



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE, EDUCACIÓN NUTRICIONAL

ULL (Universidad de La Laguna)

## **ÍNDICE**

**1.Resumen**

**2.Abstract**

**3.Palabras clave**

**4.Key words**

**5.Datos de identificación del proyecto**

**6.Justificación**

**6.1 Marco teórico**

**6.1.1 Estilo de vida saludable**

**6.1.2 Malos hábitos**

**6.1.3 Actividad física**

**6.1.4 Nutrición**

**6.1.5 Educación nutricional**

**6.2 El sobrepeso y sus consecuencias. Datos estadísticos y estudios al respecto**

**7.Objetivos del proyecto**

**8.Metodología**

**8.1 Líneas de actuación**

**8.1.1 Niños y niñas**

**8.1.2 Familias**

**8.1.3 Todos y todas**

**8.2 Propuesta de actuación**

**9.Recursos y presupuesto**

**10.Cronograma**

**11.Evaluación**

**12.Referencias bibliográficas**

## **1.Resumen**

Este proyecto está orientado a mejorar la calidad de vida del alumnado, cambiando sus malos hábitos por hábitos de vida saludable, para prevenir las complicaciones que vienen dadas por estos. Está centrado en la alimentación y la actividad física, unos de los factores que más preocupan hoy en día a nuestra sociedad debido al aumento de la obesidad y el sobrepeso tanto infantil, como de personas en edad adulta y las consecuencias que esto conlleva. Para ello es necesario concienciar tanto al alumnado como a las familias de que una buena alimentación, una buena hidratación y realizar actividad física regularmente son un pilar fundamental para poder llegar al bienestar tanto físico como mental.

## **2.Abstract**

This project is aimed at improving the quality of life of students, changing their bad habits for healthy life habits, to prevent the complications that come from them. It is focused on diet and physical activity, one of the factors that most concern our society today due to the increase in obesity and overweight, both in children and adults, and the consequences that this entails. For this, it is necessary to make both students and families aware that a good diet, good hydration and controlled physical activity are a fundamental pillar to achieve both physical and mental well-being.

## **3.Palabras clave**

Estilo de vida saludable, malos hábitos, actividad física, educación nutricional, nutrición.

## **4.Key words**

Healthy lifestyle, bad habits, physical activity, nutritional education, nutrition.

## **5.Datos de identificación del proyecto**

El CEIP Clorinda Salazar, se encuentra en el municipio de San Cristóbal de La Laguna, concretamente en el barrio de la Finca España, al finalizar la Av. de Las Palmeras, justo detrás de la Iglesia. De naturaleza pública imparte las etapas de Infantil y Primaria. Un colegio de línea 1, desde Infantil 3 años a 6º de Primaria.

Es un centro de nueva construcción, debido a la demolición del edificio anterior. Con una arquitectura innovadora y amplios espacios al aire libre. Pendiente de la construcción de la 2ª fase.

Acoge alumnos de las zonas cercanas, Finca España, Las Nieves, Villa Hilaria, Valle Colino, Pueblo Hinojosa, Curva de Gracia, Lomo Guirre y Camino la Hornera, entre otros

Finca España es una zona que comienza como barrio urbano, con una población formada por campesinos pobres en recursos económicos, con la apertura de la avenida de las palmeras se comenzó a transformar la zona y con la modernización del transporte público incluido el tranvía la zona se quedó a pocos minutos de La Laguna y Santa Cruz.

En un principio este proyecto de intervención está orientado al CEIP Clorinda Salazar, en caso de que debido a las circunstancias del COVID-19 pongan el centro en cuarentena y suspendan las clases, el proyecto se puede desarrollar en cualquier centro de primaria con unas condiciones similares a este, que pertenezca a una zona con un nivel socioeconómico medio o medio bajo, de naturaleza pública, con un profesorado comprometido, unas infraestructuras que permitan realizar las actividades y con necesidades de mejorar la alimentación y los hábitos saludables del alumnado para prevenir el riesgo del sobrepeso. La realización del proyecto cumplirá en todo momento las medidas de seguridad para la prevención del COVID.

## **6. Justificación**

### **6.1. Marco teórico**

En el artículo 7 del Boletín Oficial del Estado, Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria, que hace referencia al alumnado dice lo siguiente “4. La consejería que tenga atribuidas las competencias en educación promoverá, especialmente, el ejercicio efectivo de los siguientes derechos del alumnado: a) La educación que favorezca la asunción de una vida responsable para el logro de una sociedad libre e igualitaria, así como la

adquisición de hábitos de vida saludable, la conservación del medio ambiente y la sostenibilidad.”

Y en el artículo 27 que se corresponde con el currículo se incluye nuevamente la importancia de los hábitos de vida saludable “ El currículo, igualmente, contemplará la presencia de contenidos y actividades que promuevan la práctica real y efectiva de la igualdad, la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social para sí y para los demás.”

En la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa) también se hace mención a el estilo de vida saludable en la “**Disposición adicional cuarta. Promoción de la actividad física y dieta equilibrada.** Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.”

Tanto la legislación como los expertos en la materia consideran de vital importancia llevar un estilo de vida saludable e incorporarlo en el alumnado, para así poder evitar las consecuencias de los malos hábitos. Para ello es necesario definir estos conceptos.

### **6.1.1 Estilo de vida saludable:**

Como dice Ramírez Hoffmann (2002) p.3-5 “Existe un consenso universal que implica lo relacionado con nutrición adecuada, prácticas de ejercicio físico traducido en acondicionamiento físico, liberación de estrés, eliminación de hábitos nocivos (tabaquismo, sedentarismo, malnutrición, agresividad, ingesta excesiva de alcohol y/o de sustancias psicoactivas), una buena higiene personal, salud sexual, las horas de sueño, todo esto encaminado a adoptar un **estilo de vida** acorde con la modernidad que le permita a la persona

vivir con calidad”. Para que un individuo esté sano debe llevar este estilo de vida, esto ayudará a mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades derivadas de los malos hábitos.

También es importante destacar el hecho de que llevar una vida totalmente saludable es casi imposible pero tener unos buenos hábitos puede marcar la diferencia tanto física como mentalmente, como dice Salas Cabrera J. (2015) p.40 “Es difícil encontrar el estilo de vida saludable ideal; sin embargo, es posible mantener un estilo de vida saludable adecuado, tratando de mantener ciertos hábitos de vida que les permitan a las personas protegerse de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas y poseer las condiciones necesarias para lograr realizar actividades de la vida diaria sin la complicación física o mental que esta demande.”

### **6.1.2. Actividad física**

La actividad física es algo necesario para tener una vida saludable y prevenir la obesidad, como bien define el NHLBI La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

La OMS destaca la importancia de la actividad física afirmando que: Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos: Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

### **6.1.3. Nutrición**

Para conocer cómo evitar una mala alimentación es necesario saber lo que es la nutrición, según la OMS, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada

con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Esto quiere decir que debemos alimentarnos en relación a las necesidades de nuestro organismo, ni más ni menos, he aquí la principal razón de la mala alimentación de la población y por lo tanto de estos grandes índices de obesidad, por un lado que la comida que se consume tiene cada vez más contenido calórico, por ejemplo la bollería industrial, los batidos y zumos con alto contenido de azúcar, la abundancia de fritos, etc. y por otro la disminución de actividad física promovida por el cambio de vida que cada vez nos induce a movernos menos, la combinación de estos dos factores genera una descompensación entre las calorías que se consumen que cada vez son más y las calorías que se gastan que cada vez son menos, lo que desemboca en el aumento de peso y en la obesidad.

#### **6.1.4. Educación nutricional**

Red Icean realiza una adaptación de Contenido IR. 2007. Nutrition education: Linking research, theory and practice. Jones & Bartlett para extraer la siguiente definición de la **educación** alimentaria y **nutricional** (EAN) se define como: "Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar."

