendido en las diferentes áreas” (p.17).

Una idea que comparte M<sup>a</sup> del Carmen Calle Moreno que considera que, para fomentar una alimentación saludable y una buena educación nutricional en los escolares es prioritario darle una gran importancia a los menús servidos en el comedor escolar (p.12). En el caso del Gobierno de Canarias, este busca mejorar la alimentación de los centros educativos a través de un programa llamado Ecocomedores, que pretende fomentar el consumo de productos ecológicos<sup>1</sup>.

Para que la escuela pueda actuar adecuadamente y en función de las necesidades y características de cada uno de los escolares, es necesario establecer una relación entre familia-escuela para así mismo comprender y hacer partícipes a las familias del proceso de enseñanza y aprendizaje de los discentes en lo que respecta a la adquisición de hábitos ligados a la alimentación saludable. Si bien esta sería la situación ideal, somos conscientes de que no es una realidad y de que, como en otros aspectos, por ahora este tipo de conocimientos suelen recaer en las actividades llevadas a cabo por el centro educativo como la que pretendemos presentar a continuación.

#### **4. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.**

Para propiciar un cambio en los hábitos alimentarios de los escolares es importante que se realice esta propuesta de manera consciente. Se deben seguir las actividades adaptándolas a las necesidades del alumnado al que se va a aplicar. Los contenidos de esta propuesta se clasifican en contenidos conceptuales y contenidos actitudinales. Por un lado, los contenidos conceptuales especifican los contenidos teóricos que el alumnado debe adquirir, dentro los cuales se encuentran el funcionamiento y organización del aparato digestivo, la noción de los microorganismos de nuestro cuerpo y la clasificación entre alimentos saludables y alimentos no saludables.

Por otro lado, en los contenidos actitudinales se trabajan los valores, las normas y las actitudes que los escolares deben adquirir con las actividades a realizar, para lo cuál se espera que participen activamente en las actividades planteadas, reflexionen sobre sus hábitos alimentarios y muestren actitudes de respeto y comprensión hacia las opiniones de los demás.

---

<sup>1</sup> Disponible en: <https://www.ecocomedoresdecanarias.com>

## 5. FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR : ACTIVIDADES.

Previo al taller formativo (compuesto por una serie de actividades planificadas y organizadas previamente y destinadas a informar sobre alimentación saludable) se llevó a cabo una encuesta destinada a darnos a conocer la alimentación del alumnado y su grado de concienciación respecto a la calidad de ella. Tras finalizar las actividades, se realizó una segunda encuesta para observar posibles avances adquiridos durante el taller formativo sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada. Cabe mencionar que, aunque no se integren dentro del taller como tal, ambas encuestas fueron abordadas como dos actividades más (la 1 y la 8). Todo lo desarrollado durante este taller formativo está fundamentado curricularmente en el área de Ciencias Naturales, Matemáticas y Educación Artística, basándose en el Currículo de Educación Primaria de Canarias. Estas actividades no se encuentran adaptadas a un posible alumnado con NEAE puesto que en el grupo en el que se impartió la propuesta no consta ningún escolar con estas características.

### Actividad número 1. Encuesta inicial.

Descripción de la actividad:

La actividad se centró en la realización de una encuesta facilitada por el docente al alumnado. En dicha encuesta los niños y las niñas debieron responder a ciertas cuestiones relacionadas con sus hábitos alimentarios. El objetivo de esta actividad era conocer las costumbres de nuestro alumnado para fomentar de la mejor manera posible, y mediante las actividades posteriores, hábitos alimentarios saludables en su día a día.

*Nuestros hábitos alimenticios*

**Nombre:** .....

Me gusta mucho comer .....

No me gusta comer .....

Todas las mañanas desayuno .....

¿Te gusta desayunar?

Como fruta todos los días.

Como varias veces a la semana bollería industrial.

Tomo refrescos varias veces a la semana.

Como ensalada ..... veces por semana.

Como postre ..... veces a la semana.

Al día como ..... número de veces.

Encuesta 1. Elaboración propia.

Justificación de la actividad:

La encuesta se elaboró de una manera particularmente visual y gráfica dado que estaba dirigida a un alumnado de 1º de Primaria en donde no todos los escolares habían adquirido aún la destreza necesaria en lectoescritura para la realización de una encuesta escrita. Además, se hizo un gran uso del dibujo ya que los integrantes de dicho curso transmiten de manera muy adecuada lo que quiere expresar mediante este medio.

**Justificación curricular:**

**Área de Ciencias Naturales**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
2. Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos anatómicos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos saludables como la alimentación variada, la higiene personal, el ejercicio físico regulado o el descanso diario con la finalidad de adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.	4. Identificación y expresión de sentimientos y emociones propias y ajenas.  5. Aceptación del propio cuerpo y del de otras personas con sus limitaciones, posibilidades, semejanzas y diferencias.	19. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.

**Área de Educación Artística.**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
-------------------------------	-------------------	----------------------------------

<p>1. Producir creaciones plásticas bidimensionales que permitan expresarse, identificando el entorno próximo, obteniendo la información necesaria a través de la investigación, utilizando diferentes materiales para desarrollar los procesos creativos y aplicando un juicio crítico a las producciones propias.</p>	<p>1. Representación del entorno próximo mediante el uso del punto, la línea y las formas.</p> <p>3. Expresión de sensaciones con las composiciones plásticas que realiza.</p> <p>4. Conservación del espacio de uso, materiales e instrumentos propios del taller de plástica.</p>	<p>13. Utiliza el punto, la línea y el plano al representar el entorno próximo y el imaginario.</p> <p>20. Utiliza las técnicas dibujísticas y/o pictóricas más adecuadas para sus creaciones manejando los materiales e instrumentos de manera adecuada, cuidando el material y el espacio de uso.</p>
---	---	---

### **Actividad número 2. “¿Qué desayuno en el cole?”**

Descripción de la actividad:

El desarrollo de la actividad se ha basado en la realización de un mural donde el alumnado pudiese plasmar, cada día durante una semana, su rutina diaria de alimentación correspondiente al desayuno de media mañana en el centro. Para ello se les facilitó un gráfico individual a cada escolar para que recogiese los datos en dicha gráfica. El objetivo de esta actividad era, por una parte, la observación y obtención de datos sobre la rutina alimentaria de los escolares. Por otro lado, fue un método de evaluación de la propuesta que sirvió para observar si las actividades realizadas durante el taller habían servido para concienciar al alumnado de la importancia de una buena alimentación.

