

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE  
MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA  
PROYECTO PROFESIONALIZADOR

LOS BUENOS HÁBITOS  
SALUDABLES PARA NO SUFRIR  
UN TRASTORNO ALIMENTICIO

Autora: Haridian Adela Pérez Morales – [alu0101111728@ull.edu.es](mailto:alu0101111728@ull.edu.es)

Tutora: María Jesús Cuéllar Moreno – [mcuellar@ull.edu.es](mailto:mcuellar@ull.edu.es)

Curso académico 2020-2021  
Convocatoria de Junio

## Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>2</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>2</b>
<b>Palabras claves.....</b>	<b>3</b>
<b>Key words.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Datos de identificación del proyecto .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Justificación .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Objetivos del proyecto.....</b>	<b>11</b>
3.1 Objetivo general. ....	11
3.2 Objetivos específicos.....	11
<b>4. Metodología, propuesta de actuación .....</b>	<b>11</b>
<b>5. Propuesta de evaluación del proyecto.....</b>	<b>18</b>
<b>6. Presupuesto .....</b>	<b>25</b>
<b>7. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>26</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>28</b>
Anexo 1 – Imagen 1 .....	28
Anexo 2. Imagen 2 .....	29
Anexo 3 – Imagen 3 .....	30
Anexo 4 – Imagen 4. ....	31
Anexo 5.....	32

## Resumen

Este trabajo de Fin de Grado es una propuesta de proyecto para llevar a cabo en la isla de El Hierro relacionado con los hábitos saludables de alimentación y actividad física, así como conocer los trastornos alimenticios. El objetivo de este proyecto es que los niños de 6º de Educación Primaria de la isla sean conscientes de los hábitos saludables para evitar sufrir algún tipo de Trastorno Alimenticio, como pueden ser anorexia y bulimia u obesidad y sobrepeso. El proyecto se llevará a cabo a través de la asignatura de Educación Física en los centros escolares y durante el horario lectivo. Estará dividido en 3 módulos, es decir, en tres Unidades Didácticas que llevará a cabo el docente de la asignatura, la primera relacionada con la alimentación, la segunda con la actividad física, y la última con los trastornos alimenticios. Para comprobar si los contenidos han sido interiorizados por parte del alumnado, se llevará a cabo tanto evaluaciones por parte de los alumnos como evaluaciones externas por parte del docente y de los coordinadores del proyecto. Si el proyecto tuviera buenos resultados, podría continuar llevándose a cabo en los siguientes años.

## Abstract

This final degree dissertation is a project proposal for the island of El Hierro and it is directly connected with both healthy eating habits and acquiring knowledge about eating disorders. The goal behind this project is to spread awareness among 6th grade boys from the island about the importance of healthy habits. This is important in order to avoid any possible food disorder such as anorexia and bulimia or obesity and overweight. This project will take place in the Physical Education subject in schools and during school hours. It will be divided in three modules or three educational units that the teacher of the subject will carry out. The first unit is related with diet, the second one with physical activity, and the third one with eating disorders. The students will be evaluated by both their teachers and the coordinators of the project in order to prove that they have successfully acquired the contents. They will also do self-evaluations. If the project obtains good results, it will probably continue in the years to follow.

## Palabras claves

Hábitos saludables, trastornos alimenticios, Educación Física, alimentación, actividad física.

## Key words

Healthy habits, eating disorders, Physical Education, nutrition, physical activity.

### 1. Datos de identificación del proyecto

Este proyecto está dirigido al alumnado de entre 11 y 12 años, jóvenes que se encuentran en el periodo de la pre-adolescencia y que se encuentran en pleno desarrollo físico y madurativo. El proyecto se realizará en la isla de El Hierro, para el cual se contactará con los tres ayuntamientos pertenecientes a cada uno de los municipios: Ayuntamiento de Valverde, Ayuntamiento de El Pinar y el Ayuntamiento de La Frontera. A través de ellos, se accederá a los tres colegios de cada uno de los municipios para llevar a cabo el proyecto que son el CEIP Valverde, CEIP Taibique y CEIP Tigaday.

La idea es lograr un cambio en la población herreña. Los herreños viven en una isla muy pequeña, donde los estereotipos de género, al igual que en otros sitios, siguen estando muy presentes en la sociedad. La aceptación entre los jóvenes de la isla está muy marcada a estas edades, se juzgan unos a otros, critican sus cuerpos, su pelo, su forma de vestir, todo lo que no esté considerado "normal" es juzgado y criticado. También están los casos en los que esta presión a la que se sienten sometidos buscando la aprobación de sus iguales acaba desencadenando trastornos alimenticios como anorexia y/o bulimia. Al ser una isla tan pequeña y con el ocio tan reducido (los jóvenes siempre acaban juntándose en los mismos sitios a pesar de ser de municipios distintos) es importante que el desarrollo del proyecto se realice en los 3 colegios donde hay niños de esta edad, pues es probable que el año siguiente muchos coincidan en el instituto al sólo haber dos en la isla o yendo a la misma plaza junto con otros niños de su edad. Además, todos acaban juntándose en Bachiller al sólo haber uno en la isla, así que no tendría ningún sentido hacerlo únicamente en un centro y

sólo realizar el proyecto con un pequeño porcentaje de niños de esa edad en la isla si lo que de verdad queremos es un cambio. En cuanto a la obesidad, es a estas edades cuando debemos fomentar la importancia de realizar actividad física para evitar la obesidad y reducir así las cifras de obesidad infantil que hay en Canarias. Ambos trastornos alimenticios tienen que ser tratados, cada uno por circunstancias distintas.

Este proyecto está diseñado para niños de 11 y 12 años pues son los que forman parte de la etapa a la cual podemos denominar como pre-adolescencia. Teniendo en cuenta las edades a las que va dirigido este proyecto, estamos hablando de niños del 6º curso de Educación Primaria de cada uno de los colegios de la isla y no se llevará a cabo en las unitarias de la isla al no tener alumnos de estas edades en sus centros.

A pesar de ser un proyecto llevado a cabo en los centros educativos de la isla, es necesaria la participación de los distintos ayuntamientos de los municipios, pues no podemos ponernos nosotros en contacto directo con los centros, sino que son estas entidades públicas las encargadas de aprobar el proyecto, valorar la importancia del mismo, costearlo y de informar a los centros del objetivo que tiene desarrollar el proyecto.

Este proyecto se quiere comenzar a llevar a cabo en el próximo curso académico, es decir, en el curso 2021-2022 y que se siga desarrollando en los siguientes años. Si sólo se llevara a cabo en 6º de ese año, cuando los alumnos de 5º de ese curso pasen a 6º no van a recibir la educación saludable que se quiere fomentar. Por tanto, no se lograría el cambio en la población herreña, que es la finalidad de este proyecto. El objetivo es educar en salud y respeto a los niños de edades comprendidas entre 11 y 12 años (6º de primaria) que son los considerados preadolescentes y, por tanto, a medida que los niños vayan llegando a 6º, irán formando parte de este proyecto. Para ello, deberá mantenerse durante los años siguientes. Se desarrollará a través de la asignatura de Educación Física y será impartido por el docente de esta materia durante el horario lectivo.

