

**EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DEL
ALUMNADO.**

THE ROLE OF EDUCATION IN THE EATING HABITS OF STUDENTS.

Grado en Maestro/a en Educación Primaria
PROYECTO DE REVISIÓN TEÓRICA

Realizado por la alumna: **Raquel Ramos Cozzi**
Tutorizado por el Profesor: **José Arnay Puerta**

Curso: 2021/22

Convocatoria: Julio 2022



Raquel Ramos Cozzi – Grado en Maestro/a Educación Primaria
Facultad de Educación

ÍNDICE

Título.....	3
Resumen.....	3
Abstract.....	3
Objetivos generales a los que contribuye el proyecto del TFG.....	4
1. Fundamentación/Marco teórico.....	5
1.1 Caracterización del problema	5
2. Acción educativa desde el currículum	8
3. Propuesta educativa.....	10
Referencias bibliográficas	25
Anexos	26

Título

El papel de la Educación en los hábitos alimenticios del alumnado.

Resumen

Es una idea y una realidad generalizada que la población joven y las primeras barras de la adulta presentan una mala nutrición que en ocasiones han desembocado en males negativos para la salud, llámese diabetes, colesterol, obesidad..., de ahí las diversas opiniones y estudios realizados.

Varios son los factores causantes que se citan, verbigracia, el consumo de los alimentos ultraprocesados, el sedentarismo en razón a la falta de actividad física por razones múltiples pero donde los hipónimos de la informática ocupan un papel fundamental; a lo mencionado hay que citar el rol de las multinacionales que con sus políticas de marketing absorben influyendo a la hora de adquirir los productos alimenticios, lo que se ve complementado por el apartado de la publicidad en los diferentes medios de comunicación.

Ante esta situación, las autoridades gubernamentales canarias han optado por tomar medidas al respecto dentro del ámbito escolar, y ello lo ha llevado a cabo introduciendo dentro de la metodología de los cursos correspondientes a Ed. Primaria objetivos con efectos evaluativos, decisión que esperan que sean respaldadas por el ámbito familiar al considerar que éste es el suplemento principal, el coadyuvante necesario para conseguir las metas alimentarias precisas para una salud óptima.

En razón a lo expuesto, se ha planificado un proyecto de trabajo para que los escolares sean capaces de identificar y apreciar la importancia de una buena materia alimenticia.

PALABRAS CLAVES: Alimentación, hábitos, educación, familia, docente, escolar.

Abstract

It is a general idea and reality that the young population and the first bars of adulthood have poor nutrition that has sometimes led to negative health problems, call it diabetes, cholesterol, obesity..., hence the various opinions and studies carried out .

There are several causal factors that are cited, for example, the consumption of ultra-processed foods, a sedentary lifestyle due to the lack of physical activity for multiple reasons, but where computer hyponyms play a fundamental role; To the aforementioned, we

must mention the role of multinationals that with their marketing policies absorb influencing when purchasing food products, which is complemented by the advertising section in the different media.

Faced with this situation, the Canarian government authorities have chosen to take measures in this regard within the school environment, and this has been carried out by introducing objectives with evaluative effects into the methodology of the courses corresponding to Primary Education, a decision that they hope will be supported by the family environment considering that this is the main supplement, the necessary adjuvant to achieve the precise dietary goals for optimal health.

Due to the above, a work project has been planned so that schoolchildren are able to identify and appreciate the importance of a good alimentary food.

KEY WORDS: Food, habits, education, family, teacher, school

Objetivos generales a los que contribuye el proyecto del TFG

- Identificar y seleccionar información de la cadena nutricional, analizando las fuentes, los medios, el nivel y los procedimientos más adecuados.
- Reconocer los problemas derivados de la mala ingesta alimentaria para asesorar e informar a las autoridades competentes y al núcleo familiar y su posible solución para desarrollar conductas alimentarias.
- Seleccionar las técnicas apropiadas e iniciar al alumno en un proyecto de trabajo, reconociendo su utilidad para incrementar sus conocimientos sobre el tema de la nutrición.
- Valorar las actividades de trabajo en su globalización

1. Fundamentación/Marco Teórico

1.1 Caracterización del problema

Según Limón (2022), la juventud en la actualidad padece de enfermedades que provienen de la tercera edad, debido a una mala alimentación. La nutricionista Gómez Pardo hace referencia a la construcción del ser humano que no solo se resume en su nutrición, sino también en lo que compra en el supermercado.

El hecho de consumir desde la etapa infantil malos alimentos causa daños irreparables en un futuro próximo, de ahí el empleo de la expresión “viejos prematuros”. El consumo de azúcar es elevado, al igual que el de la sal y alimentos ultraprocesados, a lo que hay que sumar la adquisición de malos hábitos, llámese el sedentarismo, la ingesta excesiva de alcohol o el tabaquismo, lo que conlleva como consecuencia el desarrollo de graves enfermedades, inclusive desde el propio nacimiento, dícese del colesterol, que surgen a edades muy tempranas como es el caso de la diabetes tipo 2, cáncer, enfermedades respiratorias, y en un tiempo no muy lejano, en torno a los adultos de veinte años en la pirámide demográfica, males cardiovasculares a consecuencia de una construcción demoledora de hábitos insalubres en tan sólo dos décadas de una vida.

En un análisis más concretizado de lo que se ha señalado anteriormente hay que mencionar lo que se ha denominado, desde el punto de vista nutricional, la alimentación obesogénica, término que según Gómez Pardo (2022), hace referencia a todos aquellos alimentos al alcance de la sociedad y que pueden desembocar en obesidad, una connotación relacionada a las etapas de la infancia y adolescencia .

El entorno obesogénico viene provocado a raíz de los alimentos ultraprocesados, de acuerdo con NOVA¹ (2010):“son productos industriales con más de 5 ingredientes en general, que suelen contener productos del grupo 2 (menciónese sal, azúcar, mantequilla, semillas o vinagre) más un sinfín de aditivos. Además, están sometidos a procesos poco naturales...”