					
					
					
					
					
					
	<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>

Gráfico 1. Elaboración propia.

**Justificación de la actividad:**

La actividad se ha realizado de manera muy visual y al alcance del alumnado con el fin de crear en ellos una rutina y un comportamiento responsable donde debieran plasmar los alimentos que desayunaron cada día. El gráfico se ha realizado con imágenes para favorecer el entendimiento por parte de los escolares, y se han utilizado los gomets como herramienta de marcación incrementando así la motivación en el alumnado por la realización de la actividad.

**Justificación curricular:**

**Área de Ciencias Naturales.**

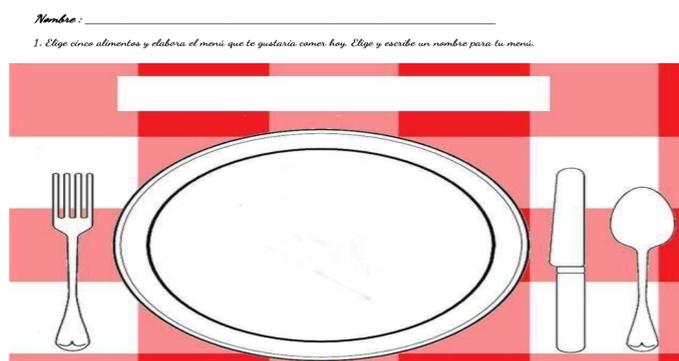
<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
2. Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos anatómicos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos saludables como la alimentación variada, la	4. Identificación y expresión de sentimientos y emociones propias y ajenas.  5. Aceptación del propio cuerpo y del de otras personas con sus limitaciones, posibilidades, semejanzas y diferencias.	19. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.  20. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta

<p>higiene personal, el ejercicio físico regulado o el descanso diario con la finalidad de adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.</p>		<p>responsable.</p> <p>22. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar riesgos para la salud.</p>
---	--	---

### **Actividad número 3. Concurso Masterchef parte 1.**

Descripción de la actividad:

La actividad consistió en la creación de un plato del menú que el alumnado desearía comer. Para ello se facilitó un listado de alimentos de los cuales debían escoger máximo 5 para la creación de su plato. Finalmente debieron ponerle un nombre a su creación. El objetivo de esta actividad era conocer el grado de atracción del alumnado sobre alimentos saludables y no saludables. También fue necesaria la realización de dicha actividad para la evaluación del taller formativo.



Elaboración propia.

Justificación de la actividad:

La actividad se planificó con una metodología y unas técnicas apropiadas para el alumnado de 1º de Primaria. Se desarrolló la actividad mediante un dibujo por varias razones. En primer lugar porque el alumnado de dicho curso no ha adquirido la destreza necesaria para

la escritura autónoma. Por otro lado, se quiso que el alumnado durante el proceso de elaboración de la actividad estuviese motivado y los niños y niñas de esa edad lo que les gusta y les motiva es la realización de dibujos.

Finalmente se creyó oportuno favorecer e incrementar la creatividad de los escolares por ello se planteó que los discentes creasen un nombre para su plato, así mismo se consiguió que cada trabajo fuera propio y diferente.

**Justificación curricular:**

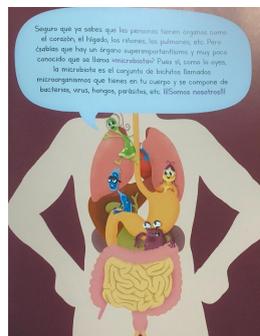
**Área de Ciencias Naturales.**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
<p>2. Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos anatómicos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos saludables como la alimentación variada, la higiene personal, el ejercicio físico regulado o el descanso diario con la finalidad de adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.</p>	<p>4. Identificación y expresión de sentimientos y emociones propias y ajenas.</p>	<p>19. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.</p> <p>20. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</p> <p>22. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar riesgos para la salud.</p>

#### **Actividad número 4. Plan lector “Sanotes, sanitos”**

Descripción de la actividad:

La actividad se basó en la lectura a los escolares del libro “*Sanotes , sanitos*” de la escritora Blanca García-Orea Haro. La actividad se desarrolló durante varios días consecutivos. El objetivo de la actividad era la adquisición de conocimientos relativos al funcionamiento de nuestro cuerpo y, de manera más específica, al aparato digestivo. Se pretendió que los escolares interiorizaran y comprendieran la relación de este último con la importancia de mantener una alimentación saludable.



Portada del libro “*Sanotes, Sanitos*” e Ilustración página 6.

Imagen propia.

Justificación de la actividad:

En cuanto a la elección de un buen libro de lectura para el plan lector, después de buscar varios libros infantiles como *La rebelión de las verduras* de David Aceituno y Daniel Montero, o *¡Esa fruta es mía!* de Anuska Allepuz, se optó por el libro seleccionado dado que este los acercaba a una realidad y la situación planteada en el argumento les podría pasar a los discentes en su día a día. Además de esto, poseía contenidos necesarios para comprender la importancia de una dieta equilibrada y saludable en nuestro cuerpo. Se optó por la adquisición de dicho libro dado que explica los contenidos necesarios desde un punto de vista muy infantil, favoreciendo de esta manera el entendimiento por parte del alumnado. El argumento fue también un criterio que la edad de la protagonista, muy cercana a la de los discentes, acercaba mucho el argumento a su realidad.