## 2. Justificación

Nos encontramos ante una sociedad donde los trastornos alimenticios cada vez están más presentes en los niños y adolescentes del mundo. Entre los trastornos alimenticios encontramos tanto la anorexia y la bulimia como la obesidad. Por un lado, la anorexia podemos definirla según Garrote y Palomares (2011, p.56) como *“falta anormal de ganas de comer, dentro de un cuadro depresivo”*, mientras que, la bulimia nerviosa, la describen como comer de manera compulsiva, y, una vez analizado lo que has comido, te provocas tú mismo el vómito para arreglar lo que, para ti, ha estado mal. A este tipo de trastornos alimenticios le afectan factores tanto evolutivos y psicológicos, como socioculturales, fisiológicos o biológicos (Kaplan y Sadock, 2001, citado en Garrote y Palomares, 2011). Por otro lado, la obesidad, es definida por Visser, González y Caballero (2009, p.3) como *“cúmulo de grasa superior a las cantidades razonables en relación con la edad, la talla y el sexo del individuo”*, siendo, hoy en día, un problema mundial grave cada vez más frecuente en niños (Vicente, García, González y Saura, 2017). Lo mismo ocurre con el sobrepeso, aunque sean utilizados como sinónimos, no lo son. La diferencia entre ambos es que este último está relacionado con la grasa corporal que se considera saludable para su edad, sexo y talla, pero siempre en unos límites dentro de su edad y peso (Casas y Gómez, 2016). Mientras que, la obesidad, es considerada una enfermedad (Casas y Gómez, 2016).

En lo relacionado con la anorexia y bulimia, son más los casos que se dan en mujeres adolescentes y jóvenes, pero también se dan en los chicos, aunque con menor número de incidencia (Estévez, García y Arcones, 2001). Entre las causas de este tipo de trastorno alimenticio, podemos encontrar el contexto familiar, los modelos los hábitos alimenticios, pero sin duda, la más destacada son los modelos sociales impuestos, sobre todo a las mujeres, sometidas a cumplir un estereotipo perfecto que se puede resumir en *“mujer delgada”* (Estévez et al., 2001). Esta causa explica por qué la cifra de las mujeres con anorexia y bulimia sea más alta que el de los hombres. Antes de que aparezca la enfermedad, presentan el siguiente cuadro clínico: problemas interpersonales, de aceptación, inseguridad, dependencia, ansiedad social, sensación de fracaso y obsesión por la perfección (Gismero, 2001). En el momento de la aparición, otras características que se le atribuyen a las personas anoréxicas es la

dificultad para expresarse, necesitan la aprobación constante de personas que le rodean y escasa identidad personal entre otras (Chinchilla, 1994, p.50).

Si tenemos en cuenta los resultados del estudio realizado por Garrotes y Palomares (2011) centrada en los trastornos de la conducta alimentaria, concretamente relacionada con bajar de peso, se puede apreciar que los jóvenes de entre 11 y 17 años, el 59,55% tienden a obsesionarse por la delgadez. En el aspecto relacionado con la bulimia, el 57,80% se encuentra en esta escala. Si hablamos de los aspectos que pueden provocar un Trastorno de la Conducta Alimenticia (TCA) como son la desconfianza interpersonal, la búsqueda por la perfección, la inseguridad social o la insatisfacción corporal, la media es de un 55,155% de los jóvenes encuestados, siendo la perfección el aspecto más alto de todas las escalas. La investigación está basada en un cuestionario realizado a jóvenes de un instituto de Granada donde, en función de la puntuación que obtenían en diferentes aspectos, mayor iba a ser la manifestación del rasgo a evaluar. Además, otro aspecto a evaluar en esta investigación fueron los posibles problemas que podrían tener relacionados con TCA, donde los resultados fueron más altos a los 14 años en los niños y en las niñas a los 15. Ello indica que, más de la mitad de los jóvenes encuestados muestran aspectos relacionados con sufrir en un futuro, pues eran estudiantes sin ningún tipo de TCA, entre los que se encuentran la anorexia y la bulimia.

El Programa llevado a cabo por Estévez, García y Arcones (2001) a través del Centro Municipal de Salud de Madrid es un claro ejemplo de la importancia del desarrollo de programas de este tipo en las diferentes comunidades autónomas y en todos los centros educativos, pues hay que educar en salud a nuestros niños para detectar o evitar los futuros casos de anorexia o bulimia. Cada vez son más los casos de jóvenes que sufren algún tipo de TCA, y es por eso que este programa es llevado a cabo a modo de taller para formar a los docentes y sean ellos los que eduquen a los niños y niñas en lo relacionado con los buenos hábitos saludables. Este Programa hace hincapié en que la detección precoz de los trastornos alimenticios depende de los centros de salud, pero que los centros escolares pueden contribuir a detectarlos, pues los propios docentes, si tienen la formación necesaria, pueden detectar signos de alarma e informar los centros de salud.

En lo relacionado con la obesidad infantil, hoy en día está considerada una pandemia mundial, donde los resultados de los estudios realizados son cada vez más altos en todo el mundo (Vicente, García, González y Saura, 2017). Es por eso que, en todos los países, se están realizando estudios para medir las cifras de niños y niñas que sufren esta enfermedad, por ejemplo, en España uno de los estudios es el “ Physical Activity, Sedentarism and Obesity of Spanish youth” (PASOS) (Foundation, G. 2019).

Entre las causas de la obesidad infantil podemos encontrar 5 factores importantes. En primer lugar, el origen genético, enfermedades que guardan relación con la obesidad y que la acaban desencadenando y, a su vez, la ingesta de algunos medicamentos que pueden ser los causantes del aumento del peso (Casas y Gómez, 2016.).

En segundo lugar, el estilo de vida, que está marcado por la alimentación, la actividad física y el sedentarismo. Teniendo en cuenta la alimentación, Casas y Gómez (2016) nos dicen que los niños que tienen más posibilidades de sufrir obesidad o sobrepeso van a ser los que menos cumplan la dieta saludable de la que hablan los médicos, es decir, bajo consumo, por no decir inexistente, de frutas y verduras, acompañar las comidas de bebidas azucaradas y no de agua, exceso de bollería industrial y alimentos ultraprocesados, además de ingerir en abundancia aperitivos y chucherías, y escaso consumo de alimentos que aportan proteínas como el pescado, las legumbres o los frutos secos. En cuanto a los otros dos aspectos relacionados con este nivel como la actividad física y el sedentarismo, Casas y Gómez (2016) recogen en su estudio que, los niños que no realizan actividad física y llevan una vida más sedentaria, si lo unes a la mala alimentación, son más vulnerables a sufrir obesidad o sobrepeso.

En tercer lugar, también va a depender del entorno, de las personas con las que se relacionan los niños, además del nivel socioeconómico de las familias o del municipio donde viven (Casas y Gómez, 2016).