Partiendo de esta definición y de su consecuente impacto se obtiene una gran cantidad de productos, los establecimientos de víveres se convierten en depositarios de ello, lo que

¹ NOVA:sistema de clasificación de alimentos en base a su grado de procesamiento.

provoca su consumo, incluso, diario. Y un ejemplo de ello son las pizzas congeladas, galletas, cereales, refrescos, panes industriales... que son devoradas por los infantes tanto en los hogares familiares como en los centros educativos, y lo peor, no sólo en desayunos y meriendas sino en horarios flexibles.

Las consecuencias negativas del tema que es objeto de estudio, van más allá de los malos hábitos alimenticios y he aquí que hay que adjuntar el del sedentarismo. Según Salud Madrid (2018), el sedentarismo se conoce como la falta de actividad física ejercida regularmente, a lo que hay que agregar los conocimientos aportados por la agencia EFE, en su apartado relacionado con la salud (2017), quién considera el sedentarismo infantil como una epidemia que afecta prácticamente a toda la población de edades tempranas, lo que se ve ejemplificado con estos datos: un 85% de los niños y las niñas no realizan ningún tipo de actividad física alguna recomendada por la OMS², lo que puede probar que ello es reflejo de lo que ven en sus padres o tutores.

El sedentarismo también viene marcado y es más, aumentará, por el nacimiento de los videojuegos y tecnologías comunicativas, consideradas éstas como móvil, consolas y ordenador que conlleva espacios de tiempo ante los mismos en detrimento de salir a caminar, practicar deportes, realizar juegos en espacios verdes, lo que implicaría el desarrollo motor de los/as niños/as y adolescentes, y es que como manifiesta la OMS (2020) la inactividad física en niños y adolescentes provoca: aumento de peso, conductas sociales y aptitudes físicas más defectuosas. Se desarrollan siendo menos activos hasta el punto que en algún caso hay alumnado que hacen del sueño su mejor compañero, de ahí su falta de asistencia a los centros educativos.

El demandado, si así se le puede denominar y en última instancia, es el poder que poseen las multinacionales a la hora de evaluar el factor obesidad y consecuencias. De acuerdo con OXFAM³ (2013), las políticas que establecen las grandes empresas inciden e influyen en los negativos hábitos alimenticios de las personas. En razón al ritmo de vida que se lleva las marcas facilitan a los padres el trabajo de las menús diarios, desde el momento que se les aprovisiona zumos, un sandwich con chacina preparada previamente, no en el

² OMS: Organización Mundial de la Salud

³ OXFAM: comité de Oxford de Ayuda contra el Hambre.

momento, o bien también, alimentos congelados como puede ser pescado o carne preparada manipulada previamente para ser digeridas sin preámbulos, osea sin grasa, huesos, espinas para la comodidad de los progenitores. A través de esta situación, se puede observar cómo las multinacionales deciden el qué, cuándo y cómo, a la hora de digerir alimentos para las personas, lo que significa una programación material.

Las políticas de marketing se hacen presentes en los centros comerciales y supermercados. El objetivo, llamar la atención del posible consumidor. Como explica Noriega (2016), los alimentos más comunes y necesarios en los hogares son colocados al final de los locales, para obligar al futuro comprador a realizar un diversificado recorrido para llegar hasta los mismos, lo que significa que en este tránsito se pueden ver tentados a elegir productos que bien constituyen novedad o no a introducirlos en el carro cuando obviamente no se necesitan. En ello también implica la disposición de los mismos en las respectivas estanterías, el empleo de luces fluorescentes rojas en la sección de carnicería, la lluvia de agua en pescadería como instrumentos de persuasión. Todo ello se ve complementado con la presencia de color negro haciendo referencia la zona de gourmet y a la temperatura general del establecimiento.

En conclusión, a lo que se ha expuesto y argumentado las multinacionales y los establecimientos de víveres juegan un papel importante y marcan las pautas de la nutrición de la población siendo conocedores de los efectos colaterales pero es que en ello lo que prima son los intereses económicos, lo que significa el comienzo de una carrera a contracorriente a la hora de educar en salud.

A todo ello, se le suma la publicidad dirigida a los más pequeños, de alimentos y bebidas insanas, a través de la televisión, redes sociales, radio, cine, aplicaciones e incluso periódicos, jugando así un papel crucial en la influencia de su consumo. Se trata de un problema tan presente en la sociedad actual que prueba de ello ha sido la prohibición por parte del Ministerio de Consumo la publicidad de dichos alimentos y bebidas en horario infantil.

1. Acción educativa desde el currículum

Según lo establecido en el Boletín Oficial de Canarias, núm.156, y en referencia al área de Educación Física, del 13 de agosto de 2014, el objetivo a través de la competencia motriz es llegar a formar alumnos/as con buen estado físico, mental y social, tres rasgos que se deben desarrollar en un ambiente saludable. Para ello, la forma en la que se tienen que trabajar estos aspectos dentro del currículum tienen como intención principal la formación de cada alumno/a en una persona activa y saludable. Así, partiendo de los contenidos presentes en cada curso de Educación Primaria, en donde se incluyen aprendizajes para una utilidad autónoma de prácticas de actividad física como motivación para la adquisición del propósito mencionado anteriormente. Las actividades que se presentan se enfocan desde el punto de vista de la experimentación, de actividades físicas, deportivas, recreativas, lúdicas y expresivas, con la pretensión de educar en ocio y tiempo libre, evitando inducir al sedentarismo y conseguir así, un desarrollo completo de cada infante en un comportamiento social y motriz.