La educación nutricional tiene numerosos beneficios para las personas, tanto en conocimientos de vital importancia, como en desarrollo de habilidades como en prevención de futuros problemas que pueden traer los malos hábitos, como bien explica Al-Ali ( 2015) p.62 cuando dice que "la educación nutricional culinaria o la educación en habilidades culinarias se presenta como una de las modalidades más eficaces pues el aprendizaje práctico sobre cómo preparar y cocinar los alimentos saludables ha demostrado beneficios como: el incremento del consumo de frutas y verduras, la mejora de las habilidades culinarias, la mejora de las creencias acerca de la alimentación, la mejora de las conductas alimentarias, la prevención de la obesidad infantil y la mejora de las elecciones dietéticas."

También podemos afirmar que el impacto de la educación nutricional va más allá de ser un aprendizaje pasajero sino que tiene efectos a largo plazo, tanto en la vida de las personas que reciben esta educación como en la gente que les rodea y sus descendientes, como menciona Nápoles( 2019) p.1 cuando dice que “la educación nutricional en la actualidad se reconoce por su valor como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. Está comprobada su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional. Asimismo, tiene efectos a largo plazo en la actuación independiente de los progenitores y, por medio de estos, en la salud de sus hijos. A la vez resulta económica, viable y sostenible.”

### **6.1.5 Malos hábitos:**

Los malos hábitos son aquellos que desarrollan consecuencias negativas en la calidad de vida del que los desempeña, actualmente son una de las principales preocupaciones de la población debido a lo que puede generar a nivel de calidad de vida y de salud tanto física como mental en los individuos que tienen estas conductas, González Rodríguez (2008) p.87 hace referencia a esto cuando dice “En las últimas décadas, ha ido creciendo la preocupación por los estilos de vida poco saludables en la población. Esta tendencia en las sociedades desarrolladas, se caracteriza entre otras conductas, por el sedentarismo y el consumo de dietas descompensadas nutricional- mente, produciendo problemas de sobrepeso y obesidad de dimensiones sociales cada vez más alarmantes.”

Uno de las consecuencias de estos malos hábitos es el sobrepeso o la obesidad, normalmente esta condición viene dada por la interiorización de varios malos hábitos como el sedentarismo y la mala alimentación, y esto trae consigo muchas consecuencia negativas a las personas que la padecen, como exponen Poletti y Barrio (2007) p.82 “Tanto el sobrepeso y la obesidad van a traer consigo enfermedades crónico degenerativas que no se harán notar hasta la etapa adulta del niño. Es por esto que es importante el llevar una dieta saludable el considerar también el factor de la actividad física y un cambio de vida para disminuir los riesgos a padecer alguna enfermedad a futuro.



Se sabe que la escasa actividad física y los hábitos sedentarios en la adolescencia, tienden a perpetuarse en la edad adulta y los convierte en un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II, así como alteraciones osteomusculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles.”

Acosta y Medrano (2014) p.81 citan a Romero que en 2008 se centra en el aumento de peso de la población, del que hablaremos más adelante, y de las consecuencias que este lleva consigo. “Durante las últimas décadas se ha podido observar que el aumento de peso ha ido creciendo, y uno de los factores es la alimentación, ya que el llevar una alimentación desbalanceada, en donde los principales alimentos es comida rápida deja mucho a decir, y este es un problema que se genera por los padres, ya que con la urbanización y las libertades que nuestro país se ha ido tomando hacen que ahora no se tome un tiempo para hacer comida en casa, porque ya todo lo necesario esta a la mano y si a esto le sumamos que las comidas se pueden conseguir rápidamente a un precio cómodo y en donde se quedan satisfecho, resulta fácil para los padres.”

A parte de las consecuencias físicas, que son las que destacan y se ven a simple vista y en las que nos centramos muchas veces, los malos hábitos también afectan a nivel psicológico como destaca Salas Cabrera, J. (2016) p.1 “se ha comprobado que las personas que mantienen hábitos de vida poco saludables llegan, con el paso del tiempo, a desarrollar enfermedades no solo del tipo hipocinéticas, sino también enfermedades asociadas a problemas de tipo neurológico, como el Alzheimer y el Parkinson.”

## **6.2. El sobrepeso y sus consecuencias. Datos estadísticos y estudios al respecto.**

La mala alimentación es uno de los mayores factores de riesgo hoy en día tanto para niños como para adultos, y por eso he escogido este tema, porque se debería tratar desde la escuela ya que la obesidad infantiles un problema muy grave y que nos toca de lleno tanto a nuestro país como a nuestra comunidad autónoma en específico. Basta con ojear los datos de la OMS para darse cuenta de que este es un problema serio.

Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo. En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos. En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad. La obesidad puede prevenirse. (OMS 2020).

A parte de lo alarmante que son estos datos que nos indican indiscutiblemente que algo no estamos haciendo bien, también incluyen un último mensaje de esperanza, “la obesidad puede prevenirse”, esto quiere decir que es posible revertir esta situación y para ello es necesaria una mayor educación y conocimiento nutricional.

Para hacernos una idea de las complicaciones en cuanto a la salud que puede generar la obesidad y el sobrepeso nos podemos fijar en lo que dice Miguel Soca (2009) p.85 “Las principales complicaciones médicas de la obesidad son: enfermedades pulmonares, síndrome metabólico, enfermedades del corazón, diabetes, cáncer, enfermedades del hígado, trastornos ginecológicos, así como enfermedad venosa y periodontal.<sup>4-6</sup> Otras afecciones, como la gota, la hipertensión arterial (HTA), los problemas de la piel y la artrosis son también más frecuentes en personas con exceso de grasa. Las personas con obesidad tienen, además, un mayor riesgo quirúrgico.”

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa
- Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación. OMS (2020)

Para definir y medir el sobrepeso y la obesidad se utiliza una herramienta llamada el IMC (Índice de Masa Corporal) , es una simple ecuación que se realiza con los datos de altura y peso, pero muy útil ya que estableciendo una relación entre estos nos permite identificar si una persona tiene un peso inferior al recomendado, un peso normal o sobrepeso/obesidad y el grado de este.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).OMS 2020

Para identificar el sobrepeso o la obesidad en adultos es más simple ya que únicamente hay que comprobar si su IMC es igual o superior a 25, lo que significa que tiene sobrepeso, o si es igual o superior a 30, que sería obesidad.

Pero en los niños y niñas no es tan fácil, para ellos hay que fijarse en unos gráficos y tablas que tiene la OMS para niños y niñas menores de 5 años (Gráfico 1 y 2) y entre 5 y 19 años (Gráfico 3 y 4), una desviación típica implicaría sobrepeso y dos desviaciones típicas significarán que el niño o la niña en cuestión tiene obesidad.

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;
- la diabetes;
- los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y
- algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y

presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.OMS 2020

Para prevenir el riesgo de sufrir estas enfermedades es muy importante tener hábitos de vida saludables, como una buena alimentación y realizar ejercicio físico.

Para tener una visión más local de este problema he recurrido al estudio ALADINO(2013) que se encuentra dentro de una iniciativa de acción de la OMS(Organización Mundial de la Salud) llamada COSI (WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative), este estudio se realizó en canarias a 1611 niños y niñas, con edades comprendidas entre los 6 y 9 años, de 32 centros de Educación Primaria elegidos al azar.

Los hallazgos más destacados son: La prevalencia de sobrepeso es 24.3% (niños 24.0%; niñas: 24.7%), menor a la encontrada en estudio ALADINO 2011 (datos de estratificación de nuestros escolares canarios) que fue de 28.4%. La prevalencia de obesidad es 19,9% (niños 22.2%; niñas: 17.7%) menor a la encontrada en el estudio ALADINO 2011 (datos de estratificación de nuestros escolares canarios) que fue de 21.2%. La prevalencia de sobrepeso-obesidad es actualmente del 44.2% que comparativamente a los datos aportados en el ALADINO 2011 para la población canaria se encontraba en el 49.6%

El estudio también pudo comprobar que la obesidad se asocia con: El sexo: Significativamente superior en los niños en relación a las niñas. La edad: Se incrementa a partir de los 7 años de edad.Diferentes comportamientos relacionados a estilos de vida. Se relaciona a un mayor número de horas de ocio sedentario: Dedicar 1 o más de 1 hora de tiempo en el uso de ordenador o consolas y 2 o más de 2 horas de tiempo empleado a ver la televisión. Con el menor número de horas de sueño.