En cuarto lugar, Casas y Gómez (2016) también hablan de las condiciones de vida, es decir, los alimentos que se oferten, la disponibilidad que tengan los niños de lugares para hacer deporte, el ocio que se les oferte, el escaso control que pueden tener los padres sobre sus hijos y lo que puedan consumir cuando no estén en casa, etc.



Por último, y en quinto lugar, estos autores recogen también que otros factores que también determinarán si un niño tiene más probabilidad o no de sufrir obesidad o sobrepeso son los sociales, políticos, económicos, culturales y ambientales, pues son los responsables de la salud de la población y pueden tomar decisiones para aumentar o reducir el número de niños que sufran esta enfermedad.

Si tenemos en cuenta las cifras de obesidad y sobrepeso infantil en España que nos ofrece Casas y Gómez (2016) en su estudio, España está entre los países con más del 25% de exceso de peso además de estar entre los que más prevalece el peso excesivo en niños. Concretamente, si observamos en este mismo estudio los porcentajes divididos por Comunidades Autónomas, Canarias tiene los datos más altos seguida de Andalucía. El estudio Aladino (Casas y Gómez, 2016) realizado en 2013, nos dice que la prevalencia de sobrepeso en Canarias es del 24,3%, y que, en lo relacionado con la obesidad, tampoco nos quedamos atrás con un índice del 19,9%.

La obesidad en niños desencadena consecuencias a corto y largo plazo. Entre las primeras, es evidente que, los niños que sufren esta enfermedad aumentarán sus factores de riesgo cardiovasculares, lo más frecuente es el aumento de lípidos y de colesterol, además de sufrir diabetes de tipo 2 (Foundation, G. 2019). También se desencadenarán otro tipo de enfermedades como pueden ser problemas ortopédicos, gastrointestinales, trastornos del sueño, problemas relacionados con la respiración y endocrinos (Casas y Gómez, 2016). Esta enfermedad desencadena, a su vez, consecuencias psicológicas y sociales, es decir, problemas de autoestima, de socialización, ansiedad y tristeza. Muchas veces se sienten inferiores y rechazados, e incluso se rechazan a ellos mismos sin gustarse físicamente, acabando muchos de ellos en depresión (Casas y Gómez, 2016).

Entre las consecuencias a largo plazo, los niños que sufran obesidad tienen más probabilidades de sufrir esta misma enfermedad en la etapa adulta; al igual que con los efectos a corto plazo, es probable que se sufra también diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares que terminen incluso matándoles, aparición del cáncer colorrectal y problemas para relacionarse, para finalizar los estudios, incluso que tengan menos probabilidades de formar una familia en un futuro (Foundation, G. 2019.).

En cuanto a los programas de prevención llevados a cabo en España, existen diferentes programas escolares que se llevan a cabo en centros educativos, como, por ejemplo, el Perseo, llevado a cabo por el Programa de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, una intervención llevada a cabo en niños y niñas desde los 6 a los 10 años de edad (Educación Primaria) donde participaban profesores, familiares y centros escolares y de salud para mejorar sus hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física (Casas y Gómez, 2016). Otro ejemplo de programas escolares son el Programa MOVI 2 y el Programa Salud Integral (Casas y Gómez, 2016). También existen programas comunitarios, Casas y Gómez (s.f.) recogen en su informe el Programa de Prevención de la Obesidad Infantil en Barcelona (POIBA) y el Programa Thao-Salud infantil, dos programas llevados a cabo con niños de la etapa primaria de la población de Barcelona.

Es evidente que la actividad física está presente en los trastornos alimenticios, aunque desde extremos totalmente opuestos. Por un lado, los niños que presentan obesidad infantil o sobrepeso no realizan ningún tipo de actividad física, son chicos y chicas totalmente sedentarios que su tiempo de ocio lo dedican a estar sentados frente a una pantalla sin moverse (Foundation,G. 2019). Mientras que, por otro lado, los niños que sufren anorexia o bulimia, están tan obsesionados con su cuerpo su objetivo es quemar lo que comen. Están constantemente haciendo ejercicio para mejorar su imagen corporal, que muchas veces es distorsionada por la mente sin ver lo que realmente son, sintiéndose insatisfechos con lo que ven y tratando de buscar lo que se considera “un cuerpo perfecto” basado en los estereotipos sociales (Gismero, 2001).

Lo mismo ocurre con la alimentación, en el caso de la obesidad o sobrepeso la ingesta de alimentos va a ser mayor que la de los anoréxicos y bulímicos, los primeros comerán más cantidades de alimentos perjudiciales para el cuerpo y los segundos comerán pequeñas cantidades de los más saludables llegando incluso al punto de no comer.

Se trata de jóvenes que, basándonos en los aspectos afectivos de estas edades, comienzan a tener conciencia del mundo, adquiriendo valores de su cultura,

desarrollando el concepto de sí mismo y la autoestima (Federación de enseñanza, 2010). Es por eso que, a estas edades, es cuando más importancia le dan a su físico, más críticos son con ellos mismos y buscan la aceptación por parte de sus iguales, además de ser la sociedad la que influya en el desarrollo, crecimiento y percepción del mundo de estos niños (Federación de enseñanza, 2010).

Con lo cual, lo que los niños de estas edades necesitan es conocer el equilibrio entre la importancia de una buena alimentación sin excederse ni quedarnos cortos combinado de realizar ejercicio que sea saludable, es decir, ni en exceso ni convertirse en personas sedentarias, sino el necesario para nuestro cuerpo. Todo ello irá determinado de la edad que tengan, el género y las características propias de cada uno, pero debe de ser un equilibrio entre lo que hemos comentado, sólo de esta manera se evitaría vivir con un trastorno de la conducta alimenticia. Además, el proyecto no sólo enseñará lo ya citado, si no que tratará de fomentar, a su vez, el respeto por los diferentes cuerpos.

Es por todo lo nombrado anteriormente que se desarrollará el proyecto en la isla de El Hierro, educando a los niños en hábitos saludables tanto en lo relacionado con la alimentación como con la actividad física. Es importante que los niños conozcan el riesgo que supone no alimentarse de manera saludable o, por el contrario, dejar de comer. Por un lado, se quiere con este proyecto evitar que sufran, en un futuro, algún tipo de TCA o, en el caso de que ya lo estén viviendo, diagnosticarlo y ayudar a que se den cuenta de su enfermedad, y, por otro lado, que se respeten unos a otros y fomentando la diversidad de cuerpos, comprendiendo la diferencia entre un cuerpo sano y un cuerpo que no lo es.

Además, para diseñar este proyecto y desarrollarlo durante las horas lectivas de la asignatura de Educación Física, se tendrá en cuenta el Decreto 89/2014 del 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 del 13 de agosto de 2014). Concretamente, teniendo en cuenta el criterio número 5 del primer bloque que dice *“Realizar la actividad física, identificar y aplicar hábitos preventivos para la salud y el bienestar, manifestando una actitud contraria a los malos hábitos y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana”* es

precisamente esto lo que se va a trabajar a través de este proyecto (BOC, núm 156 del 13 de agosto de 2014). Ese sería el criterio principal que apoya la puesta en práctica de este proyecto durante las clases de Educación Física, no obstante, existen muchos otros que también serán trabajados durante el desarrollo de las sesiones.