Dentro del área que es objeto de estudio, se cita la salud desde un punto de vista biológico, psicológico y social, coetánea con el alumnado y la sociedad en que se mueve, con lo cuál los estudiantes desarrollan en los sucesivos cursos escolares una mayor autonomía y confianza sobre los contenidos a adquirir y los hábitos saludables, a la vez que van logrando una responsabilidad sobre el mantenimiento de un cuerpo sano, hasta el punto de que pueden ser capaces de realizar críticas constructivas frente a las connotaciones corporales en relación a la sociedad y la puesta en práctica de situaciones motrices. Como se menciona en el Boletín Oficial de Canarias núm.156 (2014), “La práctica motriz saludable debe desarrollarse con una intervención preventiva vinculada al desarrollo”. El hecho de llevar a la realidad estas facetas provoca seguridad y motivación para intervenir en actividades físicas, y a la vez que sean conscientes del grado de importancia de llevar una vida saludable. A lo que hay que sumar la posesión de confianza con respecto a la positividad del cuerpo consigo mismo, con lo que consecuentemente mejorarán su autoestima queriéndose y sintiéndose plenos.

Para llegar a los objetivos marcados en el currículum de Canarias se ha creado un criterio de evaluación para poder llevar a la práctica todo lo que se ha aludido.

De forma directa, los buenos hábitos alimenticios están programados en el criterio número 5 de los dos primeros niveles, es decir, en 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria. Mientras en lo que respecta a los cursos 5º y 6º, es el logro de una autonomía para determinar aquellos, con la finalidad de mantener la actividad física, de carácter personal, diaria.

El punto álgido del aprendizaje de estos enunciados hay que ubicarlo en 4º de Primaria, pues, mientras en los cursos anteriores existe un continuo crecimiento de conocimientos del tema, los cuáles se expresan a través de un criterio de evaluación recogido en el Boletín Oficial de Canarias núm.156, el 13 de agosto de 2014: “Criterio de evaluación 5. **Realizar la actividad física incorporando los hábitos preventivos y relacionar sus efectos sobre la salud y el bienestar**”. Con sus contenidos: “1. Aplicación de los hábitos preventivos de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física saludable. 2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal”. A través de estos últimos, el docente debe planificar actividades para desarrollar un aprendizaje correcto y asegurado, permitiendo con ello evaluar a su alumnado a través de los estándares de aprendizaje que en este caso se corresponden con los números: “18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) ; 19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud y 20. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.”

Es la metodología a través de la cual, el currículum de Canarias opta por un cambio a la vez que incorporar y aportar roles en el alumnado con el objeto de conseguir una disminución en las cifras negativas que aportan los datos por enfermedades y complicaciones complementarias que se producen en razón a una mala alimentación que desembocan en ello.

Esta información no se vería interpretada y desarrollada sin la presencia del ámbito familiar, apartado que tiene una gran influencia en el mundo de los escolares. Con respecto a ello, Julio Basulto (2019) menciona que es muy importante la concienciación de las familias, quiénes deben reflexionar sobre el avituallamiento alimenticio de sus hijos, observar que hay en la nevera, en la despensa, que se consume en las fechas señaladas, llámese cumpleaños, navidades...

Uno de los rasgos más característicos para educar en salud es no obligarles a comer ciertos nutrientes a los jóvenes, pues ello conlleva un clima tenso, en el cuál no se sentirán cómodos, a lo que hay que añadir que les despiertan el deseo de llevarlo a cabo. Es la primera cuestión a resaltar, pues como indica Julio Basulto (2019), los niños y las niñas tienen que querer comer bien. Es un proceso que puede conllevar tiempo, lo que significa que en un ambiente de mayor tranquilidad y distendido en el hogar a la hora de realizar las comidas se traduce en una predisposición y seguridad, todo ello como motivación para abrir nuevas fronteras a aquellos alimentos que sean saludables, lo que favorece la aparición de una rutina desde edades muy tempranas.

Otro rasgo muy importante, es el papel crucial que tienen los padres en este desarrollo, que tienen que ser ejemplos a seguir, pues resulta negativo si los tutores no son un espejo en el que se puedan observar sus hijos/as. Con este fin es necesario la elaboración de un programa basado en alimentos culinarios que contribuyan a la obtención de una vida saludable, que se debe hacer extensiva a la actividad física.

En conclusión, tras esta exposición y argumentación se puede mencionar que es una vertiente no siempre factible a la hora de llevar a la práctica, pues en muchas ocasiones no se cuenta con el apoyo familiar; lo peor, es concienciarlos del objetivo que se pretende en iniciarlos individualmente y que adquieran el hábito a la vez que confeccionen una lista de alimentos positivos para la salud y que se familiaricen con los mismos, tras detectar la relación razón-consecuencia.

3. Propuesta educativa

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:

TÍTULO:

Autoría: Raquel Ramos Cozzi

Etapas: 4º Primaria

Nivel: 2º nivel

Área: Educación Física

Ubicación en la programación didáctica: de la semana 6 a la semana 43

Justificación:

En la actualidad existe una gran desinformación acerca de la realidad de la alimentación, los alimentos que son correctos, los que son incorrectos y cómo se debe actuar frente a un problema muy latente dentro de la sociedad ya que se presencian en la Etapa de Primaria enfermedades ya comunes como lo es la obesidad infantil. Para ello, se busca la adquisición de información limpia y verdadera de tal manera que como docente, podamos incentivar el querer comer bien y la concienciación de los peligros de llevar una mala alimentación, motivándolos así a través de esta Situación de Aprendizaje basada en juegos y dinámicas que buscan un aprendizaje a largo tiempo. Es muy importante ya que el centro se encuentra en una zona marginal cuya alimentación es mucho peor que barrios que cuentan con más oportunidades, es decir, desde el centro poder inculcarles aquellos aspectos que carecen en el hogar.

Así mismo, nos encontramos en la época en la que se presencian muchos cambios. Uno de los cambios más preocupantes y alarmantes desde un punto de vista didáctico y motivador, es el avance de las tecnologías dentro del mundo de la niñez. Para ello, se buscan alternativas que se acerquen a su interés para despertar la motivación y el esfuerzo en ellos, y así poder evitar un sedentarismo global en las edades más importantes del movimiento. Es por eso, que dentro de este área existe la necesidad de transformar y renovar el enfoque de la misma, buscando así una integración del alumno, una de las razones por la cual se va a desarrollar esta Situación de Aprendizaje.