**Justificación curricular:****Área de Ciencias Naturales.**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
<p>2. Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos anatómicos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos saludables como la alimentación variada, la higiene personal, el ejercicio físico regulado o el descanso diario con la finalidad de adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.</p>	<p>1. Identificación y representación de las principales partes del cuerpo humano a través de láminas, dibujos y modelos anatómicos.</p> <p>2. Distinción de alimentos diarios necesarios para una alimentación equilibrada.</p>	<p>16. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano. Nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor), Reproducción (aparato reproductor), Relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor).</p> <p>19. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.</p> <p>20. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</p>

### **Actividad número 5. Formación “Hábitos saludables”.**

Descripción de la actividad:

La actividad se organizó como si de una obra teatral se tratase. Se preparó un guión y uno de los alumnos ejerció de presentador. La especialista realizó su presentación con la ayuda de un recurso visual (PowerPoint) para facilitar la comprensión y construcción de conocimientos en los escolares. El objetivo de esta actividad era que el alumnado comprendiera la importancia de tener unos hábitos alimentarios así como entendiera la importancia de estos para fomentar un buen funcionamiento del aparato digestivo.



Imagen propia.

Justificación de la actividad:

Se consideró oportuno realizar esta breve formación de la mano de la madre de una de las alumnas cuya profesión es ser parte del equipo de sanitarios del Hospital Universitario de Canarias. Así se fomenta también la participación activa y relación entre familia y escuela.

**Justificación curricular:**

#### **Área de Ciencias Naturales.**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
2. Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos	1. Identificación y representación de las principales partes del cuerpo humano a través de láminas,	16. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del

<p>anat6micos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la pr6ctica de determinados h6bitos saludables como la alimentaci6n variada, la higiene personal, el ejercicio f6sico regulado o el descanso diario con la finalidad de adoptar h6bitos saludables para prevenir enfermedades en el 6mbito familiar y escolar.</p>	<p>dibujos y modelos anat6micos.</p> <p>2. Distinci6n de alimentos diarios necesarios para una alimentaci6n equilibrada.</p>	<p>cuerpo humano. Nutrici6n (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor), Reproducci6n (aparato reproductor), Relaci6n (6rganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor).</p> <p>19. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes 6rganos y aparatos.</p> <p>20. Identifica y valora h6bitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</p>
--	--	---

**Actividad n6mero 6. Masterchef saludable.**

Descripci6n de la actividad:

La actividad se desarroll6 bajo la misma metodolog6a que en la actividad 3. El objetivo de la actividad era realizar una breve comparativa con los resultados obtenidos en ambas actividades para observar si hubo avances y evoluciones en la elecci6n que hicieron los escolares para la creaci6n de su plato.

**Justificación curricular:****Área de Ciencias Naturales.**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
<b>2.</b> Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos anatómicos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos saludables como la alimentación variada, la higiene personal, el ejercicio físico regulado o el descanso diario con la finalidad de adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.	1. Identificación y representación de las principales partes del cuerpo humano a través de láminas, dibujos y modelos anatómicos.  2. Distinción de alimentos diarios necesarios para una alimentación equilibrada.  4. Identificación y expresión de sentimientos y emociones propias y ajenas.	19. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.  20. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.  22. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar riesgos para la salud.

## Actividad número 7. Creo una cesta saludable.

Descripción de la actividad:

Para la realización de esta actividad fue necesaria la creación de un espacio simulando un mercado/supermercado. Los escolares han debido elaborar una cesta saludable. Para evitar condicionar al alumnado la explicación de la actividad se relacionó con la lectura realizada en el plan lector. La actividad se ha realizado en grupos, favoreciendo en todo momento el aprendizaje cooperativo. El objetivo de esta actividad ha sido observar si el alumnado había comprendido la lectura e interiorizado las nociones sobre alimentos saludables y no saludables. Se buscó además incrementar actitudes sociales y de respeto al trabajar cooperativamente.



Imágenes propias.

Justificación de la actividad:

La creación de un espacio que simule un supermercado es de vital importancia para favorecer por un lado, la motivación en los escolares al llevar a cabo la realización de una actividad inusual y diferente a lo que suelen estar acostumbrados. Por otro lado, esta actividad fue muy instructiva e interesante porque posicionó al alumnado en un contexto lo más realista y cotidiano posible, lo cual favoreció el que se adquiriera un aprendizaje más significativo. Los alimentos disponibles en el supermercado no podían ser reales ya que algunos escolares presentaban alergias o intolerancias; es por ello que se realizaron impresos y plastificados. Dado que una de las finalidades de la actividad era acercar lo máximo posible a los escolares a la realidad, se le habían estipulado unos precios a cada

producto para que, al concluir la selección de alimentos, los discentes realizasen el pago total de la cesta que habían elaborado, fomentando así la capacidad matemática.

**Justificación curricular:**

**Área de Ciencias Naturales.**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
<p>2. Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos anatómicos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos saludables como la alimentación variada, la higiene personal, el ejercicio físico regulado o el descanso diario con la finalidad de adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.</p>	<p>1. Identificación y representación de las principales partes del cuerpo humano a través de láminas, dibujos y modelos anatómicos.</p> <p>2. Distinción de alimentos diarios necesarios para una alimentación equilibrada.</p>	<p>16. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano. Nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor), Reproducción (aparato reproductor), Relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor).</p> <p>19. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.</p> <p>20. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</p>

<b>Área de Matemáticas.</b>		
<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
5.Comparar periodos de tiempo, longitudes y masas de objetos; utilizar los instrumentos y unidades más adecuados en cada caso, y manejar monedas y billetes para resolver situaciones problemáticas.	6.Uso de las monedas de 1 y 2 euros, y billetes de 5 y 10 euros, para adquirir un artículo según su precio marcado.	87.Conoce la función, el valor y las equivalencias entre las diferentes monedas y billetes del sistema monetario de la Unión Europea, utilizándolas tanto para resolver problemas en situaciones reales como figuradas.

### **Actividad número 8. Valoración propia.**

Descripción de la actividad:

La actividad se basó en la realización de una encuesta facilitada por el docente al alumnado. En dicha encuesta, los escolares debieron responder a ciertas cuestiones relacionadas con sus hábitos alimentarios. A diferencia de la primera encuesta realizada, en esta se añadieron preguntas cuya finalidad era conocer el grado de satisfacción del alumnado en relación con el taller formativo implementado en el aula. El objetivo de la actividad era, observar las evoluciones que podían haberse operado en la alimentación diaria del alumnado o en los alimentos clasificados como “favoritos”, pero también se aprovecharon las respuestas obtenidas para tomar consciencia de la recepción del trabajo realizado (cuál había sido su actividad favorita y por qué, qué contenidos recordaban particularmente, cuáles les habían resultado más significativos).