Los niños herreños viven en una isla tan pequeña que todos pueden influenciarse unos a otros tanto negativa como positivamente, por lo que vamos a intentar que sea para ayudarse y no para perjudicarse.

### 3. Objetivos del proyecto

#### 3.1 Objetivo general.

- Fomentar y crear hábitos saludables relacionados con la alimentación-nutrición y la actividad física.
- Concienciar sobre los diferentes trastornos de la conducta alimenticia.

#### 3.2 Objetivos específicos.

1. Adoptar hábitos saludables de vida desarrollando la capacidad crítica para que sean capaces de juzgar si su vida es saludable o qué cambiar para hacer que lo sean, teniendo siempre en cuenta los diferentes trastornos alimenticios que pueden aparecer si se lleva una vida insana.
2. Desarrollar y valorar la importancia de la autoestima propia y del amor propio, así como el respeto por los demás y por su manera de vivir, concienciando sobre la diferencia de cuerpos y acabar así con el fomento de los estereotipos corporales considerados “perfectos”.
3. Ser consciente de la imagen corporal propia y del resto de compañeros, así como trabajar y mejorar las habilidades motrices básicas.

### 4. Metodología, propuesta de actuación

Este proyecto se llevará a cabo durante el curso académico, estando dividido en 3 módulos diferentes que se corresponden con los 3 trimestres escolares. Estos se llevarán a cabo en los meses de noviembre, febrero y mayo, durante

aproximadamente 5 semanas, y se integrarán en las aulas como Unidades Didácticas relacionadas entre sí, impartidas por el docente y en la asignatura de Educación Física. La idea es que los tres módulos a desarrollar guarden una progresión y una relación entre sí, donde, en primer lugar, se partirá de la alimentación saludable, en segundo lugar, se trabajarán los aspectos relacionados con la actividad física y, en tercer y último lugar, relacionar en el tercer módulo ambos contenidos, la importancia de guardar un equilibrio entre ambos y, donde entrarán como consecuencia de lo aprendido en los módulos anteriores, los trastornos alimenticios. La idea es explicar los contenidos previos relacionados con la alimentación y la actividad física para luego poder comprender más fácilmente en qué consisten los trastornos de alimentación y la manera de evitarlos.

Tabla 1, *temporalización y contenidos, 2021*. Haridian Pérez.

	<b>Módulo 1</b>	<b>Módulo 2</b>	<b>Módulo 3</b>
<b>Nombre</b>	“Alimentación”	“Actividad Física”	“Vida saludable”
<b>Trimestre</b>	1º	2º	3º
<b>Mes</b>	Noviembre	Febrero	Mayo
<b>Nº sesiones</b>	9	11	10
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El plato de Harvard</li> <li>• Los alimentos y su consumo diario</li> <li>• Dieta equilibrada</li> <li>• Funciones de los alimentos</li> <li>• El agua y su importancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de la isla</li> <li>• Actividad física adaptada a su edad</li> <li>• El juego y el baile</li> <li>• Las 8 horas de descanso</li> <li>• Límites de la actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos alimenticios: anorexia y obesidad</li> <li>• Trastornos alimenticios: causas y consecuencias</li> <li>• Actividad física saludable</li> <li>• Alimentación saludable</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etiqueta de “Información Nutricional”</li> </ul>	física a sus edades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto por uno mismo y por los demás</li> <li>• Cuerpos sanos y cuerpos insanos</li> <li>• Importancia de la buena alimentación y la actividad física</li> </ul>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### MÓDULO 1.

En el mes de noviembre, es decir, durante el 1º trimestre, se impartirá el módulo de Alimentación, enseñando los contenidos redactados en la Tabla 1 de temporalización y contenidos, los cuales están relacionados principalmente con los hábitos alimenticios, el Plato de Harvard, importancia de beber agua, comer fruta, información nutricional de los alimentos, etc. así como la importancia de comer y no dejar de comer (relacionando este aspecto con la anorexia que verán más detalladamente en el último módulo). Todos estos contenidos van a ser trabajados siempre desde el juego, con actividades lúdicas y en movimiento, no serán a través de charlas dentro del aula como suele hacerse, si no que se hará a través de actividades donde se muevan y hagan actividad física, mientras que, a su vez, estarán aprendiendo y razonando los contenidos. Habrá actividades que se hagan al inicio del módulo y se repetirán al final, para comprobar si los conocimientos han sido adquiridos y si han mejorado sus soluciones con respecto al principio. Con lo cual, se llevarán a cabo actividades para adquirir conocimiento y otras para aplicar el conocimiento que se adquiera, donde deberán razonar y pensar. Bien es cierto que, al tratarse de hábitos, lo ideal sería que no sólo se quedaran con los conocimientos como si fuera una materia, si no que fueran capaces de interiorizarlos, llevarlos a su día a día y, como ya dijimos,

comprender la importancia de llevar a cabo en sus vidas lo que se está aprendiendo. Existirán también actividades donde tengan que conocer cuánto ejercicio se tiene que hacer para eliminar ciertas calorías que ingerimos cuando comemos algo insano muy frecuentemente, haciendo así que comprendan lo difícil que es eliminar ciertas grasas que no nos benefician en nuestro cuerpo. Desde el inicio del módulo se llevará a cabo “El día de la fruta”, que estará establecido los días que tengan clases de Educación Física, donde deberán de llevar una pieza de fruta para el desayuno. Para ello, se utilizará un “FRUTÓMETRO”, un registro con los nombres de todos los alumnos de la clase, donde el docente anotará si llevan para el recreo una pieza de fruta. A final del mes el alumno y alumna o los alumnos y alumnas que más fruta hayan llevado durante el mes se llevarán un detalle (un libro, libreta, bolígrafos, ...) a modo de recompensa y motivación para ellos mismos y para el resto. Esto se llevará a cabo durante todos los tres meses que se desarrolle el proyecto, para que los niños se acostumbren a llevar, mínimo, dos veces en semana fruta al recreo en vez de galletas o bollería como suelen hacerlo. De manera que acaben realizándolo como rutina y llevar así una vida más saludable. La idea es que, a medida que pasen los meses, en el último módulo sean todos o la mayoría de los niños los que lleven fruta ese día, y entonces todos recibirán un pequeño premio como ya hemos dicho anteriormente y que será explicado más adelante.