Este estudio incluyó gráficas, para poder ver de manera más visual los datos recogidos y contrastar y comparar, por ejemplo en el gráfico 5 podemos visualizar la gran diferencia entre el porcentaje de niños con delgadez y con sobrepeso y obesidad, este gráfico debería ser suficiente para darse cuenta de que el sobrepeso es un problema muy importante, puesto que afecta a gran parte de la población. Mientras que la delgadez afecta a un 0,6% el sobrepeso y la obesidad afecta a un 44,2% de los niños y niñas.

También incluye gráficos para poder analizar mejor las diferencias en función al sexo como el gráfico 6, en el que podemos observar que el porcentaje de obesidad y de obesidad +

sobrepeso es mayor en el género masculino mientras que en la categoría de normalidad y en la de sobrepeso únicamente el que tiene mayor porcentaje es el femenino .

Entre 1998 y 2000 se realizó un estudio en España llamado enKid, el cual mostraba unos datos bastante preocupantes acerca del sobrepeso y la obesidad del país, centrándonos en nuestra comunidad autónoma los datos eran lo contrario a alentadores, es más en el estudio se refleja como Canarias destaca por ser la comunidad con peores porcentajes en sobrepeso y obesidad “infantil” ya que la muestra comprendía personas entre 2 y 24 años de edad.

Por zonas geográficas, destacan Canarias y el Sur (Andalucía) por encima de la media y el Noreste por debajo. La obesidad es mayor en niveles socioeconómicos y de estudios más bajos, y entre aquellas personas que no desayunan o tienen un desayuno de baja calidad. En la figura 2 se presenta la prevalencia de sobrepeso y obesidad en España por regiones, y en la figura 3, la de la obesidad. enKid(2003)

Los datos que se reflejan en las figuras 2 y 3 son los siguientes:

Figura 2(Sobrepeso y obesidad): Media Española(32,8), norte(25), centro(27.5), nordeste(21,8), levante(25,2), sur(29,4) , canarias(32,8)

Figura 3 (Obesidad):Media Española(13,9), norte(12,3), centro(15,3), nordeste(9,8), levante(15), sur(15,6) , canarias(18)

En 2012 la REC (Revista Española de Cardiología) realizó un estudio para determinar la prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España, y obtuvo como resultado y conclusión del estudio lo siguiente:

En el grupo de edad de 8 a 17 años, en 2012 la prevalencia de sobrepeso es del 26% y la de obesidad, del 12,6%; 4 de cada 10 jóvenes sufren exceso de peso. En el grupo comprendido entre los 8 y los 13 años, el exceso de peso supera el 45%, mientras que para el grupo de 14 a 17 años, el exceso de peso es del 25,5%. Este factor de riesgo cardiovascular aparece asociado a las clases sociales más desfavorecidas y con menos estudios. La prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil en España sigue siendo muy alta (cercana al 40%), pero no ha crecido en los últimos 12 años. REC (2012)

En este estudio se incluye una gráfica en la que se pone en contraposición el estudio de enKid del que hemos hablado anteriormente con este nuevo estudio más actual realizado por la

REC, en el que se confirma que los niveles de sobrepeso y obesidad infantil siguen siendo muy altos pero no han aumentado, como podemos observar en el gráfico 7.

## 7.Objetivos del proyecto

### 7.1 Objetivo general

Aprender cómo llevar una vida saludable y cómo mejorar su calidad de vida a base de buenos hábitos.

El objetivo de este proyecto es conseguir que tanto los niños y niñas como los familiares que participen en él reciban información fiable de cómo llevar una vida saludable, tanto en relación a la alimentación como a otros buenos hábitos, y darle herramientas, alternativas a los malos hábitos que tengan para guiarlos y de esta manera tener una mayor calidad de vida.

### 7.2 Tabla de objetivos

Aprendizajes necesarios para lograr el O.G.	Objetivos específicos	Metas	Indicadores alumnado	Indicadores familias
Detectar los malos hábitos	Identificar los malos hábitos que desempeña el colectivo en su día a día.	Que el colectivo reflexione acerca de la ingesta de ultraprocesados	El 80 % del colectivo reflexionará acerca de la ingesta de ultraprocesados	Observación a los familiares para comprobar si al menos el 70% han adquirido los conocimientos
		Que el colectivo aclare la influencia del sedentarismo	El 80% del colectivo aclarará la influencia del sedentarismo	Observación a los familiares para comprobar si al menos el 70% han adquirido los conocimientos

		Que el colectivo reconozca las bebidas con alto índice calórico y alto contenido en azúcares	El 90% del colectivo reconocerá las bebidas con alto índice calórico y alto contenido en azúcares	Observación a los familiares para comprobar si al menos el 70% han adquirido los conocimientos
		Que el colectivo identifique las consecuencias de no ingerir alimentos saludables y nutritivos (Frutas verduras proteínas de calidad)	El 70 % del colectivo identificará las consecuencias de no ingerir alimentos saludables y nutritivos (Frutas verduras proteínas de calidad)	Observación a los familiares para comprobar si al menos el 70% han adquirido los conocimientos
Interiorizar buenos hábitos	Reflexionar acerca de cómo llevar una vida saludable.	Que el colectivo determine las ventajas de realizar actividad física, ejercicio o deporte todos los días	El 80% del colectivo determinará las ventajas de realizar actividad física, ejercicio o deporte todos los días	Observación de la participación por parte de los familiares, que al menos el 80% exponga un objetivo acorde con la actividad.
		Que el colectivo detecte los alimentos poco procesados o no procesados (alternativas)	El 70% del colectivo detectará los alimentos poco procesados o no procesados (alternativas)	Observación de la participación por parte de los familiares, que al menos el 80% exponga un objetivo acorde con la actividad.
		Que el colectivo determine la importancia de	El 90% del colectivo determine la importancia de tener	Observación de la participación por parte de los familiares, que al

		tener una buena hidratación, de tomar agua o zumos naturales	una buena hidratación, de tomar agua o zumos naturales	menos el 80% exponga un objetivo acorde con la actividad.
		Que el colectivo destaque las ventajas y beneficios de una buena alimentación	El 90% del colectivo destacará las ventajas y beneficios de una buena alimentación	Observación de la participación por parte de los familiares, que al menos el 80% exponga un objetivo acorde con la actividad.
Prevenir el sobrepeso y la obesidad	Cambiar conductas que pueden desencadenar problemas de sobrepeso y obesidad y lo que eso conlleva en un futuro por un estilo de vida saludable	Que el colectivo realice un aumento en la actividad física	Que al menos un 60% del colectivo realice actividad física regularmente	Observación del debate final, para comprobar que al menos el 80% de los familiares han reflexionado acerca de los alimentos ultraprocesados
		Que el colectivo gestione la ingesta de ultraprocesados (comida rápida, bollería..)	El 60% del colectivo gestionará la ingesta de ultraprocesados (comida rápida, bollería..)	Observación del debate final, para comprobar que al menos el 80% de los familiares han reflexionado acerca de los alimentos ultraprocesados



		Que el colectivo incremente el consumo de agua	El 80% del colectivo incrementará el consumo de agua	Observación del debate final, para comprobar que al menos el 80% de los familiares han reflexionado acerca de los alimentos ultraprocesados
		Que el colectivo cree el hábito de tomar alimentos saludables y nutritivos	El 60% del colectivo creará un hábito de tomar alimentos saludables y nutritivos	Observación del debate final, para comprobar que al menos el 80% de los familiares han reflexionado acerca de los alimentos ultraprocesados

**8. Metodología**

El proyecto “Hábitos de vida saludable, educación nutricional” se propone cubrir una necesidad que tiene la población hoy en día, que es la falta de conocimiento acerca de la importancia de los hábitos de vida saludables, centrándose en la nutrición.