Elaboración propia.

Justificación de la actividad:

La encuesta utilizada fue menos gráfica que la Encuesta 1 dado que esta la rellenó el docente tras realizarle las preguntas pertinentes al alumnado.

**Justificación curricular:**

**Área de Ciencias Naturales.**

Criterio de Evaluación	Contenidos	Estándares de Aprendizaje
<p>2. Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos anatómicos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos saludables como la alimentación variada, la higiene personal, el ejercicio físico regulado o el descanso diario con la finalidad de</p>	<p>4. Identificación y expresión de sentimientos y emociones propias y ajenas.</p>	<p>19. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.</p>

adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.		
--	--	--

## 6. TEMPORALIZACIÓN.

Para llevar a cabo la puesta en práctica de esta propuesta innovadora se requirió de varias semanas de preparación y una semana de implementación en el aula. Previo a la aplicación en el aula se procedió a la preparación de los materiales necesarios para la realización de la actividad 7, dado que se trataba de la creación de un espacio lo más similar posible a un supermercado. Para ello fue necesario la creación de alimentos manipulativos, cuya realización demandó un promedio de 4 o 5 días.

Por lo tanto, se estima que se requiere de aproximadamente 15 días para la preparación e implementación del taller al completo. En esta ocasión el cronograma de la organización de las actividades para la puesta en práctica en el centro escolar fue la siguiente:

<b>Actividad 1</b>	Martes 26 de abril de 2022. (Semana 1)
<b>Actividad 2</b>	Desde el jueves 28 de abril al miércoles 4 de mayo de 2022. (Semana 1)
<b>Actividad 3</b>	Viernes 29 de abril de 2022. (Semana 1)
<b>Actividad 4</b>	Desde el viernes 29 de abril hasta el martes 3 de mayo de 2022. (Semana 1)
<b>Actividad 5</b>	Miércoles 4 de mayo de 2022. (Semana 1)
<b>Actividad 6</b>	Martes 10 de mayo de 2022. (Semana 2)
<b>Actividad 7</b>	Jueves 12 de mayo de 2022. (Semana 2)
<b>Actividad 8</b>	Viernes 13 de mayo de 2022. (Semana 2)

## **7. RECURSOS Y MATERIALES.**

En esta propuesta innovadora intervino un agente principal, se trata de la doctora que impartió la charla-formativa de la actividad 5. En este caso se trató de la madre de una de las alumnas del grupo, se consideró oportuno puesto que es importante la cooperación entre familia-escuela para fomentar un aprendizaje más significativo y eficaz en los escolares. En cuanto a los recursos utilizados, los financieros fueron facilitados en su gran mayoría por el centro. Por otra parte en lo que a recursos educativos se refiere se utilizaron los adjuntados en la tabla de actividades del principio. Añadir que se requiere de un largo periodo de tiempo para la elaboración de los recursos necesarios para la implementación de las actividades.

## **8. RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL TALLER FORMATIVO.**

### Resultados obtenidos de la Actividad 1: Encuesta inicial.

Tras la realización de dicha encuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

- Contestaron a la primera pregunta sobre qué les gusta mucho comer, 20 alumnos 7 contestaron alimentos poco saludables. Algunos de los alimentos mayormente nombrados fueron: chocolate, pizza, papas fritas, turrón, etc. Los 13 restantes respondieron con alimentos como la fruta, la sopa, la pasta , etc.
- En la pregunta correspondiente al gusto por desayunar todos los alumnos y alumnas respondieron positivamente a excepción de uno.
- Finalmente en la pregunta correspondiente al número de veces que comían al día la inmensa mayoría respondió 5 veces al día.

Respecto a esta actividad los resultados esperados eran otros. Sorprendieron las respuestas que se obtuvieron de algunos escolares en concreto. En el caso de Alumno 1 desde un primer momento su respuesta a la primera pregunta fue inesperada ya que respondió que lo que más le gustaba comer era la avena. En un primer momento se pensó que Alumno 1 estaba mintiendo, pero posteriormente se observó con una de sus respuestas que no era así. El Alumno 1 respondió a la pregunta de “como varias veces a la semana bollería industrial” de

la siguiente manera. Se comenzó preguntando al Alumno 1 si conocía el significado de bollería industrial, lo que no se esperó fue la respuesta que se obtuvo. “que con eso te da diabetes”. Alumno 1 sin preguntarle siquiera indicó que su abuelo tiene diabetes, es por ello que se entiende que tenga tan alto grado de noción sobre el tema a su breve edad. Sin embargo se observó en otro de los escolares la respuesta completamente contraria, que era lo que desde un principio se esperó encontrar. El alumno indicó que el alimento que más le gustaba era el chocolate y que no le gustaba comer pescado. En este caso se observó la gran diferencia en el grado de concienciación de un alumno y de otro sobre la alimentación saludable. En el caso de Alumno 1 se observaron respuestas como las mencionadas precedentemente, que indican el grado de concienciación que este posee.

#### Resultados obtenidos de la actividad 2 : ¿Qué desayuno en el cole?

Los resultados obtenidos durante la semana de puesta en práctica de esta actividad fueron los siguientes:

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Fruta</b>	5	8	7	7	3
<b>Sándwich</b>	4	4	7	4	12
<b>Galletas</b>	10	10	10	8	6
<b>Jugo</b>	18	16	13	16	19
<b>Agua</b>	8	6	8	6	5
<b>Bollería Industrial</b>	3	4	3	2	3