## **MÓDULO 2.**

En el mes de febrero y principios de marzo, junto con el 2º trimestre, se llevará a cabo el módulo de “Actividad Física”, donde el objetivo principal es que los niños se interesen por la actividad física, por el deporte, sepan cuáles son sus beneficios, en qué medida se debe hacer, cuáles son las consecuencias de no hacer deporte (relacionando este punto con la obesidad o sobrepeso) conozcan la baraja de posibilidades que tienen en la isla para hacer deporte, la importancia de hacer ejercicio. Además, realizarán actividades donde conozcan cuál es la franja de peso donde se deberían mover a sus edades, teniendo también en cuenta su altura. Para ello, se trabajarán los contenidos especificados en la Tabla 1 de temporalización y contenidos. Durante este módulo los niños recibirán visitas de entrenadores de los diferentes deportes que hay en la isla, entre los que se encuentran voleibol, atletismo, fútbol, bádminton, lucha

canaria y bola canaria. Estos llevarán juegos y actividades para realizar con los niños donde comprendan en qué consiste la actividad que practican los entrenadores, conozcan el deporte, sepan qué es lo que pueden hacer en la isla, cual es la oferta de deportes, las posibilidades que tienen, y cumplir así con esos buenos hábitos relacionados con la vida saludable que estamos fomentando con este proyecto.

Además, habrá un día que se irán de excursión junto con los demás niños y niñas de 6º de otros colegios donde también se está llevando a cabo el proyecto, y realizarán el sendero de La Llanía, junto con una persona o personas que realicen actividad física de manera libre, para que ellos vean y comprendan que también pueden hacer ejercicio por su cuenta, realizando diferentes senderos que tiene la isla, saliendo a caminar, en su casa, etc. Esto último también se verá trabajado durante el desarrollo de las sesiones a través del planteamiento de actividades que puedan realizar en el patio de su casa o con algún amigo para hacer actividad física en sus casas o en cualquier polideportivo donde queden, por ejemplo, circuitos de cardio (rutina de ejercicios) adaptado a sus edades, clases de zumba kids que pueden encontrar en youtube, ejercicios para saltar a la comba de diferentes formas y clases de yoga como ejercicio de relajación del que también podrán encontrar videos en youtube. Todo serán actividades que ellos mismos puedan llevar a cabo en sus casas para hacer actividad física. Para ello, se aprovecharán estas sesiones para explicar también cuánto tiempo es recomendable que hagan actividad física al día y cuántos días en relación a la edad que tienen. Es importante nombrar en esta unidad el descanso relacionado con la importancia de dormir 8 horas y dejar al cuerpo descansar una vez hayamos realizado deporte, pues no sólo es importante realizar actividad física, si no que también debemos de dejar al cuerpo respirar sin llevarlo al límite.

Además, como ya dijimos anteriormente, en este módulo se seguirá llevando a cabo “El día de la fruta” durante el desarrollo del módulo y en los días que toque la asignatura de Educación Física.

### **MÓDULO 3.**

En el mes de mayo, durante el 3º trimestre, se desarrollará la unión entre los dos módulos anteriores, denominado “Vida saludable”, donde se trabajarán aspectos



que unan los contenidos del módulo de “Alimentación” y de “Actividad Física”, en referencia al equilibrio entre ambos aspectos trabajados, para evitar y no sufrir ningún Trastorno Alimenticio. Se trabajarán los contenidos recogidos en la tabla 1 de temporalización y contenidos redactada anteriormente. Con lo cual, va a ser en este tercer módulo donde se trabajen los trastornos alimenticios de anorexia/bulimia y obesidad/sobrepeso, se enseñará qué significa cada uno de ellos, que relación guardan con la alimentación y la actividad física. Es decir, por un lado, la anorexia es una enfermedad relacionada con la baja ingesta de comida, por no decir el no comer o vomitar lo que se ingiere y, por el contrario, realizar demasiada actividad física. Mientras que, por otro lado, la obesidad hace referencia a comer, no mucho alimento, si no alimentos que no son sanos para nuestro cuerpo en exceso, y, por el contrario, ser una persona sedentaria, es decir, no realizar nada de actividad física. Ambos trastornos pueden terminar causando la muerte, aspecto que también se comentará a los niños cuando se esté hablando de cada uno de ellos. Con lo cual, si lo que queremos es tener una vida sana, hay que buscar un equilibrio entre la alimentación y la actividad física. Para ello, se realizarán actividades donde comprendan lo que supone estar sufriendo una de estas enfermedades, actividades que se le hacen a los propios niños de su edad anoréxicos, así como actividades metafóricas sobre las diferentes dificultades que pueden tener las personas obesas a la hora de realizar actividad física o incluso tareas del hogar, colocándoles peso a los niños para que vean lo difícil que es mover un cuerpo con un peso superior al indicado para sus edades, colocarles mucha ropa con la que se represente las diferentes capas de grasa que se forman y que limitan la movilidad de las articulaciones, etc. Se intentará buscar a personas que hayan sufrido estos tipos de enfermedades para que les cuenten su historia, cómo empezaron, el proceso de recuperación y cómo están ahora, ya sea presencialmente porque sean personas de la propia isla como puede ser por una llamada online de vídeo con los niños, donde hagan sus preguntas y entiendan lo peligroso que es vivir uno de estos trastornos. Si se pudieran encontrar a niños de sus edades que les hablaran del tema sería lo ideal, pero si no cualquier persona que lo haya vivido será capaz de transmitirles lo que supone vivir uno de estos trastornos de la alimentación.

Es a partir de aquí, cuando ya se trabaje la importancia de respetarse unos a otros, que un cuerpo delgado no es un cuerpo sano y que los cuerpos estereotipados no deberían de existir porque no todos somos iguales, cada uno tomará sus propias decisiones y no somos nadie para juzgarlos, todo ello a través de actividades donde vean la variedad de cuerpos que existen, la diferencia entre un cuerpo sano y un cuerpo que no lo es, donde entran la delgadez excesiva (anorexia) y la gordura extrema (obesidad). No obstante, igual que se trabajará el respeto por los demás, se trabajarán, mediante talleres, el respeto por uno mismo, por una sana autoestima, por quererse y la importancia de valorarse tal y como es, viviendo y queriendo tanto las virtudes de cada uno como sus defectos.

Además, para este último módulo también se llevará a cabo una excursión con el resto de centros y de alumnado que curse el proyecto en la isla. Se irá a las piscinas de la caleta, donde se realizarán competiciones tanto acuáticas como de carrera. Se aprovechará esta excursión para enseñar también a los niños otra alternativa para realizar ejercicio y que en nuestra isla lo podemos hacer en prácticamente cualquier sitio: nadar. Hay numerosas playas y piscinas donde podemos ir a nadar y realizar así el ejercicio que necesitamos para cumplir con nuestros hábitos de vida saludable, siempre acompañados de una buena alimentación.

Recordar que, durante este último módulo, se mantendrá "El día de la fruta", donde se espera que todos los alumnos lleven fruta esos días cuando toque Educación Física al ya haberlo cogido como rutina en los dos módulos anteriores, recibiendo todos un pequeño premio: el libro "Leonardo, el niño horrible" del Barco de Vapor. Este libro trata sobre un niño que, a pesar de ser considerado feo y de que todo el mundo se lo diga, vive feliz, aceptándose tal y como es, aunque a veces tenga bajones de autoestima como nos puede pasar a todos, pero siempre saca actitud positiva para volver a ser el mismo. Un libro que transmite el mensaje de amor y respeto por uno mismo que también se quiere desarrollar con este proyecto.