Para ello se va a actuar tanto con el alumnado como con sus familias, puesto que la mala alimentación y otros malos hábitos como el sedentarismo que a la larga producen muchos problemas y enfermedades está naturalizada hoy en día, es necesario que recapaciten acerca de sus estilos de vida para así poder mejorar y prevenirlos.

Las actuaciones serán presenciales, en el mismo centro en un horario fuera de clases las actividades, guiada por un pedagogo, también es muy importante que tanto el alumnado

como las familias participen en el proceso de aprendizaje, para que se sientan comprometidos y que son los protagonistas del proyecto.

Aparte de impartir una información de vital importancia para el alumnado, este proyecto también es un complemento a las asignaturas de los niños y niñas, tanto en el área científica, cuando se expliquen las consecuencias de los malos hábitos en el proceso de alimentación, como en educación física, cuando se trate las consecuencias de no realizar ejercicio físico y la importancia que tiene este en el desarrollo y en la salud, como en el área matemática cuando se trate la suma y resta de calorías y las consecuencias que tiene un desequilibrio de estas, también la expresión oral cuando les toque ser portavoces del grupo y la redacción cuando tengan que exponer sus vivencias.

Cada actividad del proyecto corresponderá a una semana, la duración de cada sesión dependerá de la complejidad de cada una y de la participación de los implicados, pero serán de 45 minutos a 1 hora y media, por lo tanto el proyecto durará 9 semanas de un trimestre escolar. Se realizará como un proyecto de innovación docente ya que este parte de una crítica a la situación original por la necesidad de un cambio como dice Ortega(2007) p.151“Las innovaciones parten de una crítica a la situación original. Una crítica que, cuando se plantea la necesidad del cambio, suele dejar personas agraviadas. Personas que han contribuido, por acción o por omisión, a crear un problema y que, si se quiere resolver el problema, habrá que ganar para la innovación.” En el caso de este proyecto esa situación original es la de un sistema educativo en el que no se trata la educación nutricional y los hábitos de vida saludable sino de manera transversal, lo que no es suficiente para un tema tan importante y con tanta influencia en el alumnado.

Otro agente innovador del proyecto es el de incluir una formación para las familias, generando así un aprendizaje y una concienciación familiar y no solo en el alumnado, lo que ayuda a que toda la familia se comprometa con el objetivo del proyecto.

Para ello se va a actuar tanto con el alumnado como con sus familias, puesto que la mala alimentación y otros malos hábitos como el sedentarismo que a la larga producen muchos problemas y enfermedades está naturalizada hoy en día, es necesario que recapaciten acerca de sus estilos de vida para así poder mejorar y prevenirlos

## **8.1 Líneas de actuación**

Este proyecto presenta 2 líneas de actuación, una en la que participará únicamente el alumnado y otra centrada en las familias.

### **8.1.1 Niños y niñas**

Los objetivo y las respectivas metas que se van a trabajar en esta línea de intervención son los siguientes :

- Identificar los malos hábitos que desempeña el colectivo en su día a día.
- Reflexionar acerca de cómo llevar una vida saludable.
- Cambiar conductas que pueden desencadenar problemas de sobrepeso y obesidad y lo que eso conlleva en un futuro por un estilo de vida saludable

Esta línea de actuación, se dividirá en 9 sesiones, que se impartirán 1 vez por semana, 6 de 45 minutos, que corresponden a cumplir una sola meta y 3 de 1 hora y media, en la que se intentará conseguir más de una, se centrará en que los alumnos y alumnas adquieran estos conocimientos y este estilo de vida, porque por mucho que los familiares y los docentes les inciten a alimentarse bien, a realizar ejercicio y a cambiar su estilo de vida, si ellos no comprenden el porqué de esto y la importancia que va a tener en sus vidas a largo plazo, no tiene sentido el aprendizaje.

La metodología que se utilizará será más lúdica que en el caso de las familias, para motivar al alumnado, serán prácticas y didácticas, para captar la atención de los niños y niñas.

### **8.1.2 Familias**

Los objetivo y las respectivas metas que se van a trabajar en esta línea de intervención son los siguientes :

- Identificar los malos hábitos que desempeña el colectivo en su día a día.
- Reflexionar acerca de cómo llevar una vida saludable.
- Cambiar conductas que pueden desencadenar problemas de sobrepeso y obesidad y lo que eso conlleva en un futuro por un estilo de vida saludable.

Esta línea de actuación, se dividirá en 3 sesiones de 1 hora y media, en la que se cubrirán todas las metas del proyecto, la razón por la que no habrá tantas sesiones como con los niños es que los familiares tienen más conocimientos del tema, a parte de que en muchos casos su disponibilidad es menor que la de los niños y niñas.

La metodología que se llevará a cabo con los familiares será más reflexiva e informativa, aportando conocimientos acerca de estilos de vida saludable y dándoles alternativas.

## 8.2 propuesta de actuación

### 8.2.1 Actividades línea de intervención 1 (Alumnos y alumnas)

#### FICHA DE ACTIVIDAD 1

<b>NOMBRE: TABLA DE DESAYUNOS</b>	
<b>Objetivo Específico</b>	Identificar y analizar los malos hábitos que desempeña el colectivo en su día a día, para después evitarlos
<b>Meta</b>	Que el colectivo reflexione acerca de la ingesta de ultraprocesados
<b>Descripción secuenciada</b>	La actividad consiste en mandar a cada alumno a elaborar e imprimir una tabla con su nombre y un calendario, que tendrá que llevar a clase, en ella se apuntarán los días de clase y estos se marcarán en positivo y negativo dependiendo del desayuno que lleven, por ejemplo bollería, galletas y bebidas azucaradas se marcarán negativamente, mientras que piezas de fruta, frutos secos y agua corresponderá a una marca positiva. También tendrán que poner una recompensa que les gustaría tener si llevan desayunos saludables la mayoría de días. Esto motivará a los niños y niñas a llevar desayunos saludables.
<b>Duración</b>	5 minutos antes del recreo todos los días lectivos

<b>Agrupación</b>	Grupo completo
<b>Profesionales implicados</b>	Profesores presentes en el aula

<b>RECURSOS</b>			
<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
-Folios -Impresora -Algo para realizar las marcas, por ejemplo: Rotuladores, pegatinas, subrayadores... -Ordenadores	Tablas Calendario	-Aulas	

<b>EVALUACIÓN</b>	Revisión documental de las tablas. Que un 60% del alumnado aumente los días que lleva un desayuno saludable al centro
-------------------	---

## FICHA DE ACTIVIDAD 2

<b>NOMBRE:</b>	<b>CHARLA PARTICIPATIVA</b>
<b>Objetivo Específico</b>	Identificar y analizar los malos hábitos que desempeña el colectivo en su día a día, para después evitarlos
<b>Meta</b>	Que el colectivo aclare la influencia del sedentarismo

<b>Descripción secuenciada</b>	<p>Se realizará una charla en la que se les explicará a los niños y niñas la importancia de realizar ejercicio todas las semanas e intentar evitar el estilo de vida sedentario.</p> <p>Para que sea algo más dinámica a continuación se les realizarán preguntas a los niños durante la reunión para que expongan tanto sus buenos hábitos (Hacer ejercicio) como los malos (Horas de televisión u ordenador al día).</p>
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Agrupación</b>	Grupo-clase
<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo

### RECURSOS

<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
Folios Ordenador Proyector	Presentación Power Point Ficha de preguntas	Aula	

<b>EVALUACIÓN</b>	Observación para comprobar que el alumnado ha adquirido los conocimientos correspondientes
-------------------	--