**Gráfico alimenticio 1.**

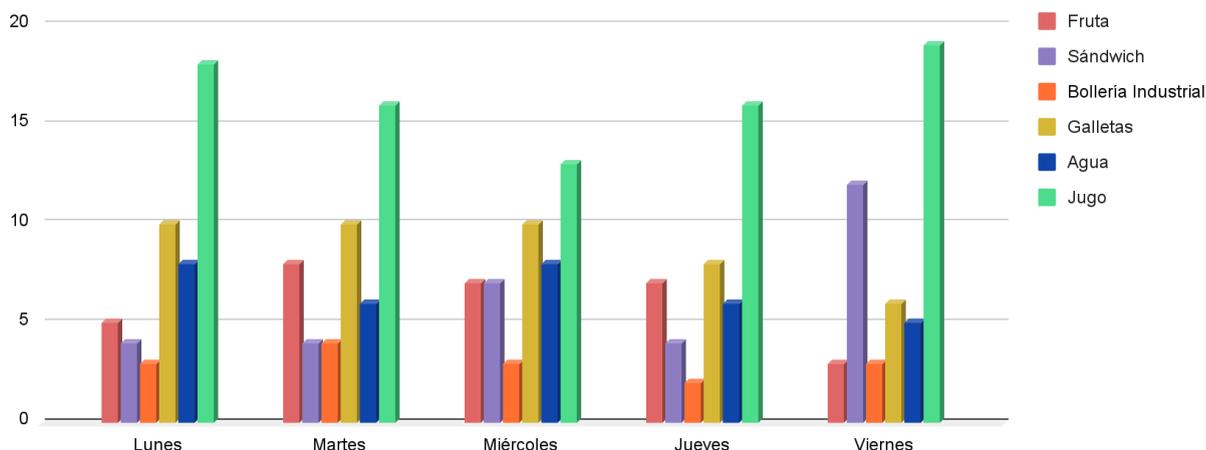


Gráfico 2. Elaboración propia.

Tal y como se puede observar en el gráfico superior. Es habitual que los escolares ingieran a media mañana alimentos poco saludables. Se observó un gran consumo de jugos de brick. En su mayoría todos los niños y niñas se tomaron uno a excepción de algunos de ellos que lo sustituyeron por agua. Lo esperado era que se consumieran más alimentos industrializados como los bollos, etc. Sin embargo se observó que fue el alimento menos consumido, incluso con un menor porcentaje que el agua. Asimismo se percibió un gran cambio entre un día como martes o miércoles y un viernes. Los viernes como se pudo observar el porcentaje de fruta ingerida era menor que el resto de los días de la semana. Por el contrario, el gráfico de sándwich aumentó considerablemente respecto al resto de días, y positivamente el gráfico de las galletas disminuyó. Como conclusión se considera necesario hacer una mejora en la alimentación de los escolares durante el desayuno de media mañana puesto que los alimentos con mayor rango de consumición fueron alimentos poco saludables y nada beneficiosos para la salud del alumnado. Lo esperado como respuesta ideal sería un aumento en el consumo de fruta y un cambio sustitutivo en el consumo de jugos industrializados por agua.

### Resultados obtenidos de la actividad 3: Concurso Masterchef parte 1.

La actividad se realizó tal y como se esperaba. Los escolares se mostraron efusivos y ansiosos al conocer los alimentos que podían elegir para la creación de su menú. En la tabla

que a continuación se muestra se puede observar el listado de alimentos y el número de veces que fueron seleccionados.

<b>ALIMENTOS :</b>	<b>VECES ELEGIDOS:</b>
Helado	16
Caramelos	12
Pizza	10
Donut	8
Galletas	8
Papas fritas	7
Queso	5
Fresa	4
Pan	4
Uvas	4
Manzana	3
Plátano	2
Pollo	1
Tomate	1
Huevos	1
Pescado	1
Arroz	0
Zanahoria	0

### Alimentos más elegidos.

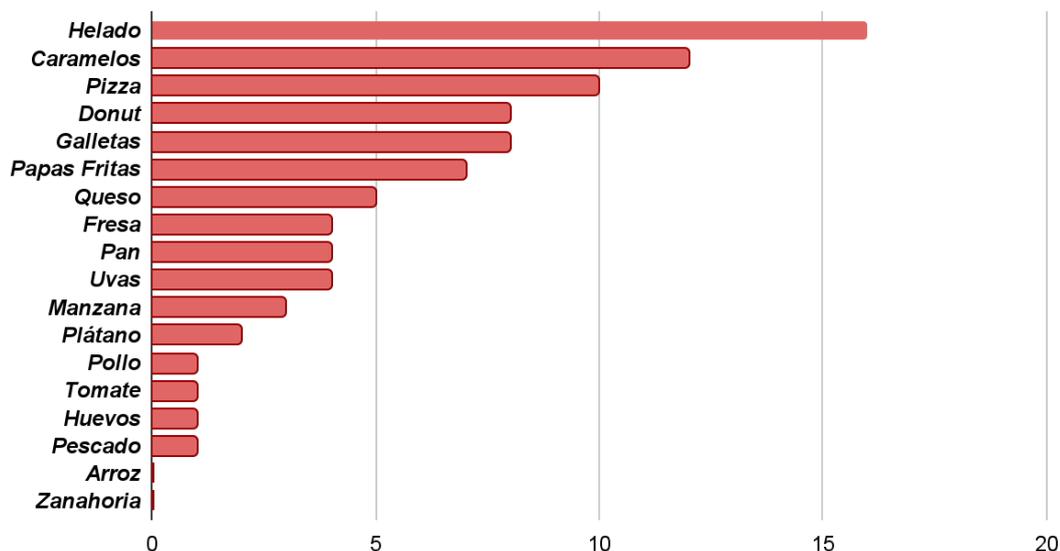


Gráfico 3. Elaboración propia.

Tras plasmar los resultados en un gráfico de barras se observó que el alumnado había seleccionado mayoritariamente alimentos poco saludables para la creación del menú que le gustaría comer. El alimento que causó mayor audiencia se observó que se trató del helado, seguido por la pizza y los caramelos. Todo el alumnado seleccionó como mínimo dos alimentos no saludables, pero hubo una excepción. En esta excepción el alumno había seleccionado alimentos saludables como pescado, uvas, queso y el único alimento poco saludable que había elegido fueron las papas fritas. Tal y como se esperó los escolares habían elegido alimentos no saludables puesto que eran los que más les llamaban la atención.