Para el desarrollo del proyecto se creará una página web que recoja los objetivos del proyecto, el desarrollo de las sesiones, los recursos utilizados en las sesiones para que los niños puedan acceder a ellos como, por ejemplo, los vídeos de

las sesiones de zumba o yoga del 2º módulo o material nuevo para que los niños y niñas puedan acceder a ellos sin estar buscándolo por su cuenta, información para los padres y madres sobre las excursiones, material que tienen que descargarse, subir las tareas que se manden, etc. Además, tendrán un cuestionario final para comprobar si se han cumplido con los objetivos del proyecto y analizar así los resultados.

En cuanto a la metodología que se va a utilizar para el desarrollo de la Unidad Didáctica durante las sesiones serán llevadas a cabo, por un lado, a través de la estrategia didáctica participativa principalmente, aunque si que pueden existir algunas sesiones instructivas, pero en su mayoría van a ser siempre centradas en la participación del alumnado. Por otro lado, en cuanto a los estilos de enseñanza, predominarán los directivos y los de participación docente. Además, la técnica de enseñanza va a depender del tipo de actividad que se realice, con lo cual, encontraremos ambas modalidades: tanto la instrucción directa por parte del docente como la de indagación basada en la resolución de situaciones o problemas a través de la búsqueda. Finalmente, en lo relacionado con los agrupamientos, también van a variar dependiendo de la actividad, existiendo actividades tanto individuales como a nivel de gran grupo, parejas o pequeños grupos, no obstante, predominarán las explicaciones a nivel de gran grupo y ejecución en pequeños grupos.

## 5. Propuesta de evaluación del proyecto

En cuanto a la forma de evaluar este proyecto, vamos a llevar a cabo dos procesos.

Por un lado, en el primer módulo se le pedirá al alumnado desde el primer día que, durante la primera semana, recojan en la siguiente ficha (Imagen 1), que se le va a entregar a los alumnos, los alimentos que comen durante esos 7 días. Es decir, que anoten qué desayunan, qué comen a media mañana en el colegio, el almuerzo, la merienda y la cena. Cuando no se coma nada, se dejará la casilla en blanco. De esta manera se podrá analizar cuáles son los hábitos alimenticios de los niños antes de aprender los contenidos y lograr los objetivos del proyecto. Una vez sean impartidos los contenidos, al finalizar el módulo, se le entregarán las tablas que rellenaron al inicio

para que ellos sean conscientes de si su alimentación era saludable o no antes de cursar el módulo, donde hagan una reflexión acerca de ello, de lo que deberían cambiar o si, por el contrario, mantener. Para ello, se utilizará la imagen 1 que se muestra a continuación.

Imagen 1, "¿Qué es lo que como?", 2021. Haridian Pérez.

The image shows a weekly food diary form titled "¿Qué es lo que como?". At the top right, there are fields for "NOMBRE:" and "FECHAS:". Below the title, the days of the week are listed: LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO, and DOMINGO. On the left side, the meal times are listed: DESAYUNO, MEDIA MAÑANA, ALMUERZO, MERIENDA, and CENA. Each combination of day and meal time has a corresponding empty box for recording the food intake.

(Imagen adjunta en Anexo 1)

Como ayuda para realizar la reflexión, utilizarán la siguiente lista de observación, donde responderán a las preguntas a través de sí o no marcando la casilla correspondiente. En ella, están recogidos todos los aspectos tanto de alimentación como de actividad física, pero en este caso sólo responderán a las cuestiones relacionadas con la alimentación.

Tabla 2, *autoevaluación*, 2021. Haridian Pérez.

	Sí	No
¿Mi alimentación era saludable?		
¿Bebía mucha agua?		
¿Consumía más azúcar/grasas malas de las que debía?		

¿Hacia el deporte adecuado?		
¿Dejaba que mi cuerpo descansara lo suficiente?		
¿Debo hacer más deporte?		

Además, durante el desarrollo del segundo módulo relacionado con la actividad física, los alumnos tendrán que, durante la primera semana al igual que en la Unidad Didáctica anterior, anotar qué días hacen alguna actividad física, deporte, durante cuánto tiempo especificando la actividad que se hace. De esta manera, al igual que con el anterior módulo, se podrá analizar qué actividad física hacen los niños, si no hacen nada, si lo hacen en exceso, si es adecuado para sus edades, etc. Para ello, se les entregará la imagen 2 que aparece a continuación a modo de ficha. Al igual que el módulo anterior, se les entregará al final del mismo la ficha que han rellenado al inicio, para que analicen a través de los contenidos que han aprendido si el deporte que hacen es el adecuado, si necesitan hacer más, menos, etc.

Imagen 2, "¿Cuánto ejercicio hago?", 2021. Haridian Pérez.

(Imagen adjunta en Anexo 2)

Al igual que en el anterior módulo, los alumnos deberán de utilizar la tabla 2 de autoevaluación del primer módulo para rellenar, en este caso, los aspectos relacionados con la actividad física, ayudándose de esta manera para elaborar la reflexión.

La idea es que, durante el tercer módulo, donde se trabaje el equilibrio entre la alimentación y la actividad física, además de los trastornos alimenticios, se compruebe si lo trabajado durante los módulos anteriores ha sido llevado a la práctica por el alumnado. Para este tercer módulo se les pedirá lo mismo que en los dos anteriores, pero uniendo tanto la alimentación como la actividad física. Ellos mismos serán los que comparen las fichas anteriores que han rellenado cada uno de ellos con esta final para comprobar si los contenidos explicados han sido llevados a la práctica, si hay un cambio, para bien, entre ambas fichas, o, por el contrario, no han cambiado nada en su día a día. Puede haber niños que ya llevaran a cabo una buena alimentación y que no tengan que mejorar nada, pero mientras sean conscientes de que sus hábitos son buenos, el objetivo de llevar a cabo esta recogida de información también se habría logrado. Se utilizará la imagen 3 que se entregará impresa al alumnado al igual que en los dos módulos anteriores.

Imagen 3, *Alimentación y actividad física, 2021*. Haridian Pérez.

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE: .....

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MARIANA							
ALMUERZO							
MERIENDA							
CENA							
ACTIVIDAD FÍSICA							

(Imagen adjunta Anexo 3)

Con lo cual, para esta primera parte de la evaluación, serán ellos mismos los que reflexionen a cerca de sus hábitos, no obstante, también serán analizadas estas tablas por parte del docente para saber cuáles eran los hábitos del alumnado antes de iniciar el proyecto y si han cambiado una vez impartidos los contenidos del mismo. Se evalúa tanto inicialmente, como durante el proceso y al final del proyecto, a través de la autoevaluación que ya hemos comentado y una heteroevaluación por parte del docente y de los coordinadores del proyecto.