Esta propuesta está dirigida al área de Educación Física principalmente, si bien se trabajan de manera disciplinar otras materias. Atendiendo al currículum de la Comunidad Autónoma de Canarias, nos situamos en el Bloque de aprendizaje N°I, que hace referencia “REALIDAD CORPORAL Y CONDUCTA MOTRIZ”. Para desarrollar esta situación de aprendizaje se han seleccionado los criterios correspondientes que se trabajarán de manera más detallada a continuación.

Para ello, se ha diseñado y programado un total de nueve sesiones, las cuales se desarrollarán a lo largo de todo el curso, una sesión por mes. Finalmente, la última sesión trata sobre la demostración de que realmente se han conseguido los objetivos fijados para esta situación de aprendizaje, de modo que se trabaje con un enfoque de autonomía, libertad y expresión de los nuevos conocimientos adquiridos en esta etapa.

Objetivos de la SA:

- Creación de hábitos saludables.

- Fomentar el sentido crítico en situaciones de publicidad en cualquier plataforma.
- Adquirir ventajas de conocimiento para la vida cotidiana del alumnado.
- Vivir experiencias fuera del aula para así, conocer nuevos alimentos y nuevas formas de moverse.
- Concienciar sobre la importancia de la actividad física y de una buena alimentación.
- Ofrecer al alumnado herramientas para poder crear dietas equilibradas.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación:

Código: PEF04C05.

Criterio de evaluación:

5. Realizar la actividad física incorporando los hábitos preventivos y relacionar sus efectos sobre la salud y el bienestar.

Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de incorporar los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga por sus efectos beneficiosos para la actividad física, la salud y el bienestar.

Contenido (CE): 1 y 2

Estándares de aprendizaje evaluables (CE): 18,19 y 20.

Competencias: CSC, SIEE

Código: PEF04C07

Criterio de evaluación:

Código: PEF04C07.

7. Utilizar las Tecnologías de la información y comunicación partiendo de las situaciones motrices practicadas, tanto para la búsqueda y extracción de información como para la resolución de problemas motores.

La finalidad de este criterio es que el alumnado utilice las Tecnologías de la información y comunicación (aplicaciones), tanto en la práctica como en otros contextos (aula ordinaria, aula TIC, medio natural,...), para localizar y extraer información útil para resolver problemas motores propuestos en la práctica motriz.

Contenido (CE): 1 y 2.

Estándares de aprendizaje evaluables: 37 y 38.

Competencias: CL, CD

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA: Concreción.

Modelos de enseñanza:

- **Estrategias de Enseñanza:** La situación de aprendizaje estará basada en la estrategia instructiva de enseñanza donde la toma de decisiones está centrada en el/la profesor/a, será este/a el/la que les indique los procedimientos que deberán llevar a cabo en cada sesión. También se trabajará mediante la estrategia emancipativa, en la sesión número nueve.
- **Estilos de enseñanza:** Asignación de tareas (AT) y descubrimiento guiado (DG).
- **Técnica de enseñanza:** Utilizaremos la comunicación, puesto que en todo momento habrá un contacto profesorado-alumnado. Así como la gamificación o ludificación que está basada en el aprendizaje a través del juego cuyo objetivo principal es potenciar la motivación y reforzar la conducta de los estudiantes para que logren resolver problemas de manera dinámica.

Agrupamientos: Se presentan distintos tipos de agrupamientos, según la naturaleza de la tarea y de los objetivos que se marcan. Así, por ejemplo, con la intención de favorecer el diálogo y aprender a respetar las diferentes opiniones, el alumnado se agrupará en grupos fijos en aquellas tareas que supongan debate. También, habrá trabajo individual en el cuál, el alumnado tendrá que realizar pequeñas tareas.

Recursos: Los recursos que se emplearán son variados, se convierten en una fuente de atracción para el alumnado y son adecuados para el proceso enseñanza-aprendizaje. Se hará uso de material fungible, folletos de supermercado y materiales manipulativos, como tarjetas de distintos alimentos. También se hará uso de las tecnologías, como la tablet o el ordenador.

Espacios: En primer lugar se hará uso del aula base debido a la necesidad de utilizar los diferentes recursos de las mismas que en ella se encuentran, así cómo realizar actividades que requieren un lugar tranquilo y estable para su realización. En segundo lugar, la cancha del colegio para desarrollar ciertas actividades, y por último, el salón de actos.

Interdisciplinariedad:

- **Lengua Castellana y Literatura:** Se relaciona con esta asignatura debido a la expresión y comunicación.

- **Educación Artística:** Se relaciona con esta asignatura ya que se desarrollan diferentes talleres de creatividad y creación.

Contribución al desarrollo de las competencias: Las actividades que se han planteado, junto a los productos y metodologías contribuirán al desarrollo de las competencias que se asocian a los diferentes criterios de evaluación. Así, se contribuirá al desarrollo de la competencia CL a través de la incorporación de estrategias y habilidades comunicativas. Así también, se contribuirá al desarrollo de la competencia SIEE a través del progreso de la capacidad analítica, planificadora, organizativa, de toma de decisiones y de un desarrollo de habilidades para el trabajo en equipo e individual. Se hará uso de la competencia CD, a través del manejo de herramientas y soportes digitales. El desarrollo de la competencia CSC a través de la creación del bienestar tanto personal, como colectivo.

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA: Secuencia de actividades

Sesión 1: Aprendemos de la comida. Actividad de motivación y demostración.

Para el comienzo de la SA, en primer lugar, el docente explicará que se va a trabajar durante todos estos meses el “*Mindful Eating*” durante el desayuno del recreo, para ello, colocará una cartulina en el corcho de la clase, para siempre recordar las pautas a seguir (Anexo 1).

Para comprobar el nivel de conciencia sobre una buena alimentación sana y equilibrada, el docente pegará una serie de alimentos que son sanos e insanos en la pizarra (anexo 2) y pondrá una columna con un tick verde, y otra con una cruz roja, a continuación y de manera voluntaria los/as alumnos/as tendrán que ir diciendo cuáles creen que son sanos y cuales creen que no.