### FICHA DE ACTIVIDAD 3

**NOMBRE:                      PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN**

<b>Objetivo Específico</b>	Identificar y analizar los malos hábitos que desempeña el colectivo en su día a día, para después evitarlos
<b>Metas</b>	Que el colectivo identifique las consecuencias de no ingerir alimentos saludables y nutritivos (Frutas verduras proteínas de calidad) Que el colectivo reconozca las bebidas con alto índice calórico y alto contenido en azúcares
<b>Descripción secuenciada</b>	Esta actividad está orientada a los alumnos y alumnas, se realizará una charla, para explicarles qué tipo de alimentos deben conformar su dieta principal (Frutas, verduras, carbohidratos y proteínas de calidad nutricional, grasas saludables...) Acompañado de algunos problemas o consecuencias que puede traer una mala alimentación, como problemas digestivos, sobrepeso, colesterol alto, etc.  A continuación se les repartirán fichas con un calendario con los días de la semana y deberán hacer menús para cada día en los que se contemple una buena alimentación, y una buena hidratación, dejando al margen bebidas con alto índice calórico y con muchos azúcares a su vez una de las comidas de la semana podrán poner lo que ellos quieren, su comida favorita, para que sepan que no hace falta excluir totalmente estos alimentos sino tomarlos conscientemente.
<b>Duración</b>	1 hora y media
<b>Agrupación</b>	Individual
<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo

## RECURSOS

<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
-------------------	-------------------	-------------------	--------------

Folios	Presentación Power	Aula	
Rotuladores	Point		
Ordenador	Fichas(Calendarios)		
Proyector			

<b>EVALUACIÓN</b>	Se realizará una revisión de los calendarios de los alumnos y alumnas para comprobar que al menos el 70% han entendido lo que es una alimentación saludable y de calidad
-------------------	--

#### FICHA DE ACTIVIDAD 4

<b>NOMBRE: ALTERNATIVAS SALUDABLES</b>	
<b>Objetivo Específico</b>	Reflexionar acerca de cómo llevar una vida saludable
<b>Meta</b>	Que el colectivo detecte los alimentos poco procesados o no procesados.
<b>Descripción secuenciada</b>	<p>Esta actividad va a tener 2 sesiones, una con los familiares y otra con los alumnos y alumnas.</p> <p>Consiste en darle a todos los participantes 5 minutos para pensar en alimentos poco saludables que suelen ingerir.</p> <p>A continuación uno a uno dicen su alimento poco saludable y entre todos tienen que buscar una alternativa similar, pero esta tiene que ser rica nutritivamente hablando y no estar procesada, o poco procesada, todas se irán poniendo en una gran cartulina, con rotuladores de distintos colores y se colgará en las corcheras o en la pared de la clase.</p> <p>De esta manera se descubrirán alternativas saludables para mejorar la calidad de la alimentación de los participantes.</p>
<b>Duración</b>	45 minutos



<b>Agrupación</b>	Individual y posteriormente grupo completo
<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo

<b>RECURSOS</b>			
<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
Folios Bolígrafos Corcheras Cartulina Rotuladores de colores		Aula	

<b>EVALUACIÓN</b>	Observación para comprobar si al menos el 70% de los participantes han aprendido a detectar alimentos poco procesados o no procesados.
-------------------	--

### **FICHA DE ACTIVIDAD 5**

<b>NOMBRE</b>	<b>HIDRÁTATE BIEN</b>
<b>Objetivo Específico</b>	Reflexionar acerca de cómo llevar una vida saludable
<b>Meta</b>	Que el colectivo determine la importancia de tener una buena hidratación, de tomar agua o zumos naturales
<b>Descripción secuenciada</b>	Esta actividad está orientada a los alumnos y alumnas. Consistirá en una charla en la que se hablará de la importancia de una buena hidratación, y se les presentarán algunas pautas para poder llevar

	<p>esto a cabo, como cuánta agua es recomendable beber al día, otras maneras de hidratarse, cómo comer fruta, que tienen alto contenido en agua.</p> <p>Y también destacar la diferencia entre los zumos de brick que toman muchos de ellos con zumos naturales, que tienen mucha menos azúcar y son mucho mejores nutritivamente.</p>
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Agrupación</b>	Grupo completo
<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo

### RECURSOS

<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
Ordenador Proyector	Presentación Power Point	Aula	

<b>EVALUACIÓN</b>	Observación para constatar que al menos un 90 % alumnos y alumnas han comprendido la importancia de beber agua y no este tipo de bebidas
-------------------	--

### FICHA DE ACTIVIDAD 6

<b>NOMBRE:</b>	<b>CALIDAD DE ALIMENTOS Y DE VIDA</b>
<b>Objetivo Específico</b>	Reflexionar acerca de cómo llevar una vida saludable

<b>Meta</b>	<p>Que el colectivo destaque las ventajas y beneficios de una buena alimentación</p> <p>Que el colectivo determine las ventajas de realizar actividad física, ejercicio o deporte.</p>
<b>Descripción secuenciada</b>	<p>Esta actividad se realizará con el alumnado</p> <p>En primer lugar se propondrá que cada persona apunte en una ficha qué beneficios trae una buena alimentación y realizar ejercicio regularmente (Al menos 5).</p> <p>Posteriormente se expondrá en pequeños grupos que ha puesto cada uno y cada una y porque, cada grupo elaborará una lista con los beneficios finales.</p> <p>Finalmente un portavoz lo pondrá en común con el grupo entero.</p> <p>De esta manera se reflexionará acerca de lo beneficioso y las buenas consecuencias que tiene ingerir alimentos saludables y ricos en nutrientes y tener una vida activa.</p>
<b>Duración</b>	1 hora y media
<b>Agrupación</b>	Individual, pequeños grupos y grupo completo.
<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo

### RECURSOS

<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
Folios Bolígrafos	Ficha	Aula	

<b>EVALUACIÓN</b>	Revisión de la lista final, y que al menos un 90% sea adecuada con el objetivo de la actividad
-------------------	--

## FICHA DE ACTIVIDAD 7

NOMBRE		DÍA DEL DEPORTE	
<b>Objetivo Específico</b>	Cambiar conductas que pueden desencadenar problemas de sobrepeso y obesidad y lo que eso conlleva en un futuro por un estilo de vida saludable		
<b>Meta</b>	Que el colectivo genere un aumento en la actividad física		
<b>Descripción secuenciada</b>	<p>Se realizará un taller en torno a la actividad física y los deportes y su importancia, los alumnos y alumnas deberán acudir al centro con ropa apta para realizar actividad física, en primer lugar se les hablará de la importancia de realizar ejercicio físico y de realizarlo correctamente (Vestimenta adecuada, alimentación e hidratación adecuada, estiramientos y calentamientos previos y posteriores, etc.) y se les pedirá que apunten en unos folios las actividades que más les divierten, ya seas deportes o juegos al aire libre.</p> <p>Y posteriormente, después de calentar y estirar, se pasarán el resto del tiempo haciendo estos deportes en grupo, y actividades que ellos han elegido, de esta manera se fomenta la realización de actividad física y el alumnado pasa un día divirtiéndose y haciendo ejercicio.</p> <p>Se asegurará que cada alumno tenga una botella de agua para hidratarse y que todos realicen los estiramientos y calentamientos pertinentes para evitar lesiones.</p>		
<b>Duración</b>	1 hora y media		
<b>Agrupación</b>	Curso completo		
<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo		

RECURSOS			
Materiales	Didácticos	Espaciales	Otros

Material deportivo (Balones, redes, porterías, cuerdas, raquetas...)	Tablones de puntuaciones	Canchas para realizar la actividad física	Botellas de agua para hidratarse
---	-----------------------------	---	-------------------------------------

<b>EVALUACIÓN</b>	Observación del correcto desempeño de las actividades, que al menos el 60% del alumnado asista y realice los deportes y actividades.
-------------------	--

### FICHA DE ACTIVIDAD 8

<b>NOMBRE</b> <b>¿QUÉ BEBES?</b>	
<b>Objetivo Específico</b>	Cambiar conductas que pueden desencadenar problemas de sobrepeso y obesidad y lo que eso conlleva en un futuro por un estilo de vida saludable
<b>Meta</b>	Que el colectivo incremente el consumo de agua
<b>Descripción secuenciada</b>	Realizar un taller en el que cada alumno debe llevar un envase de una bebida a su elección, ya sea bricks de zumo o batidos, refrescos, bebidas energéticas, etc.  Posteriormente tendrán que analizar de manera sencilla los ingredientes y proporciones de los mismos, con un dispositivo electrónico.  De esta manera verán todos los ingredientes y aditivos que tienen estas bebidas en comparación con el agua que es natural y por lo tanto más sana.
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Agrupación</b>	individual y grupo clase.