#### Resultados obtenidos de la actividad 4: Plan lector “Sanotes, Sanitos”.

Después de la realización del plan lector los escolares habían adquirido los conocimientos elementales relativos al funcionamiento del aparato digestivo y los órganos que lo componen. Se constató dicho aprendizaje tras concluir con un debate grupal donde el alumnado realizó diversos comentarios referente al libro. Un comentario que resultó atrayente fue el de uno de los escolares diciendo “Ahora ya sé que comer para que los bichitos de mi cuerpo no se enfaden conmigo y así no ponerme enfermo”. Esto indicó que el discente había comprendido e interiorizado la repercusión positiva de proseguir una alimentación saludable.

### Resultados obtenidos de la actividad 5: Formación. Hábitos saludables.

Se observó que el alumnado interiorizó los contenidos transmitidos de manera muy positiva y eficaz. Muchos de los escolares tras finalizar el taller formativo comentaron con gran interés determinadas frases aportadas por la especialista tales como “a lo largo de nuestra vida nos comemos como nueve elefantes en comida, y nos bebemos como una piscina entera de agua.” o “Por nuestra lengua pueden saber quiénes somos”.

### Resultados obtenidos de la actividad 6: Masterchef saludable.

Previa a la realización de esta actividad el alumnado recordó algunos de los datos aportados en la formación de la actividad 5 así es que nos dio algún indicio de lo que se podría observar a lo largo de la puesta en práctica de esta actividad. En la tabla de a continuación se muestra el listado de alimentos y el número de veces elegidos por los escolares.

<b>ALIMENTOS:</b>	<b>VECES ELEGIDOS:</b>
Uvas	13
Fresas	12
Plátano	10
Zanahoria	10
Pan	9
Manzana	8
Huevo	8
Arroz	6
Queso	5

Donut	3
Pollo	3
Helado	1
Papas Fritas	1
Pizza	1
Tomate	1
Pescado	0
Caramelos	0
Galletas	0

### Alimentos más elegidos.

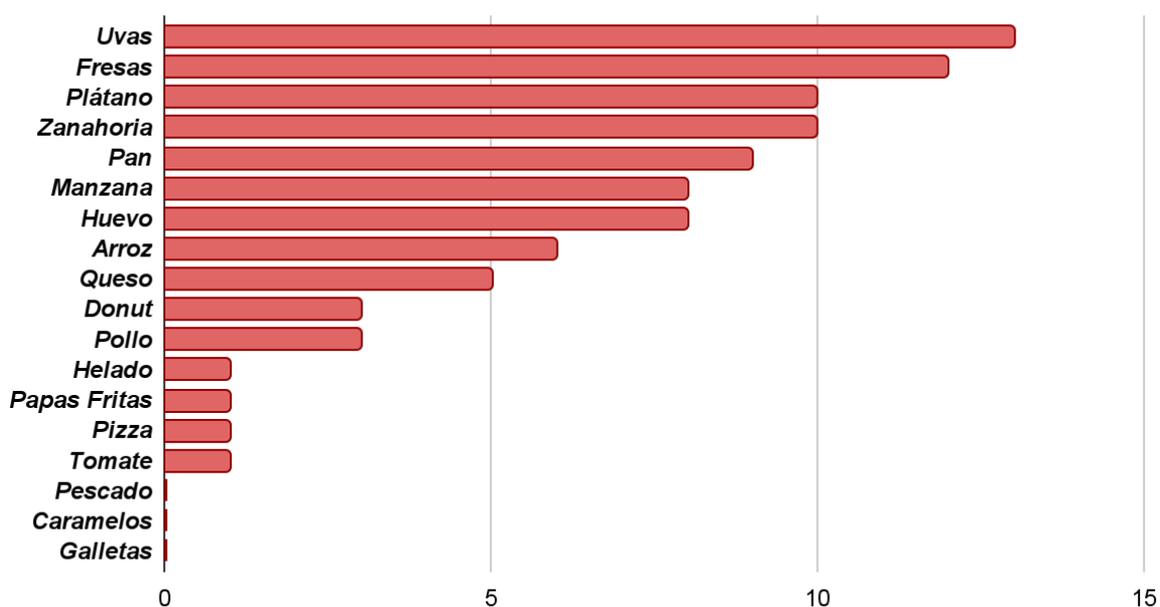


Gráfico 4. Elaboración propia.

Posterior a la realización de una comparativa entre la primera vez que se realizó la actividad y la segunda, se observaron grandes diferencias y cambios en la elección de los escolares. En el Gráfico 3 se observó que el alimento que causó mayor captación fue el

helado y sin embargo, en esta ocasión el alimento con mayor índice de selección fueron las uvas. Esto nos indicó que los discentes habían reflexionado sobre la importancia de la ingestión de frutas y verduras para favorecer una alimentación saludable. A su vez, había aumentado también la inclusión de las proteínas en sus menús como el pollo o el huevo. No obstante, la presencia de alimentos no saludables siguió apareciendo en los menús, pero pasó de ser predominante a pertenecer al grupo de la minoría. De tal forma que se realizó una primera evaluación de la propuesta al observar que se había realizado una gran diferencia conforme a la primera ejecución de la actividad. Esto nos indicó que los escolares habían comprendido los contenidos transmitidos durante las actividades realizadas, por tanto su grado de concienciación había aumentado.

Resultados obtenidos de la actividad 7: Creo una cesta saludable.