Una vez que se haya realizado dicha actividad, se les entregará una ficha que tendrán que ir realizando a medida que va pasando el mes, para un análisis posterior (anexo 3)

Cod. CE Competencias Estándares	Técnicas/ Herramientas/ Productos de evaluación /tipos de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
PEF04C05:1 CSC, SIEE EA: 18	Técnicas: observación sistemática	TIND GGRU	1	Recurso 1: cartulina mindful	Aula base	

	Herramientas: rúbricas Productos: ficha Instrumentos: expresión oral Tipos de evaluación: heteroevaluación			eating Recurso 2: cartas de alimentos		
--	---	--	--	---	--	--

Sesión 2: Analizamos nuestros alimentos. Actividad de demostración y aplicación.

En esta sesión, se leerán todas las respuestas hechas por el alumnado, y el docente irá anotando todos los alimentos que más se repiten entre todos ellos/as. Una vez que sepa todos esos alimentos repetitivos en ellos, se dividirá la clase en 5 grupos de 4 personas, y a cada uno de ellos se le asignará 4 alimentos (2 sanos y 2 insanos).

Cuando cada grupo tenga asignado dichos alimentos, tendrán que realizar un trabajo de investigación (corto) sobre todos ellos y hacerlo en una cartulina, con las características más destacables en ellos. También, se les pedirá que traigan esos alimentos a clase para las próximas sesiones.

*El docente recordará y hará preguntas guía sobre el *Mindful Eating***

Cod. CE Competencias Estándares	Técnicas/Herramientas/Productos de evaluación /tipos de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
CE:PEF04C05: 1; EA: 18 CSC, SIEE CE: PEF04C07: 2; EA: 37	Técnicas: observación sistemática Herramientas: rúbricas Productos:	TIND GPFJ	3	-Tablets -Material fungible: lápices, goma, rotuladores, tijeras, cartulina,	Aula base	

CL, CD	ficha trabajo de investigación Instrumentos: expresión oral Tipos de evaluación: heteroevaluación			pegamento		
--------	---	--	--	-----------	--	--

Sesión 3: QUE HAY A NUESTRO ALREDEDOR Y QUE PODEMOS HACER. Actividad de aplicación y demostración.

En esta sesión, los alumnos expondrán al resto de sus compañeros la información que han adquirido sobre los alimentos que les han tocado y se colgarán en el hall del centro escolar.

Después, el docente colocará dos cajas de cartón con alimentos fáciles de palpar en relación a sus componentes (anexo 4) dentro de ellas, se dividirán en grupos e irán saliendo uno a uno con los ojos vendados para trabajar el tacto de ellos, y tendrán que ir diciendo sus sensaciones de cada uno. Cuando hayamos finalizado con esta actividad, haremos una puesta en común sobre las diferencias que hay entre los alimentos y sus diferencias a la hora de fabricación.

Para que el alumnado comprenda la relación de comer sano, con hacer actividad física y mantenerse activo, se hará una carrera de relevos. Para ello, haremos cuatro grupos de seis personas en cada uno, y harán una carrera de relevos. En primer lugar, tendrán que pisar aquellos aros en los que haya comida insana, a continuación tendrán que hacer zikzak con conos y para finalizar, habrá una bolsa y en el suelo, una serie de alimentos con los que el alumnado ya se ha familiarizado, dichos nutrientes estarán pegados en una pelota de tenis, tendrán que hacer un lanzamiento con aquellos lanzamientos que se han considerado sanos, en las sesiones anteriores. Se hará otra ronda, pero esta vez, tendrán que pisar los alimentos sanos y tendrán que lanzar a la bolsa los alimentos que deben de abandonar en sus hábitos. (Anexo 5)

Al finalizar, se hará una vuelta a la calma en la que reflexionaremos sobre la importancia de moverse y comer sano, las consecuencias que conlleva no hacerlo, y se les entregará una ficha para realizar (anexo 6).

Se les pedirá al alumnado que traigan folletos de supermercado durante todo este mes

Cod. CE Competencias Estándares	Técnicas/ Herramientas/ Productos de evaluación / tipos de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
CE:PEF04C05: 1 y 2; EA: 18, 19 y 20 CSC, SIEE	Técnicas: observación sistemática Herramientas: rúbricas Productos: ficha Instrumentos: expresión oral movimiento o motor Tipos de evaluación : heteroevaluación	GGRU GPFJ PGRU	2	Recurso 3: cajas con alimentos Recurso 4: bolsas con pelotas Recurso 5: ficha	Aula base Cancha	

Sesión 4: ¿Qué contiene lo que me gusta?. Actividad de demostración y aplicación.

Para poder brindar soluciones al alumnado, el docente explicará y enseñará a cómo leer las etiquetas de los productos del supermercado. A posteriori, se cogerán los productos que se han traído previamente para otras actividades y la clase se dividirá en 6 grupos de 4 cada uno, a los que se les otorgará tres productos y tendrán que analizar y exponer aquellos aspectos que el producto indica y decidir entre todos, a través de un consenso si se trata de un producto muy malo, malo o sano. Se podrán apoyar a través de la ayuda de las tablets para la búsqueda de información e investigación.

Cod. CE Competencias Estándares	Técnicas/ Herramientas/ Productos de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
CE:PEF04C05: 1 EA: 18 CSC, SIEE CE: PEF04C07: 1 y 2; EA: 37 CL, CD	Técnicas: observación sistemática Herramientas: rúbricas Productos: ficha trabajo de investigación Instrumentos: expresión oral Tipos de evaluación: heteroevaluación	GGRU GPFJ	2	-Tablets -Alimentos -Material fungible	Aula base	

Sesión 5: Cuéntales lo bien que lo estás pasando. Actividad de demostración y aplicación.

Para esta sesión, se implementará un supermercado interactivo dentro del aula. Para ello, en primer lugar se crearán cuatro grupos de cinco personas cada uno. Una vez hechos los grupos se les asignará una zona de supermercado, que pueden ser:

1. Carnicería, charcutería y pescadería.
2. Platos preparados y bebidas.
3. Refrigerados y productos congelados.
4. Fruta, verdura y alimentos de despensa.