<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo
---------------------------------	----------

<b>RECURSOS</b>			
<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
Folios Bolígrafos Aparatos electrónicos Envases o bricks		Aula	

<b>EVALUACIÓN</b>	Observación de el cambio de consumo por parte del alumnado, la sustitución de las bebidas azucaradas, con multitud de aditivos, componentes químicos y con alto índice calórico por agua, al menos el 80 % de los alumnos y alumnas
-------------------	---

### FICHA DE ACTIVIDAD 9

<b>NOMBRE</b>	<b>PIRÁMIDE SALUDABLE</b>
<b>Objetivo Específico</b>	Cambiar conductas que pueden desencadenar problemas de sobrepeso y obesidad y lo que eso conlleva en un futuro por un estilo de vida saludable
<b>Meta</b>	Que el colectivo gestione la ingesta de ultraprocesados (Comida rápida, bollería..) Crear un hábito en el colectivo de tomar alimentos saludables y nutritivos

<b>Descripción secuenciada</b>	<p>En primer lugar el profesor entrará en la página web de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y enseñará a los niños y niñas las recomendaciones de esta para tener una buena alimentación y un estilo de vida saludable.</p> <p>Posteriormente cada alumno y alumna deberá elaborar una pirámide saludable, que debe contemplar los alimentos de mayor frecuencia de consumo a menor, dependiendo de lo saludables que son y la frecuencia con la que tienen que tomarlos. También deberán incluir al menos dos conductas saludables, como por ejemplo: Realizar ejercicio físico diario o hidratarse correctamente.</p>
<b>Duración</b>	1 hora y media
<b>Agrupación</b>	Grupo completo, individual.
<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo

## RECURSOS

<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
Folios Bolígrafos Lápices de colores Ordenador Proyector		Aula	

<b>EVALUACIÓN</b>	Observación del cambio de hábitos alimenticios del alumnado, al menos el 60% mejora su alimentación en los recreos y opta por alternativas saludables
-------------------	---

## 8.2.2 Actividades línea de intervención 2 (Familias)

### FICHA DE ACTIVIDAD 10

<b>NOMBRE: IDENTIFICAR Y CAMBIAR</b>	
<b>Objetivo Específico</b>	Identificar y analizar los malos hábitos que desempeña el colectivo en su día a día, para después evitarlos
<b>Meta</b>	<p>Que el colectivo reflexione acerca de la ingesta de ultraprocesados</p> <p>Que el colectivo aclare la influencia del sedentarismo</p> <p>Que el colectivo identifique las consecuencias de no ingerir alimentos saludables y nutritivos</p> <p>Que el colectivo reconozca las bebidas con alto índice calórico y alto contenido en azúcares</p>
<b>Descripción secuenciada</b>	<p>Esta actividad se realizará con los familiares de los niños y niñas, consiste en primer lugar exponer los distintos tipos de desayunos, tanto comidas (Bollería, galletas, bizcochos, bocadillos..) como bebidas que suelen llevar estos a los recreos (Batidos de chocolate, vainilla, fresa, zumos con altos índices de azúcares, refrescos...).</p> <p>Y posteriormente identificar qué porcentaje de los mismos corresponde a azúcares y grasas, mediante imágenes gráficas, a su vez compararlo con la cantidad de azúcar que se recomienda tomar y con el agua, que no contiene azúcares, ni calorías.</p> <p>De esta manera fomentaremos los desayunos más saludables y la hidratación a base de agua, que es una alternativa mucho más saludable.</p> <p>A continuación se leerán las recomendaciones de la OMS del ejercicio diario y se compararán con las actividades que realizan los niños y niñas,</p>



	teniendo una charla final acerca de la importancia de tener un estilo de vida activo y evitar el sedentarismo.
<b>Duración</b>	1 hora y media
<b>Agrupación</b>	Grupo familiares
<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo

<b>RECURSOS</b>			
<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
Ordenador Proyector	Presentación con imágenes gráficas	Aula	

<b>EVALUACIÓN</b>	Observación a los familiares para comprobar si al menos el 70% han adquirido los conocimientos
-------------------	--

### FICHA DE ACTIVIDAD 11

<b>NOMBRE: VIDA ACTIVA</b>	
<b>Objetivo Específico</b>	Aprender cómo llevar una vida saludable y cómo mejorar su calidad de vida a base de buenos hábitos
<b>Meta</b>	Que el colectivo determine las ventajas de realizar actividad física, ejercicio o deporte todos los días

	<p>Que el colectivo detecte los alimentos poco procesados o no procesados (alternativas)</p> <p>Que el colectivo determine la importancia de tener una buena hidratación, de tomar agua o zumos naturales</p> <p>Que el colectivo destaque las ventajas y beneficios de una buena alimentación</p>
<b>Descripción secuenciada</b>	<p>Esta actividad se realizará con los familiares del alumnado, en primer lugar se les pedirá que escriban en un papel la actividad física que más realizan actualmente y las actividades que realizan actualmente sus hijos o hijas. Y la dieta que tienen, tanto comidas principales como desayunos, meriendas, etc.</p> <p>En segundo lugar, que definan cómo se sienten en una palabra mientras realizan esa actividad física, cuando terminan de realizarla y cuando comen saludable cada persona escribe lo que quiera, un sentimiento, un estado de ánimo, etc.</p> <p>A continuación se dará una pequeña presentación con los beneficios de realizar actividad física de algún tipo regularmente y de la importancia que tiene acompañarla de una buena alimentación que te aporte los nutrientes necesarios e hidratarte correctamente y se realizará una ronda de participación en la que los familiares expongan algo relacionado con el tema.</p> <p>Para finalizar quien quiera dirá a el grupo qué palabras ha puesto y un objetivo relacionado con la temática, por ejemplo: Empezar a caminar todos los días, ir 3 veces a la semana al gimnasio, salir correr, empezar a incluir más frutas y verduras en las comidas, realizar meriendas más saludables... Y un objetivo también para su hijo o hija, para que también mejore sus hábitos de vida.</p>
<b>Duración</b>	1 hora y media
<b>Agrupación</b>	Individual y posteriormente grupo completo

<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo
---------------------------------	----------

<b>RECURSOS</b>			
<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
Folios Bolígrafos Ordenador Proyector	Presentación Power Point	Aula	

<b>EVALUACIÓN</b>	Observación de la participación por parte de los familiares, que al menos el 80% exponga un objetivo acorde con la actividad.
-------------------	---

### **FICHA DE ACTIVIDAD 12**

<b>NOMBRE:</b>	<b>COMIDA SANA, FAMILIA SANA</b>
<b>Objetivo Especifico</b>	Detectar conductas que pueden desencadenar problemas de sobrepeso y obesidad y lo que eso conlleva en un futuro y cambiarlas por un estilo de vida saludable
<b>Meta</b>	Que el colectivo realice un aumento en la actividad física Que el colectivo gestione la ingesta de ultraprocesados (comida rápida, bollería...) Que el colectivo incremente el consumo de agua Que el colectivo cree un hábito de tomar alimentos saludables y nutritivos

<b>Descripción secuenciada</b>	<p>Esta actividad consiste en un taller que se les realizará a los familiares de los alumnos, en este se realizará una actividad dinámica para reflexionar acerca de las conductas que puedes desencadenar problemas de sobrepeso y obesidad y posteriormente un debate.</p> <p>La actividad consiste en que cada familia nombre dos alimentos saludables y dos ultraprocesados o poco saludables y una bebida poco saludable.</p> <p>Posteriormente deberán realizar una búsqueda en internet para ver la tabla de valores nutricionales de dichos alimentos y posteriormente compararlos en pequeños grupos.</p> <p>Después se reunirá el grupo completo para debatir qué les han parecido las comparaciones, tanto a nivel calórico como a los propios nutrientes.</p> <p>También se realizará una búsqueda al final de la sesión en la que se comparen tanto las calorías de los alimentos ultraprocesados con las que se queman en una hora de ejercicio como la dosis diaria de azúcar recomendado para niños y niñas y adultos y adultas con el que tienen estos alimentos y se proyectará para el grupo completo.</p>
<b>Duración</b>	1 hora y media
<b>Agrupación</b>	Pequeños grupos y posteriormente grupo completo
<b>Profesionales implicados</b>	Pedagogo

<b>RECURSOS</b>			
<b>Materiales</b>	<b>Didácticos</b>	<b>Espaciales</b>	<b>Otros</b>
Folios Ordenador Proyector		Aula	

Aparatos electrónicos, de cada participante (Tablet, móvil, portátil...)			
---	--	--	--

<b>EVALUACIÓN</b>	Observación del debate final, para comprobar que al menos el 80% de los familiares han reflexionado acerca de los alimentos ultraprocesados
-------------------	---

## 9. Recursos

Recursos materiales	Cantidad	Adquisición
-Ordenadores	1	Del centro
-Folios	7 paquetes (500 folios c/u)	Comprado
-Proyectores	1	Del centro
-Corcheras	3	Del centro
-Rotuladores	5 paquetes (100 unidades c/u)	Comprado
-Material deportivo		Del centro
-Lápices de colores	20 paquetes(19 colores c/u)	Comprado
-Impresora	1	Del centro
-Cartulinas	3 paquetes(50 unidades c/u)	Comprado
<b>Didácticos</b>		
-Presentaciones Power Point	4	Elaboradas por el pedagogo

-Tablas	1	Elaboradas por el pedagogo
-Calendario	2	Elaboradas por el pedagogo
-Presentaciones con imágenes gráficas	1	Elaboradas por el pedagogo
-Fichas de preguntas	3	Elaboradas por el pedagogo
-Tablones de puntuaciones	1	Elaboradas por el pedagogo
Espaciales		
-Aula	1	Del centro
-Canchas o instalaciones deportivas		Del centro
Humanos		
Pedagogo	1	Contratado

### 10.Cronograma

Actividad:	S1	S2	S3	S3	S4	S5	S6	S6	S7	S8	S9	S9
Tabla de desayunos												
Charla participativa												
Problemas de alimentación												
Alternativas saludables												
Hidrátate bien												
Calidad de alimentos y de vida												
Día del deporte												

¿Qué bebes?														
Pirámide saludable														
Identificar y cambiar														
Vida activa														
Comida sana, familia sana														

## 11.Evaluación

Todo proyecto necesita una evaluación, para comprobar en qué medida el mismo ha obtenido los resultados esperados o por el contrario, que metas no se han podido lograr satisfactoriamente.

El objetivo de esta evaluación es comprobar que se ha conseguido llegar tanto al alumnado como a las familias, en el sentido de que han adquirido los conocimientos que se impartían en el proyecto y que están empezando a cambiar sus hábitos de vida por unos más saludables.

QUÉ Variable	QUÉ Indicador	COMO Técnica	COMO Instrumento	CUÁNDO	QUIÉN
Logro de objetivos	El 80% del colectivo aclarará la influencia del sedentarismo	Observación	Hoja de registro	Durante la actividad	Pedagogo
Logro de objetivos	El 80 % del colectivo reflexionará acerca de la ingesta de ultraprocesados	Observación	Hoja de registro	Durante la actividad	Pedagogo
Logro de objetivos	El 90% del colectivo reconocerá las bebidas con alto índice calórico	Observación	Hoja de registro	Durante la actividad	Pedagogo

	y alto contenido en azúcares				
Logro de objetivos	El 70 % del colectivo identificará las consecuencias de no ingerir alimentos saludables y nutritivos (Frutas verduras proteínas de calidad)	Cuestionario	Fichas	Al finalizar la actividad	Pedagogo
Logro de objetivos	El 80% del colectivo determinará las ventajas de realizar actividad física, ejercicio o deporte todos los días	Observación	Hoja de registro	Durante la actividad	Pedagogo
Logro de objetivos	El 70% del colectivo detectará los alimentos poco procesados o no procesados (alternativas)	Observación	Hoja de registro	Durante la actividad	Pedagogo
Logro de objetivos	El 90% del colectivo determine la importancia de tener una buena hidratación, de tomar agua o zumos naturales	Observación	Hoja de registro	Durante la actividad	Pedagogo
Logro de objetivos	El 90% del colectivo destacará las ventajas y beneficios de una buena alimentación	Cuestionario	Lista final	Al finalizar la actividad	Pedagogo



Logro de objetivos	Se generará que al menos un 60% del colectivo realice actividad física regularmente	Observación	Hoja de registro	Durante la actividad	Pedagogo
Logro de objetivos	El 60% del colectivo gestionará la ingesta de ultraprocesados (comida rápida, bollería..)	Cuestionario	Tablas	Al finalizar la actividad	Pedagogo
Logro de objetivos	El 80% del colectivo incrementará el consumo de agua	Observación	Hoja de registro	Durante la actividad	Pedagogo
Logro de objetivos	El 60% del colectivo creará un hábito de tomar alimentos saludables y nutritivos	Observación	Hoja de registro	Durante la actividad	Pedagogo

Se va a medir en qué grado el colectivo identifica los malos hábitos, reflexiona acerca de cómo llevar una vida saludable y cambia sus conductas en base a estos aprendizajes

Para medir la consecución de los objetivos, se utilizarán dos técnicas, la observación sistemática, que se desarrollará con un catálogo de códigos de conducta incluidos en una hoja de registro en la que se incluyen conductas como la participación, la atención, la respuesta de manera correcta o incorrecta a las cuestiones que se expongan, etc. Estas conductas deben estar bien definidas y planificadas para recoger la información que nos interesa, se llevará a cabo durante las actividades y el cuestionario, mediante el cual se revisará al finalizar lo que ha hecho el colectivo durante la actividad para comprobar estadísticamente que porcentaje del colectivo ha comprendido y desarrollado correctamente la misma. Ambas serán llevadas a cabo por el pedagogo, que también será el encargado de elaborar los instrumentos.

## 12. Presupuesto

### Recursos materiales

Partidas	Cantidad	Precio
-Folios	7 paquetes	2,55 x 7 = 17,85
-Lápices de colores	19 paquetes	0,61 x 19 = 11,59
-Cartulinas	3 paquetes	3,29 x 3 = 9,87
-Rotuladores	5 paquetes	3,86 x 5 = 19,3

### Recursos humanos

Partidas	Cantidad	Precio
Pedagogo	1	135

### 13.Referencias bibliográficas

Acosta et al. Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y Obesidad en los Niños Escolares. (2014)

<http://docplayer.es/34079105-Malos-habitos-alimentarios-y-falta-de-actividad-fisica-principales-factores-desencadenantes-de-sobrepeso-y-obesidad-en-los-ninos-escolares.html>

Adelantado, Gordo, Sánchez. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EDUCACIÓN INFANTIL. UNA APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE N.º 89 ~ octubre 2019 pp. 113-130

[http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo\\_id=11522](http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo_id=11522)

Al-Ali, Arriaga. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios.Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.Diciembre 2015.