Para la autoevaluación se utilizará la siguiente ficha, donde se les hará preguntas para que comparen su alimentación y actividad física inicial y final al cursar el proyecto. En la imagen 4 se encuentra el instrumento de autoevaluación del alumno que se va a utilizar una vez finalice el tercer módulo y, a través del cual, compararán las dos primeras fichas de los dos módulos (imagen 1 y 2) junto con la tercera de esta Unidad (imagen 3).

Imagen 4, “¿Cuáles son mis hábitos ahora mismo?”, 2021. Haridian Pérez.

¿HE MEJORADO MI ALIMENTACIÓN?

¿QUÉ DEBERÍA DE COMER MENOS?

¿QUÉ DEBERÍA DE COMER MÁS?

CONCLUSIONES

*¿Cuáles son mis hábitos ahora mismo?*

¿HAGO MÁS O MENOS EJERCICIO?

¿ES EL ADECUADO PARA MI EDAD?

¿DEBERÍA HACER MÁS O MENOS?

CONCLUSIONES

(Imagen adjunta Anexo 4)

Por parte del docente, comparará ambas tablas al igual que el alumnado junto con su autoevaluación y elaborará una conclusión de ambas, observando si su alimentación ha mejorado desde el inicio hasta el final del proyecto, si hacen más actividad física o, si hacían en exceso lo han cambiado haciendo el adecuado para su edad, si son conscientes de que deben de cambiar sus hábitos o, por el contrario, ya realizan hábitos saludables, etc. Con lo cual, el docente deberá de observar ambas tablas y redactar una comparación de ambas tras analizarlas, teniendo en cuenta lo comentado anteriormente.

Una vez recogida la información, tanto por parte del docente como por parte del alumnado, los resultados obtenidos se pasarán a los coordinadores del proyecto para comprobar la evolución del desarrollo del mismo.

Por otro lado, al finalizar el proyecto se utilizará una sesión donde se realizará una actividad para que el docente compruebe si los objetivos del proyecto se han cumplido, es decir, se llevará a cabo en las últimas sesiones del tercer módulo antes de realizar la excursión. Para ello, se utilizará la siguiente tabla de observación, que recoge los siguientes ítems a evaluar:

Tabla 3. *Evaluación de contenidos, 2021.* Haridian Pérez.

<b>ÍTEM</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
Conoce los alimentos que forman parte del Plato de Harvard.		
Conoce en qué consiste cada uno de los trastornos alimenticios		
Conoce la diferencia entre un cuerpo sano y uno que no lo es		
Respeto a los compañeros y su estilo de vida		



Es consciente de su propia imagen corporal		
Utiliza las habilidades motrices básicas para la ejecución de las tareas		

Los diferentes ítems que forman parte de la tabla de observación están relacionados con los objetivos específicos planteados para el desarrollo del proyecto.

También se realizará un cuestionario online a través de la página web donde se evalúe al docente, el proyecto y la consecución de sus objetivos generales planteados y las diferentes actividades realizadas. Las preguntas estarán divididas en preguntas sobre el docente, el proyecto y para comprobar los objetivos alcanzados. Será tipo test, donde el alumnado tendrá diferentes afirmaciones con las cuales podrán estar de acuerdo en mayor o en menor medida, y tendrán que indicar del 1 al 4 su conformidad con dicha afirmación. El cuestionario será analizado por los coordinadores del proyecto, es decir, las personas que lo lleven a cabo, para comprobar la validez del mismo y poder corregir errores de cara al futuro. El cuestionario está redactado en el anexo 5.

Con lo cual, se llevará a cabo tanto la autoevaluación por parte del alumnado como la heteroevaluación por parte del docente y los coordinadores del proyecto. Es decir, por un lado, son los alumnos los que se evalúan a ellos mismos, y, por otro lado, se llevará a cabo una evaluación realizada por una persona diferente a la persona evaluada, que en este caso será el docente de Educación Física y los coordinadores del proyecto los que evaluarán a los alumnos. Como herramienta de evaluación se utilizará, tanto para la autoevaluación como para la heteroevaluación, la tabla 2 y la imagen 3. Como parte de la heteroevaluación también se utilizará la herramienta del cuestionario final (Anexo 5) y la tabla de observación (Tabla 3) para evaluar a los alumnos a través de la observación sistemática. Como instrumentos de evaluación se utilizarán las fichas de la Imagen 1, 2 y también la 3, tanto en la autoevaluación como en la heteroevaluación. Para esta última también se tendrá en cuenta el cuestionario que rellene el alumnado.

## 6. Presupuesto

En cuanto al presupuesto del proyecto, por un lado, tenemos el alquiler de las guaguas para esas dos excursiones que van a llevarse a cabo durante el proyecto, y por otro lado el material que se le dará a los niños para el desarrollo de las actividades preparadas para esos días. El día que vayan a realizar el sendero de La Llanía, cada niño llevará un mapa con los diferentes senderos de la isla, una gorra, una botella de agua, una pieza de fruta y un bocadillo, mientras que, cuando vayan a realizar la excursión a las piscinas, necesitarán unas gafas de natación y el mismo desayuno que para el día del sendero.

Además, para la entrega de premios de “El día de la fruta” se necesitará para los dos primeros trimestres los regalos de los que hablamos anteriormente para obsequiar a los niños que hayan llevado más fruta ese mes y, para finalizar en el último módulo, se comprará para todos los niños de 6º el libro “Leandro, el niño horrible” del Barco de Vapor.

Con lo cual, el presupuesto sería el que se presenta en la siguiente tabla:

Tabla 4, *presupuesto, 2021*. Haridian Pérez.

	<b>Precio por unidad</b>	<b>Precio</b>
Alquiles de guaguas de 2 excursiones	300-400 €	600-400 €
Desayuno de 2 excursiones	4 €	400 €
Gafas natación	5,50 €	275 €
Libro	8,26 €	413 €
Libreta y bolígrafos	3 €	18 €
Gorras sedigrafiadas	6,5 €	325 €
<b>TOTAL</b>		<b><u>1671 €</u></b>

A continuación, se explicará más detalladamente el presupuesto.

- Alquiler de guaguas (transhiero).
  - o Día de La Llanía: entre los 300 y 400 euros.
  - o Día a las piscinas de La Caleta: entre los 300-400 euros.
- Desayuno en las excursiones: 4 euros por niño y por excursión.

- Gafas de natación para el día de la excursión en La Caleta: 5,50 euros por niño.
- Gorras sedigráficas: 6,5 euros por niño, se repartirán en la primera excursión (módulo 2) unas gorras que lleven escrita la frase “yo me cuido”. También deberán de llevarlas a la siguiente excursión que se realice en el módulo 3.
- Libro “Leandro, el niño horrible”: 8,26 euros por niño.
- Libreta y bolígrafo: 3 euros cada uno, se comprarán entre 5-6 para los dos primeros módulos donde se celebre “El día de la Fruta” a modo de premio.