Cuando la decisión sobre la zona del supermercado se haya establecido, cada equipo contará con un coordinador y un portavoz (que será elegido por el docente). El coordinador tendrá el rol de controlar y dirigir al equipo en las diferentes tareas a realizar, y el portavoz será aquel alumno que pregunte las dudas al docente, para evitar masificación y desorden dentro del aula. Cuando estén todas estas partes claras, el alumnado podrá comenzar a recortar los diferentes productos de su zona de supermercado y pegarlos en

una cartulina para poder volver a cortarlos, teniendo la oportunidad de contar con un material duro y fijo para el desarrollo y manejo de las actividades. A continuación deberán de construir una caja registradora con su propio material, dotándolos de autonomía, investigación e indagación. Para finalizar la organización de cada puesto de supermercado, tendrán que crear un cartel con cartulina que indique la sección del supermercado. El aula estará organizada por diferentes secciones y tendrán tres mesas cada una, con su posta correspondiente: una mesa para exponer los productos, otra para ir colocando los que se van a comprar y la última, su función será, de cajero. Los/as alumnos/as tendrán que hacer una compra lo más sana posible pasando por todas las secciones, cuando haya finalizado su compra, entre toda la clase se analizarán los productos para comprobar que así ha sido y exponer ideas y valoraciones. Para poder comenzar con el desarrollo del supermercado, habrá que hacer un reparto de los roles a desempeñar dentro del contexto y de la actividad. Los roles que existirán son:

1. Organizador del supermercado: aquel alumno que tendrá en su mesa todos los productos recortados y que irá dando al cliente según lo desee.
2. Calculador: aquel alumno que va sumando con la calculadora el precio de los productos.
3. El comprador: será el que pase por todos los roles de sus compañeros, hasta llegar al final de la compra.
4. El vendedor.

Una vez organizada el aula y repartido los roles, toca jugar y aprender

Cod. CE Competencias Estándares	Técnicas/ Herramientas/ Productos de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
CE:PEF04C05: 1; EA: 18 CSC, SIEE	Técnicas: observación sistemática Herramientas: rúbricas Productos: creación del material productos elegidos Instrumentos: expresión	GPFJ	3	- Folletos -Material fungible (lápices, gomas, cuaderno, cartulina, tijeras).	Aula base	

	oral Tipos de evaluación : heteroevaluación					
--	---	--	--	--	--	--

Sesión 6: Escúchame y actúa. Actividad de demostración y aplicación.

El docente proporcionará al alumnado un ritmo de una canción, y a través del mismo, por grupos tendrán que inventarse una estrofa que hable sobre lo que han aprendido. El docente dará algunas palabras clave para guiar: sano, nutrientes, comida, ejercicio, reducir, aumentar, lentejas, cinco piezas, mamá, papá...

Una vez que se hayan formado las letras, estas estrofas, se juntarán y se formará una canción, la cuál, ellos/as mismos/as grabarán en audio para poder ponerla a modo de timbre en los recreos del colegio. Y a su vez, compartirla con familiares y cercanos para poder llegar aún más lejos. Los estudiantes podrán contar con el uso de las tablets para la búsqueda únicamente de ideas.

Cod. CE Competencias Estándares	Técnicas/ Herramientas/ Productos de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
CE:PEF04C05: 1 y 2 EA: 18,19 y 20 CSC, SIEE CE: PEF04C07: 1 y 2; EA: 37 y 38 CL, CD	Técnicas: observación sistemática Herramientas: rúbricas Productos: composición de la canción Instrumentos: expresión oral y escrita Tipos de evaluación :	GPFJ GGRU	3	-Tablets	Aula base	Salida complementaria: Albergue Bolico Tenerife

	heteroevaluación					
--	------------------	--	--	--	--	--

Sesión 7: Comemos todos juntos. Actividad de aplicación y demostración.

El docente explicará que hay que crear un menú semanal con todos los alimentos que hemos conocido, teniendo en cuenta siempre en mantener una dieta equilibrada y sana. A parte, contarán con la nueva guía de alimentación que ha creado la Generalitat de Catalunya, que expresa con claridad la frecuencia y cantidad de los alimentos, para comer mejor. También, se les pedirá que busquen una salida extraescolar que conlleve ejercicio físico y también la expongan, de tal manera, que relacionen todos los hábitos saludables, y el docente conozca los intereses de sus alumnos/as respecto a actividades fuera del centro, para llevarlas a cabo, o bien, proponerlo a las familias.

Cada grupo expondrá su menú y el por qué lo ha creado así. El docente propondrá cumplir cada semana del mes con los menús, de tal modo que se refleje con fotos, con noticias, experiencias que anote el alumno en su libreta...

Cod. CE Competencias Estándares	Técnicas/Herramientas/Productos de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
CE:PEF04C05: 1 y 2 EA: 18 CSC, SIEE CE: PEF04C07: 1 ; EA: 37 CL, CD	Técnicas: observación sistemática Herramientas: rúbricas Productos: creación del menú cumplimiento del menú salida complementaria Instrumentos: expresión	GPFJ GGRU	3	Recurso 6: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_sal_u_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cam	Aula base	Salida complementaria: MERCATENERIFE

	oral y escrita Tipos de evaluación : heteroevaluación			bios-castella.pdf -Material fungible		
--	---	--	--	---	--	--

Sesión 8: ¿Qué hemos aprendido? Actividad de demostración.

Se concretará un día con las familias, para que éstas, acudan al centro. El alumnado hará una breve exposición a los padres, madres o tutores de todo lo recogido en las sesiones anteriores, de tal modo que puedan adquirir dichos conocimientos y provocar una mayor motivación en ellos para seguir continuando con una buena rutina durante los meses de verano, y así, poder mostrarlo a otras personas. La exposición será a libre albedrío, aunque con el control por parte del docente.