La puesta en práctica de esta actividad fue particularmente exitosa. Se consiguió que el alumnado trabajase de manera cooperativa, escuchando y respetando las opiniones de los miembros del grupo. Asimismo se consiguió que gracias al aprendizaje adquirido mediante los nuevos conocimientos impartidos en todo el taller, el alumnado preparase una cesta saludable. Los escolares durante la realización de la actividad adquirieron a su vez uno de los contenidos matemáticos que se estipula en el currículo de educación de Canarias, como fue el concepto del dinero y su manipulación. Tras concluir con la elaboración de las cestas se realizó una puesta en común en donde el alumnado expuso su elección y justificó brevemente el por qué de esa selección. La actividad se realizó en 4 grupos de 5 escolares, por tanto se elaboraron 4 cestas saludables. Las elecciones de los alimentos por grupos para sus cestas fueron los siguientes:

<b>EQUIPO:</b>	<b>ALIMENTOS:</b>
Equipo 1	Plátano, fresa, manzana, zanahoria , donut
Equipo 2	Queso , zanahoria, plátano, pan, tomate
Equipo 3	Plátano, manzana, uvas, fresa, pollo
Equipo 4	Manzana, plátano, queso, uvas, pan y fresa

Como se puede observar en la tabla superior el plátano fue el alimento elegido un mayor número de veces. En el equipo 1 se observó que eligieron un donut para añadir a su cesta. Tras observar esta elección se le preguntó al alumnado el por qué de esa elección y su respuesta fue “Por comer algo no saludable de vez en cuando no pasa nada”. Esto indica que no solo aprendieron la importancia de la ingestión de alimentos saludables, sino que también comprendieron que es posible elegir alimentos no saludables en su dieta siempre y cuando sea para comerlos de vez en cuando.

### Resultados obtenidos de la actividad 8: Valoración propia.

Tras analizar los datos de las encuestas realizadas se pudieron observar tres conclusiones finales. Primeramente que la concienciación por una alimentación más equilibrada y saludable en el alumnado aumentó. Esto se vio reflejado en las respuestas de los escolares a la pregunta “Me gustaría comer...” puesto que la mayoría mencionó alimentos saludables como frutas (plátano, fresas, manzanas...) y verduras (zanahorias, tomate...). En segundo lugar también se observó que la actividad del taller con mayor auge en los escolares fue el supermercado. Al preguntarle al alumnado por qué el supermercado era su actividad favorita se obtuvieron respuestas como “porque me di cuenta que son muy saludables las cosas que encontramos en el supermercado”, “porque nos ayudaba a aprender cómo hacer las cosas, por ejemplo aprendí a ser cajero y a hacer una cesta saludable”, “porque me he divertido mucho”, etc. Finalmente, en la última pregunta se obtuvieron respuestas referentes en su gran mayoría a la charla formativa de la actividad 5. Se creyó que esto se debe a que los ejemplos facilitados por la especialista fueron tan gráficos y cercanos a la realidad, que a los escolares les llamó la atención y se les quedó grabado. Se llegó a esta conclusión gracias a las respuestas obtenidas, entre ellas algunas como “la cantidad de agua que bebemos hasta hacernos viejitos es igual a una piscina”, “durante toda la vida nos comemos nueve elefantes en comida”, “nos pueden reconocer por nuestra lengua”.

Por último, concluir con la importancia de relacionar este tipo de proyectos con todas las áreas posibles para fomentar de esta forma que el alumnado adquiera mediante actividades dinámicas la mayor cantidad de conocimientos posibles. De esta forma interioriza los contenidos más fácilmente. Esto se vio reflejado en el caso del manejo del dinero puesto que muchos escolares en la actividad 8 en la pregunta “Si tuvieras que contarle una cosa a

mamá y a papá de lo que has aprendido sobre la alimentación saludable, ¿qué sería?” se obtuvieron respuestas como “he aprendido a contar el dinero” o “he aprendido a ser cajero”.

## **9. PROPUESTAS DE MEJORA.**

Pese a que vimos una mejora en el grado de concienciación de los escolares, lo apropiado para realizar esta propuesta de innovación es que se lleve a la práctica al comienzo del curso escolar para que durante el periodo del curso académico se puedan observar los avances en los escolares. En el caso del grupo-clase con el que se realizó este taller formativo no es posible puesto que se implementó la propuesta en el tercer trimestre del curso, es por ello que los avances obtenidos son relativos a este periodo de tiempo corto.

Se considera que otra de las propuestas de mejora para una futura implementación de esta propuesta sea implicar más a las familias de los discentes. Es de vital importancia que, en el proceso de aprendizaje del alumnado, las familias tengan una relación de implicación con el centro educativo.

## **10. SEGUIMIENTO DE LAS ACTUACIONES.**

Ya que esta actividad se ha realizado en el marco de un practicum de mención y no se tiene constancia de que se vaya a regresar al centro no se puede asegurar su continuidad.

## **11. CONCLUSIONES.**

La motivación de este trabajo fue incrementar el grado de concienciación de nuestro alumnado. Esto se ha llevado a cabo mediante las actividades del taller explicadas anteriormente. Ya que conocíamos al alumnado previo a la planificación de la propuesta, esta se realizó teniendo en cuenta las características del grupo con el que se iba a trabajar. Nos resultó más sencillo elaborar las actividades adaptándolas al número de alumnos que había en el grupo, así como a sus tiempos y sus necesidades. Esto favoreció a que la implementación saliese como se esperó y que los resultados obtenidos hayan sido satisfactorios.

Hemos visto gracias a la encuesta inicial de la actividad 1 qué es necesario trabajar en un aula los hábitos alimentarios ya que el alumnado no tenía conocimientos sobre la alimentación saludable, a excepción de algún alumno en concreto.

Al observar los resultados de la implementación se ha podido comprobar que para realizar actividades en las que el alumnado interiorice y comprenda con mayor facilidad los contenidos requeridos, es de vital importancia tratar el tema desde un ámbito que les cause curiosidad para de esta manera fomentar la motivación por conocer, indagar y aprender sobre el tema. A lo largo de la realización de las diversas actividades se pudo apreciar un gran nivel de participación por parte de los escolares y esto justifica el por qué la actividad seleccionada como favorita por los escolares fue el supermercado. Se debe a que además de acercarlos a un entorno cotidiano y cercano a su realidad, es una actividad entretenida y dinámica, distinta a las que los escolares están acostumbrados a realizar. En esta actividad no solo los discentes disfrutaban mientras la llevaban a cabo, si no que nosotros como docentes pudimos observar si hubo un avance en la concienciación del alumnado puesto que en esta actividad pusieron en práctica todo lo aprendido en las anteriores. Quedó patente que había habido un avance lo cual se vio reflejado a su vez en la encuesta de valoración propia, donde se observaron cambios en las respuestas guiadas hacia una alimentación saludable.