Rev Esp Nutr Hum Diet. 2016; 20(1): 61 - 68

<http://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v20n1/revision2.pdf>

Gobierno de Canarias. Abordaje a la Obesidad Infantil y Juvenil en Canarias Prevención Cardiovascular desde la Infancia

<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/3261de40-1824-11e2-afb1-b9b294c3b92c/Introduccion.pdf>

Gómez Rodríguez, La educación nutricional infantil. Obesidad y sobrepeso. 2018-2019

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/14682/La%20educacion%20nutricional%20infantil.%20Obesidad%20y%20sobrepeso..pdf?sequence=1>

González Rodríguez. Concepciones y práctica reflexionada de docentes y enfermeras-os sobre la promoción de la alimentación saludable en la escuela. Noviembre 2008

<https://revistascientificas.us.es/index.php/IE/article/view/7103/6266>

*Liseiky Nápoles Pérez y Ramona Nieves Rodríguez García (2019): “La educación nutricional para un adecuado estilo de vida”, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (febrero 2019). En línea:*

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/educacion-nutricional-vida.html>

[//hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1902educacion-nutricional-vida](https://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1902educacion-nutricional-vida)

López. El paradigma de la alimentación saludable en educación primaria. ¿Nos estamos equivocando? EmásF. Revista digital de educación física Núm. 56 Pág. 13-29, enero febrero 2019

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6751155>

Miguel Soca, Pedro Enrique, & Niño Peña, Aluett. (2009). Consecuencias de la obesidad. *ACIMED*, 20(4), 84-92. Recuperado en 26 de junio de 2020, de :

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1024-94352009001000006&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001000006&lng=es&tlng=es)

Muñoz, Santos, Maldonado Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable en la escuela primaria mayo de 2013.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v21n42/v21n42a9.pdf>

NHLBI, La actividad física y el corazón

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>

OMS, Obesidad y sobrepeso, 1 de abril de 2020

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad física

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Ortega Cuenca, Pedro, & Ramírez Solís, María Eugenia, & Torres Guerrero, José Luis, & López Rayón, Ana Emilia, & Servín Martínez, Citlali Yacapantli, & Suárez Téllez, Liliana, & Ruiz Hernández, Blanca (2007). MODELO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA. UN MARCO PARA LA FORMACIÓN Y EL DESARROLLO DE UNA CULTURA DE LA INNOVACIÓN. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 10(1),145-173.[fecha de Consulta 6 de Septiembre de 2020]. ISSN: 1138-2783.  
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3314/331427206010>

Ortega, López, (2015) ESTUDIO ALADINO EN CANARIAS ESTUDIO DE VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO, ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, DESARROLLO INFANTIL Y OBESIDAD EN CANARIAS

<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=047ca401-29fd-11e5-bfb0-bdcd7104fbae&idCarpeta=d75b1327-98dd-11e1-9f91-93f3670883b5>

Ramírez Hoffmann, Henry (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1),3-5. ISSN: 0120-8322

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283/28333101>

(Romero et al., 2008) Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y Obesidad en los Niños Escolares

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7296281>

Salas Cabrera, J. (2016). ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UN DERECHO FUNDAMENTAL EN LA VIDA DEL SER HUMANO. *Revista Latinoamericana De Derechos Humanos*, 26(2), 37-51.

<https://doi.org/10.15359/rldh.26-2.2>

Salinas C, Judith, González G, Carmen Gloria, Fretes C, Gabriela, Montenegro V, Edith, & Vio del R, Fernando. (2014). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. *Revista chilena de nutrición*, 41(4), 343-350.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000400001>

Sanchez, et al. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, Volume 66, Issue 5, May 2013, Pages 371-376

<https://www.revespcardiol.org/es-prevalencia-obesidad-infantil-juvenil-espana-articulo-S0300893212006409>

Serra,et al. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000) [https://seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Prevalencia\\_ninos\\_Estudio\\_ENKIDMe\\_d\\_Clin\\_2003.pdf](https://seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Prevalencia_ninos_Estudio_ENKIDMe_d_Clin_2003.pdf)

## ANEXOS

Gráfico 1. Chicos 2-5 años



Gráfico 2. Chicas 2-5 años

### Weight-for-Height GIRLS

2 to 5 years (z-scores)

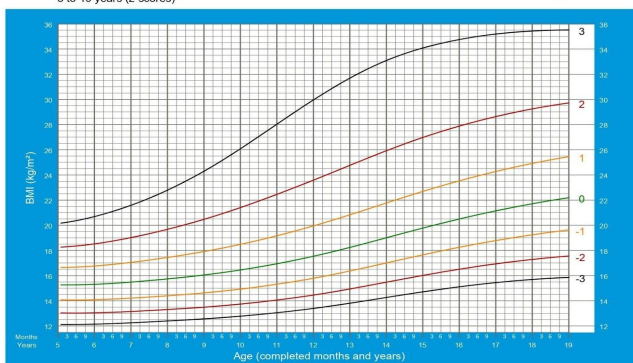


WHO Child Growth Standards

Gráfico 3. Chicos 5-19 años

### BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)

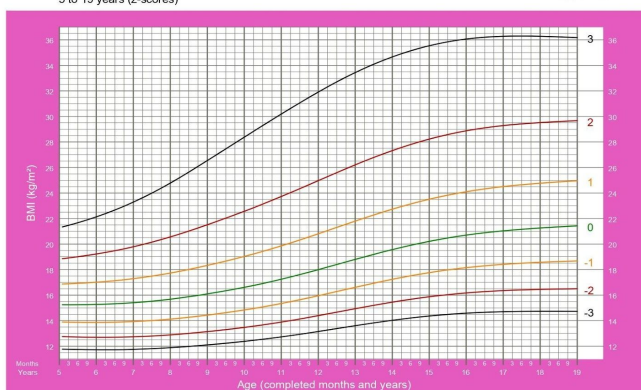


2007 WHO Reference

Gráfico 4. Chicas 5-19 años

### BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Gráfico 5.

Gráfica 1. Prevalencia de la obesidad infantil en escolares de Canarias

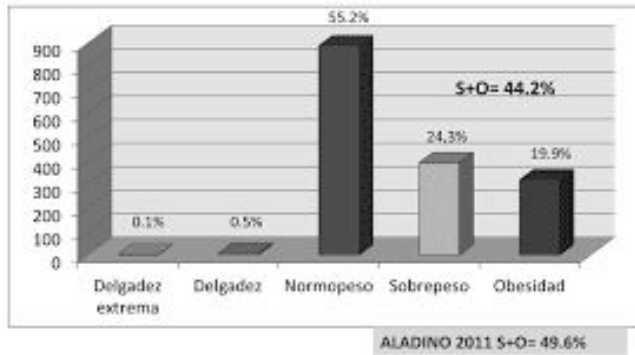


Gráfico 6.

Gráfica 2. Estado nutricional de los escolares en función del sexo (ALADINO Canarias)

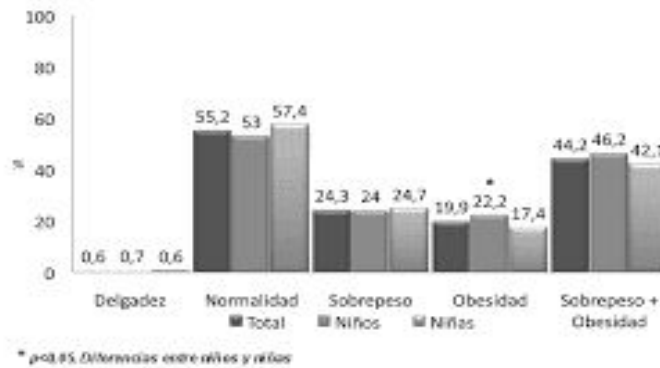


Gráfico 7.