Cod. CE Competencias Estándares	Técnicas/ Herramientas/ Productos de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
CE:PEF04C05: 1 y 2 EA: 18,19 y 20. CSC, SIEE CE: PEF04C07: 1 y 2 ; EA: 37 y 38 CL, CD	Técnicas: observación sistemática Herramientas: rúbricas Productos: exposición Instrumentos: expresión oral Tipos de evaluación : heteroevaluación	GPFJ GGRU	1	-Material fungible -Tablets	Salón de actos	

Sesión 9: Para que el mundo nos vea. Actividad de motivación y aplicación.

Para la última sesión, la clase grabará un anuncio a modo de simulación de los que se ven por la televisión, redes sociales, periódicos..., pero esta vez, desde un punto de vista de la adquisición de hábitos saludables, como el comer bien y realizar todos los días actividad física. Se hará una lluvia de ideas de anuncios que más les llame la atención o que recuerden, y a partir de un modelo, se creará el de la clase, con otra lluvia de ideas para decidir que acciones e información mostrar en el vídeo, y finalmente, hacerlo. De este modo, se busca poder conseguir llegar a más personas y poder aportar a la lucha contra la publicidad infantil dañina.

Cod. CE Competencias Estándares	Técnicas/ Herramientas/ Productos de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
CE:PEF04C05: 1 y 2 EA: 18,19 y 20. CSC, SIEE CE: PEF04C07: 1 y 2 ; EA: 37 y 38 CL, CD	Técnicas: observación sistemática Herramientas: rúbricas Productos: participación Instrumentos: expresión oral Tipos de evaluación : heteroevaluación	GGRU GPFJ	3	-Tablets -Cámara -Material a decidir	Todos los espacios del centro escolar necesario s	Salida complementaria: las Teresitas

EVALUACIÓN

En esta situación de aprendizaje, la evaluación se hará durante todo el proceso de aprendizaje, ya que

nos permite determinar el grado de consecución que un/a alumno/a ha obtenido en relación a los objetivos fijados y criterios establecidos. En cuanto a las técnicas, herramientas e instrumentos de evaluación serán variados para completar el proceso de enseñanza. Para ello, a lo largo de la SA, el docente irá evaluando (heteroevaluación) los criterios de evaluación 5 y 7, así, con sus respectivos estándares de aprendizaje 18,19,20, 37 y 38, como referencia a los productos o instrumentos de evaluación (el proceso que lleva a cabo el alumno) que se relacionan con el desarrollo de tareas de comprensión, zona de mercado, creación de canción y de anuncio publicitario, así como exposiciones.

La secuencia de actividades que se ha diseñado, la construcción de los productos, de los instrumentos, las técnicas y herramientas de evaluación, así como el trabajo del alumno en los trabajos cooperativos, ayudan y facilitan a los mismos a la adquisición de las competencias que se asocian a los criterios propuestos: CSC, SIEE, CL Y CD.

Los instrumentos de evaluación expuestos, permiten al docente poder observar el nivel de aprendizaje de los criterios de evaluación a trabajar, por lo que permitirá el desarrollo de las competencias que se asocian a los mismos. Por lo tanto, la evaluación de estos productos no solo permite medir el grado de adquisición de los criterios de evaluación, sino también de las competencias.

Respecto a las técnicas de evaluación, serán la parte de análisis de las producciones por parte del alumnado y a su vez, la observación sistemática.

Por último, para evaluar los aprendizajes del alumnado y el grado de desarrollo de las competencias se utilizarán las rúbricas generales de los criterios de evaluación seleccionados (anexo 7), así como la elaboración de las fichas que se mandan a lo largo de la SA.

OBSERVACIONES, COMENTARIOS, REFLEXIONES Y REFERENCIAS

Observaciones y recomendaciones del autor/a para la puesta en práctica: Tener en cuenta las características del alumnado, conocer la competencia motriz del grupo, contar con el material suficiente para la puesta en práctica de todas las actividades, desarrollar y marcar con frecuencia la importancia de las normas, aplicar de manera indirecta diversos valores a trabajar dentro del aula, así como el uso de salidas complementarias dinámicas y entretenidas para un mayor aprendizaje.

Propuesta y comentarios del alumnado: Para el correcto desarrollo de esta SA es importante enfocarse en la motivación y compromiso por parte del alumnado

Referencias bibliográficas:

- Limón, R. (2022, 24 mayo). Viejos prematuros por culpa de la comida: la mala alimentación avanza patologías propias de personas mayores. *El País*.
<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2022-05-24/la-mala-alimentacion-genera-en-los-jovenes-patologias-propias-de-personas-de-avanzada-edad.html>
- Vargas, Á. (2021, 11 abril). *¿Qué es el sistema NOVA de clasificación de alimentos?* ÁLVARO VARGAS.
<https://alvarovargas.net/2021/04/11/que-es-el-sistema-nova-de-clasificacion-de-alimentos/>
- Salud, M. (2018, 8 enero). *Sedentarismo y Salud*. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- Efesalud, R. (2022, 19 abril). *El sedentarismo infantil: peligrosa epidemia*. EFE Salud. <https://efesalud.com/sedentarismo-infantil-epidemia/>
- Onemagazine, N. D. (2016, 1 junio). Las estrategias que usan los supermercados para vender más. *Levante-EMV*.
<https://www.levante-emv.com/economia/2016/06/01/estrategias-supermercados-vender-12399346.html>
- OXFAM (2013, 26 febrero). *TRAS LA MARCA el papel de las 10 grandes empresas de alimentación y bebidas en el sistema alimentario* . OXFAM.
<https://dn2.hubspot.net/hubfs/426027/Oxfam-Website/oi-informes/informe-tras-la-marca-intermon-oxfam-260213-es.pdf>
- Gobierno de Canarias. (2014, 1 agosto). Gobierno de Canarias. Recuperado 15 de diciembre de 2021, de 8

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/contenidos/curriculos/>

- G.C. (2015). *Rúbricas | Primaria | Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes | Gobierno de Canarias*. Gobierno de Canarias. Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes.