En conclusión consideramos que este es un tema importante a tratar si bien es necesario que se realice en períodos más largos, constatamos que el curso de 1º de Primaria responde muy bien a este tipo de propuestas, tal vez porque no tienen tan interiorizados los hábitos ligados a la alimentación y en particular a la mala alimentación.

## **12. BIBLIOGRAFÍA.**

### **1.1 Currículo:**

Boletín Oficial de Canarias [BOC] (2014). *DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias*. BOC núm. 156, Miércoles 13 de agosto de 2014.

## 1.2 Educación y alimentación:

de Dios, T. R. (2015). La Estrategia NAOS. Trayectoria y principales líneas de intervención en prevención de la obesidad infantil. *canarias pediátrica*, 39, 72-75.

Guillamón, M. P., Periago, M. J., & Navarro-González, I. (2017). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños de primaria: estudio piloto. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23.

Mariñas Gómez, M. J., & Rodríguez Machado, E. (1999). Relación familia-centro escolar: participación.

Monroy Sorroza, S. C., & Moncayo Bobadilla, M. A. (2015). *La alimentación saludable y sus beneficios en los niños de 4 a 5 años implica en el desarrollo integral en la Escuela José Elías Altamirano, año lectivo 2015-2016* [Proyecto educativo previo a la obtención del título de licenciada en ciencias de la Educación, Universidad de Guayaquil]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26272/1/BFILO-PD-EP1-9-106.pdf>

Montalban-Puente, B. (2017). *Orientación hacia una alimentación saludable en un aula de primero de primaria*(Bachelor's thesis).

Rodríguez, A. G., González, G. H. T., & Padilla, F. M. G. (2018). Hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en escolares: un estudio diagnóstico en Educación Primaria. *Educatio Siglo XXI*, 36(3 Nov-Feb1), 443-464.

Sánchez Cancillo, A. (2015). Análisis de una buena alimentación en los alumnos de Educación Primaria.

SciELO - Scientific Electronic Library Online. *La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS)*. Disponible el 2 de junio: <https://www.scielo.org/article/resp/2007.v81n5/443-449/#bajo>

### 1.3 Recursos audiovisuales:

Repertorio de canva de libre uso: <https://www.canva.com>

## 13. ANEXOS.

### ANEXO I

Actividad 1:



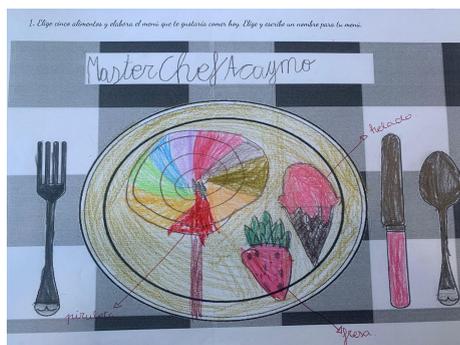
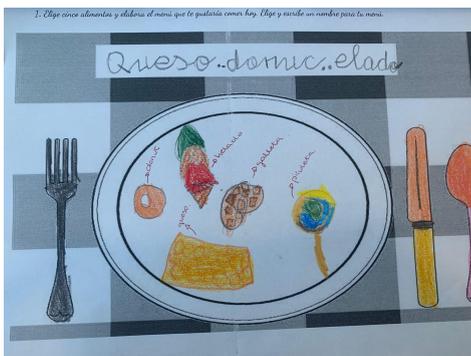
## ANEXO II.

### Actividad 2:



## ANEXO III.

### Actividad 3:



## ANEXO IV.

### Actividad 4:



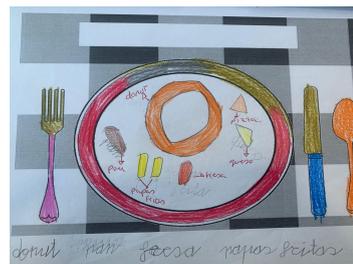
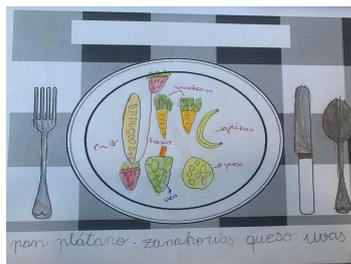
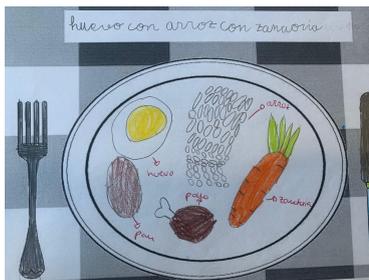
ANEXO V.

Actividad 5:



ANEXO VI.

Actividad 6:



ANEXO VII.

Actividad 7 :



## ANEXO VIII.

### Actividad 8:

**ENCUESTA FINAL**

Me gustaría comer...

- papa.
- manzana.

Me gustaría desayunar...

- papa.
- yogur.

¿Qué actividad de las que hemos hecho te ha gustado más? ¿Por qué?

Experimentado

"Porque me ayudaron a aprender a cómo hacer los cosas, por ejemplo aprendí a ser diátesis, aprendí a hacer una cosa saludable."

Si tuviera que contarte una cosa a papá y mamá de lo que has aprendido sobre la alimentación saludable, ¿Qué sería?

Aprender a ser cajero.

**ENCUESTA FINAL**

Me gustaría comer...

- Lechuga.
- Tomate.
- Pimiento.
- Huevo.

Me gustaría desayunar...

- Arroz.
- Pimiento.
- Gallina.

¿Qué actividad de las que hemos hecho te ha gustado más? ¿Por qué?

Experimentado

"Porque está con dinero y me divertí mucho."

Si tuviera que contarte una cosa a papá y mamá de lo que has aprendido sobre la alimentación saludable, ¿Qué sería?

"Me enseñaron a cuidar el dinero"

**ENCUESTA FINAL**

Me gustaría comer...

- Pavo.

Me gustaría desayunar...

Pimiento

¿Qué actividad de las que hemos hecho te ha gustado más? ¿Por qué?

Experimentado

"Porque me enseñaron mucho."

Si tuviera que contarte una cosa a papá y mamá de lo que has aprendido sobre la alimentación saludable, ¿Qué sería?

"Que hay que comer frutas más a menudo."