Con lo cual, el presupuesto aproximado sería, teniendo en cuenta que hubieran cerca de 50 alumnos en las clases de 6º de cada uno de los colegios, de unos 1671 euros como se ve reflejado en la tabla 2 de presupuesto. Hablaríamos de un presupuesto aproximado, pues va a depender del número exacto de alumnos que tenga el centro en 6º de Primaria y, además, en el caso de las guaguas, del recorrido que haga, es decir, dependerá del lugar del que se salga, variando, por tanto, en función del municipio donde esté localizado el colegio.

## 7. Referencias bibliográficas

Casas Esteve, R., & Gómez Santos, S. F. (2016). Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. *Instituto DKV de La Vida Saludable*, 1–105.

Chinchilla, A. (1994). *Anorexia y bulimia nerviosas*. Madrid: Ergon.

Decreto 89/2014 del 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 del 13 de agosto de 2014).

Estévez, E. A., García, C. D., & Arcones, M. C. (2001). Anorexia y bulimia: Necesidad de diferenciar la prevención primaria de la detección precoz en el contexto de la educación para la salud en los centros de enseñanza. *Atencion Primaria / Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria*, 27(4), 271–274. Recuperado el 11 de abril de 2021 de <https://www-sciencedirect->

[com.accedys2.bbtk.ull.es/science/article/pii/S0212656701788075](http://com.accedys2.bbtk.ull.es/science/article/pii/S0212656701788075)

Federación de enseñanza. (2010). Características Básicas del desarrollo psicoevolutivos de los niños y niñas de los 6 a los 12 años y sus implicaciones en el proceso educativo. *Revista Digital Para Profesionales de La Enseñanza*, 1–6.

Recuperado el 10 de abril de 2021 de

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7425.pdf>

Foundation, G. (2019). *Estudio Pasos 2019*. 1–66.

Garrote Rojas, D., & Palomares Ruiz, A. (2011). Educación y salud en la adolescencia: los trastornos de la conducta alimentaria. *Ensayos: Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, 26, 55–70. Consultado en fecha de 12 abril

de 2021 de <https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/68/31>

Gismero, E. (2001). Evaluación del autoconcepto, la satisfacción con el propio cuerpo y las habilidades sociales en la anorexia y bulimia nerviosas. *Clínica y Salud*, 12(3),289-304.[fecha de Consulta 17 de Mayo de 2021]. ISSN: 1130-

5274. Recuperado el 12 de abril de 2021 de

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180618319001>

Vicente-Sánchez B, García K, González-Hermida A, Saura-Naranjo C. Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años. *Revista Finlay* [revista en Internet]. 2017

[citado 2021 Mar 20]; 7(1):[aprox. 6 p.]. Disponible en:

<http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/445/1546>

Visser, R. (2009). *Obesidad infantil*. El Cid Editor. Recuperado el 9 de abril de

2021 de <https://elibro-net.accedys2.bbtk.ull.es/es/ereader/bull/28351>

## Anexos

### Anexo 1 – Imagen 1

*¿Qué es lo que como?*

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHAS: \_\_\_\_\_

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
ALMUERZO							
MERIENDA							
CENA							

Anexo 2. Imagen 2.

The image shows a weekly activity log template. At the top right, the title "Mi Semana" is written in a large, black, cursive font. Below the title, the days of the week are listed in pink banners: "Jueves", "Viernes", "Sábado Domingo", "Junes", "Martes", and "Miércoles". Each day banner is followed by four horizontal dashed lines for writing. On the left side, there is a decorative floral illustration with orange and pink flowers and green leaves. The entire page is designed for tracking daily activities over a week.

## ¿Cuánto ejercicio hago?

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Anexo 3 – Imagen 3

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA  
 NOMBRE: .....

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MAÑANA MEDIA							
ALMUERZO							
MERENDA							
CENA							
ACTIVIDAD FÍSICA							

Anexo 4 – Imagen 4.

*¿Cuáles son mis hábitos ahora mismo?*

<p>¿HE MEJORADO MI ALIMENTACIÓN?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>¿QUÉ DEBERÍA DE COMER MÁS?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>¿QUÉ DEBERÍA DE COMER MENOS?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>CONCLUSIONES</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>¿HAGO MÁS O MENOS EJERCICIO?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>¿DEBERÍA HACER MÁS O MENOS?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>¿ES EL ADECUADO PARA MI EDAD?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>CONCLUSIONES</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>





Anexo 5

**Cuestionario final colgado en la página web del proyecto.**

Responde del 1 al 4 cuánto estás de acuerdo con esta afirmación.

1: nada de acuerdo    2: algo de acuerdo    3: de acuerdo    4: muy de acuerdo

Contenidos:

	1	2	3	4
<i>Un cuerpo delgado es un cuerpo sano</i>				
<i>Dormir 8 horas es importante</i>				
<i>Es recomendable hacer entre 3 o 5 veces por semana deporte</i>				
<i>Hacer deporte todos los días es bueno</i>				
<i>Es mejor jugar al ordenador/videoconsolas/ver la televisión que salir a hacer ejercicio</i>				
<i>Es recomendable comer bollería 3 veces a la semana</i>				
<i>Si no cuido mi alimentación y mi actividad física es probable que sufra un TCA (trastorno de la conducta alimenticia)</i>				
<i>Si no me gusta el cuerpo de alguien puedo decírselo sin importarme sus sentimientos</i>				
<i>No todos los cuerpos son iguales, debemos respetar la diversidad de cuerpos</i>				

Docente:

	1	2	3	4
<i>Explicó correctamente los contenidos y las actividades</i>				
<i>Se preocupó porque todos entendiéramos los contenidos</i>				
<i>Estaba entusiasmado y motivado a la hora de desarrollar las actividades</i>				
<i>Era ejemplo de los contenidos que impartía, es decir, llevaba a cabo los hábitos saludables que fomentaba con el proyecto</i>				

Proyecto:

	1	2	3	4

<i>Creo que el proyecto es necesario que se siga realizando</i>				
<i>He comprendido la importancia que tiene llevar a cabo el proyecto en la isla</i>				
<i>Las actividades son adecuadas a nuestra edad</i>				
<i>Gracias al proyecto he cambiado mis hábitos para llevar una vida más saludable</i>				
<i>Gracias al proyecto comprendo mejor la importancia de llevar una vida saludable</i>				
<i>El proyecto me ha ayudado a respetar más a las personas</i>				
<i>El proyecto me ha enseñado la diferencia entre un cuerpo sano y uno que no lo es</i>				
<i>Gracias al proyecto he comprendido la importancia de la actividad física en nuestra vida diaria</i>				
<i>Seguiría realizando el proyecto en los años siguientes para que todos los niños aprendan lo que yo he aprendido</i>				

**ESCRIBE LO QUE QUIERAS:** en este apartado puedes expresar opiniones, ideas o sugerencias de cambio del proyecto, hablar de alguna actividad que te haya gustado, algo que te preocupe, dudas, expresar libremente lo que te apetezca en relación al proyecto, estaremos encantados de leerte.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---