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

ANEXOS:

ANEXO 1: Cartulina “mindful eating”.



ANEXO 2: Alimentos sanos, insanos y de consumo moderado para la presentación en la pizarra.



ANEXO 3: FICHA

Nombre y apellidos:

Curso:

Fecha:

1. ¿Qué es lo que más como en el desayuno en casa? ¿Y en el cole?. Observa lo que comes cada día y escribe qué es lo que sueles comer con más frecuencia en tu desayuno.

2. ¿Qué compran mamá y papá cuando vamos al supermercado?. Haz una lista de alimentos que observes durante este tiempo, y anótalos en este apartado.

3. ¿Qué tengo en mi despensa?. Analiza tu despensa y expón todos los alimentos que hay en ella.

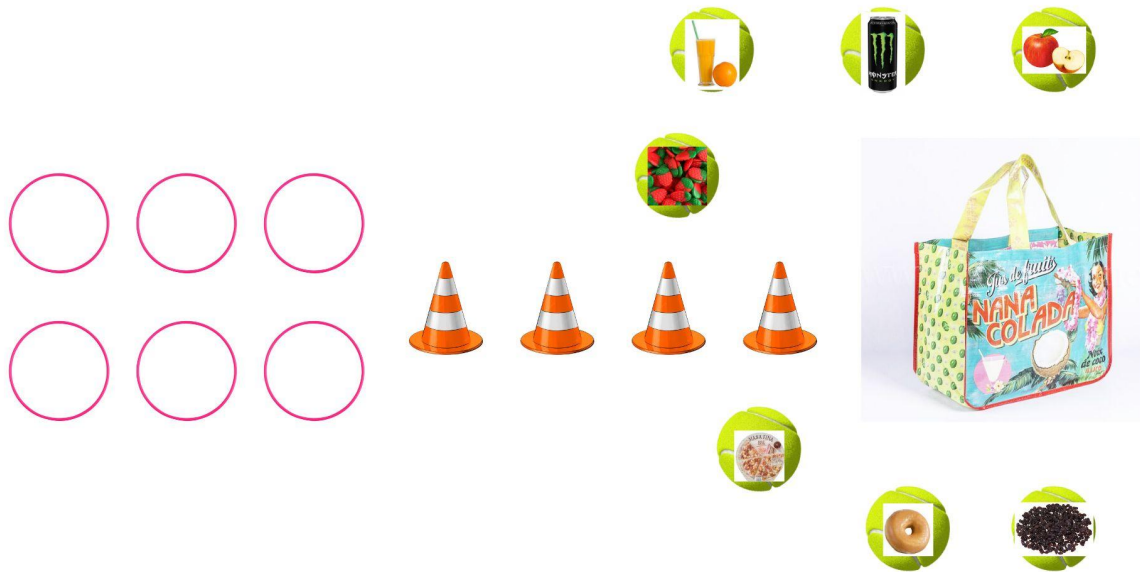
4. De los que has encontrado, escribe cuáles son los alimentos que crees que son sanos, insanos y cuáles crees que puedes consumir de vez en cuando.

5. ¿Crees que comes sano y equilibrado? -----

ANEXO 4: Actividad de tacto.



ANEXO 5: Carrera de relevos



ANEXO 6: Ficha

Nombre y apellidos:

Curso:

Fecha:

1. ¿Crees que haces suficiente deporte al día?

2. ¿Qué pasaría si no hiciéramos actividad física? ¿Y si comemos mal?

- ¿Te gustaría hacer actividades en familia al aire libre? ¿Qué actividades? ¿Y en el colegio?

ANEXO 7:

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p>5. Realizar la actividad física incorporando los hábitos preventivos y relacionar sus efectos sobre la salud y el bienestar.</p> <p>Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de incorporar los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en su práctica motriz, tanto en entornos habituales como no habituales.</p>	<p>Incorpora, solo cuando se le pide y con ayuda constante, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en su práctica motriz, tanto en entornos habituales como no habituales.</p>	<p>Incorpora frecuentemente, a partir de pautas cerradas, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en su práctica motriz, tanto en entornos habituales como no habituales.</p>	<p>Incorpora frecuentemente, a partir de pautas abiertas, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en su práctica motriz, tanto en entornos habituales como no habituales.</p>	<p>Incorpora de modo habitual y de forma autónoma en su práctica motriz, y propone a partir de orientaciones, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en entornos habituales como no habituales.</p>	COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA COMPETENCIA DIGITAL APRENDER A APRENDER COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES						

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p>7. Utilizar las Tecnologías de la información y comunicación partiendo de las situaciones motrices practicadas, tanto para la búsqueda y extracción de información como para la resolución de problemas motores.</p> <p>La finalidad de este criterio es que el alumnado utilice las Tecnologías de la información y comunicación (aplicaciones), tanto en la práctica como en otros contextos (aula ordinaria, aula TIC, medio natural...), para localizar y extraer información útil para resolver problemas motores propuestos en la práctica motriz.</p>	<p>Localiza y extrae información a través del uso de las TIC con dificultad, aun ofreciéndole pautas cerradas, comunicándola oralmente con dificultad, inadecuación e incoherencias, y resolviendo con errores problemas motores propuestos en la práctica motriz y en otros contextos.</p>	<p>Localiza y extrae información a través del uso de las TIC, a partir de pautas cerradas, comunicándola oralmente con cierta adecuación y resolviendo problemas motores propuestos en la práctica motriz y en otros contextos.</p>	<p>Localiza y extrae información útil a través del uso de las TIC, a partir de pautas abiertas, comunicándola tanto oralmente como por escrito de forma adecuada, resolviendo eficazmente problemas motores propuestos en la práctica motriz y en otros contextos.</p>	<p>Localiza y extrae información útil a través del uso de las TIC de manera autónoma, comunicándola tanto oralmente como por escrito de forma adecuada, resolviendo eficazmente y con originalidad problemas motores propuestos en la práctica motriz y en otros contextos.</p>	COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA COMPETENCIA DIGITAL APRENDER A APRENDER COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES						