

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

“ES MÁS FÁCIL PREVENIR QUE CURAR”

NELSON MANUEL AFONSO GORRÍN

**CURSO ACADÉMICO 2015/2016
CONVOCATORIA: JUNIO
MODALIDAD: PROYECTO DE INNOVACIÓN**

Índice

1. Introducción	4
2. Justificación del proyecto	5
3. Objetivos del proyecto	7
4. Referentes teóricos	8
5. Metodología	9
5.1 Participantes	9
5.2 Las técnicas e instrumentos utilizados	9
5.2.1 Entrevista semi-estructurada	9
5.2.2 Los debates	14
6. Cronograma de desarrollo del proyecto	18
6.1 Tabla 1. Distribución de acciones en los meses de intervención del proyecto	18
6.2 Tabla 2. Actividades semanales. Semana del 9 de mayo al 15 de mayo	20
6.3 Tabla 3. Actividades semanales. Semana del 16 de mayo al 22 de mayo	20
7. Desarrollo de actividades	21
7.1 Búsqueda de información	22
7.1.1 “Qué comemos en el cole”	22
7.1.2 Oferta de actividades extraescolares	24
8. Evaluación de su impacto a través de evidencias	25

9. Beneficios del proyecto	27
10. Mejora	29
11. Bibliografía	30
12. Anexos	31

1. Introducción

Esta propuesta trata de incidir en el problema tangible que supone la obesidad infantil en la edad escolar. El proyecto irá enfocado a un contexto educativo, ya que este se realizará en un centro escolar, el colegio ECHEYDE III. Está ubicado en el sur de la isla de Tenerife, en el municipio de Arona, que forma parte de la comarca de Abona. La compañía Echeyde Sociedad Cooperativa Limitada. Posee varios niveles educativos: Educación Infantil, Educación Primaria, E.S.O y Formación Profesional Básica de Informática. La metodología del centro es activa. Esta supone la integración de los alumnos y alumnas en la dinámica general del aula y en la adquisición y configuración de su propio aprendizaje. Por otro lado, esta metodología da margen al alumnado para cooperar en proyectos y programas del centro. Las actividades se han realizado en una clase de 4º curso.

Nos centraremos en trabajar con las familias y la escuela, mediante una implicación mayor y la propuesta de soluciones. Se pretende fomentar hábitos de vida saludables y vías para la buena práctica deportiva.

Todo el proyecto está enfocado a trabajar plenamente desde un aprendizaje significativo. Ausubel (1968) afirmaba que el aprendizaje significativo es el proceso a través del cual una nueva información (un nuevo conocimiento) se relaciona de manera no arbitraria y sustantiva (no-literal) con la estructura cognitiva de la persona que aprende. Lo que pretendemos con nuestro proyecto, es que el niño sea participe de su propio aprendizaje, lo construya piedra a piedra, paso a paso, genere sus propios valores y sea capaz de defenderlo en sociedad con una actitud crítica.

Para conseguir nuestros propósitos acudiremos a actividades saludables donde los niños experimenten, busquen, diseñen y valoren. Estas actividades tendrán el propósito de, conectar sus propios conocimientos con el nuevo aprendizaje y así ayudar a que construya sus propios valores, entre estos se encuentran los que conforman actitudes de práctica de actividad física saludable. Algunas de las actividades con las que trabajaremos serán grupales y de búsqueda de información, fomentando además el trabajo cooperativo.

Se valorarán los conocimientos previos que poseían los alumnos y se contrastarán con los conseguidos mediante el proyecto. Partiendo de esto, se realizará una reflexión final sobre los datos

obtenidos de todo el proyecto, determinando el resultado y satisfacción del mismo. Además, se valora los beneficios que puede generar el proyecto al problema de la obesidad, se analizará si es viable y si este se puede desempeñar en el ámbito escolar sin ningún tipo de impedimento.

Para finalizar se añadirán propuestas de mejora para nuestra propuesta de forma que, si este se vuelve a realizar en un futuro, se podrá abordar de una manera más eficiente.

Los límites iniciales del proyecto han sido varios, el no tener una referencia del nivel de conocimiento de nuestros alumnos sobre como prevenir la obesidad infantil, nos ha llevado a comenzar con una captación de información referente al tema. Por otro lado, pensé que podía trabajar en bloque con toda la clase, debido a que los alumnos conforman edades distintas entre 7-9 años ha resultado difícil emplear este método. Por otro lado la temporalización del proyecto es muy reducida y he tenido que organizar todo el proyecto en un tiempo limitado.

2. Justificación del proyecto

Se pretende tomar conciencia de lo que supone el problema de la obesidad infantil en la edad escolar. Muchos de los niños de la sociedad actual muestran síntomas de obesidad o padecen de ella, la OMS (2010) afirma que la prevalencia de la obesidad infantil ha aumentado a un ritmo alarmante. En 2010 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones vivían en países en desarrollo. En España, La estrategia NAOS (2006) nos indicaba que la prevalencia media de obesidad en adultos era de un 15,25% y de nada menos que un 37,43% de sobrepeso. Esto es, uno de cada dos adultos pesa más de lo recomendable. Un problema que influye en el desarrollo y salud del niño. Hemos pretendido abarcar el problema mediante una dieta o la propia actividad física, sino más bien inculcar hábitos y conductas saludables a nuestros alumnos.

Como nos dice Quintana (1998-2000) en el estudio, *Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000)*. La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y en la adolescencia. En la actualidad es un importante y creciente problema de salud pública que debemos de abordar con la mayor brevedad posible desde el ámbito de a escuela.

Los problemas de la obesidad infantil en el ámbito escolar están a la orden del día, son de alto riesgo y atenta contra la salud y el desarrollo de los niños. Como se mencionaba, España posee una prevalencia intermedia de obesidad y además las tendencias indican un incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil. El comedor escolar es una vía para dar solución a este problema, como dice Carlos Iglesias (2012), El comedor escolar tiene una importante función formativa en la alimentación de los alumnos; además, es una magnífica herramienta para ampliar el abanico de alimentos que consumen los niños y adolescentes escolarizados. Desde nuestro punto de vista el comedor escolar presenta una vía más para prevenir la obesidad infantil, si controlamos los alimentos que ingieren nuestros alumnos y logramos transmitir esos hábitos saludables, podremos ampliar su conocimiento sobre la obesidad infantil y así prevenir su aparición.

Hay que recalcar que no se pretende tratar la obesidad con la práctica deportiva, sino más bien generar conciencia sobre del problema, transmitir vías para la realización de la práctica deportiva e inculcar conductas saludables. En esta línea, a modo de ejemplo, ya la Asamblea Mundial de la Salud aprobó, en 2004, la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, con el objetivo de reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas con las dietas poco saludables y la inactividad física. En esta estrategia se trabaja mediante aspectos relacionados con: campañas de información, acuerdos con instituciones públicas y privadas, convenios de colaboración voluntaria, programas educativos, apoyo a iniciativas de promoción de la salud.

En mi opinión, creo que esta es la vía más efectiva de hacer que el niño tome conciencia de unos buenos hábitos saludables, además de los beneficios que posee una buena práctica deportiva. Abordar el problema con la propia práctica deportiva y con dietas no iría en la dinámica que queremos plantear. La toma de conciencia mediante actividades que generen valores saludables en el alumno serán la clave del cambio. Si conseguimos que los alumnos interioricen dichos valores estaremos logrando promover en el niño vías para dar solución al problema, que perdurarán en él toda su vida.

3. Objetivos del proyecto

- Que los alumnos de la etapa escolar, tomen conciencia sobre el problema obesidad infantil.

Mediante el transcurso de todo el proyecto, se trabajará para prevenir la obesidad infantil, cómo incidir sobre ella, información de referencia, problemas que derivan de la misma... Todo el proyecto está destinado a sensibilizar y dar conciencia de que el problema es real y tangible, por lo tanto, mediante la realización del proyecto se asegura el cumplimiento del objetivo, la toma conciencia con la obesidad infantil.

- Que el alumnado conozca vías y alternativas para la buena práctica deportiva.

Se pretende transmitir a los alumnos, la necesidad de conocer aquello que les rodea, todo lo que pueden utilizar para la realización de la práctica deportiva y además alternativas para la realización de la misma. Conseguir que el alumno tenga un amplio abanico de lugares o formas de realizar ejercicio, puede decantar que el niño tenga una vida más dinámica y menos sedentaria, influyendo así en el problema que planteamos.

- Promover conductas alimenticias saludables.

Valorar la forma de alimentación y el modo de vida serán piezas claves con las que trabajaremos. Una reflexión sobre el modo de vida, hará que el alumno comprenda cuáles son los hábitos de vida saludables y además podrá influir en la concienciación que vayan adquiriendo.

4. Referentes teóricos

A continuación, describimos, brevemente, algunos referentes que hemos tenido en cuenta en la concepción de este proyecto:

- Estrategia NAOS. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad.

Esta compuesta de, una plataforma donde incluir e impulsar todas aquellas iniciativas que contribuyan a lograr el necesario cambio social en la promoción de una alimentación saludable y la prevención del sedentarismo a partir de unos retos específicos en diversos ámbitos de actuación.

- Organización Mundial de la Salud (OMS)

Nos afirma la prevalencia de la obesidad infantil y su aumento a un ritmo alarmante a nivel mundial. Además, nos refleja un problema tangible y que debemos de tratar con la mayor brevedad posible. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

- Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid.

Nos refleja que España tiene una prevalencia intermedia de obesidad en relación con otros países. Las tendencias indican un incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil en las últimas décadas, más marcado en varones y en edades prepuberales. Sus estudios nos revelan que la obesidad infantil va en aumento, que es un problema tangible el cuál debemos de tratar.

- Proyecto: “SIGUE LA HUELLA”. Red Aragonesa de proyectos de promoción de salud.

Un proyecto que se consolida para incrementar los niveles de práctica de actividad física en edades escolares. El primer estudio dicho proyecto determinó que no se realizaba un mínimo de actividad física recomendada en edades escolares, por consiguiente se realizó un diseño de intervención y la puesta en práctica del mismo. Desde nuestro punto de vista incrementar la actividad física en el ámbito escolar es una de las vías para prevenir la obesidad infantil.

5. Metodología

Este apartado narra los participantes, las técnicas e instrumentos utilizados.

5.1 Los participantes

Formarán parte del proyecto son alumnos de 4º curso, entre 7-9 años, pertenecen al colegio ECHEYDE III, un centro privado concertado que se ubica en la zona sur de Tenerife, concretamente en el municipio de Arona. Las familias que alberga este tipo de centro suelen tener un estatus social medio-alto y disponibilidad para realizar diferentes prácticas deportivas.

Para la entrevista semi-estructurada se utilizará un solo alumno de 4º curso con su madre. Para los debates y búsquedas de información sobre la alimentación y vías para la práctica deportiva, se ha realizado con la clase completa en las horas establecidas para la educación física.

Se trabaja desde un enfoque cualitativo, con entrevistas, con debates y búsqueda de información sobre la alimentación y vías para la práctica deportiva, para trata de abarcar el problema mediante la toma de conciencia, inculcando hábitos saludables y vías para la práctica deportiva. Considerando el propósito de la propuesta del proyecto, opino que el enfoque cualitativo es el idóneo, ya que nuestro propósito es fomentar una toma de conciencia y no valorar la cuantía de la misma.

5.2 Las técnicas e instrumentos que utilizaremos para evaluar son los siguientes:

5.2.1 Entrevista semi-estructurada

Mediante un estudio de casos, hemos podido captar la comprensión e interpretación que los alumnos y padres poseen sobre el problema de la obesidad. Como diagnóstico inicial se realiza una entrevista semi-estructurada, dirigida a obtener información que nos indique hasta que punto el niño y la madre entrevistados tienen conciencia del problema de la obesidad infantil y así saber como debemos de tratarlo. Los datos de los entrevistados serán

muy particulares, la entrevista se realiza a un alumno y a su madre, de ahí que sea un número reducido, esto se debe a la temporalización que poseo para la realización de dicho proyecto, teniendo que enfocar mi margen de actuación al tiempo de que dispongo.

Para la realización de dichas actividades se requiere de autorizaciones por parte del centro escolar y de los padres del alumno entrevistado, es fundamental respetar desde el punto de vista ético, el derecho de la comunicad educativa al estudio de manera voluntaria.

Estas se recogen en forma de anexo. Anexo 1.

La entrevista se realizará con el fin de captar la información que poseen tanto los padres como los alumnos sobre la obesidad infantil, además de valorar el criterio personal y vías que toman para tratar o prevenir la posible enfermedad. Por otro lado, nos dará información relevante del nivel del conocimiento que tienen nuestros alumnos sobre las diferentes enfermedades que puede generar la obesidad infantil o la falta de actividad física en nuestra vida diaria.

En primer lugar, se presenta la entrevista realizada a uno de los padres, y en segundo lugar la realizada con un alumno. Se realizó un guión de preguntas orientado a la recogida de datos con la madre. Hay que mencionar que este guión es orientativo y la entrevista no tiene por qué seguir las pautas del guión de manera exhaustiva, sino como orientación focalizada.

El análisis de esta entrevista se recogió en un audio el cual se presenta en un anexo. Anexo 2: audio de entrevista a madre/padre o tutor. Del mismo modo la entrevista al alumno se recogió en un audio el cual se presenta en un anexo. Anexo 3: audio de entrevista al alumno.

- Guión de la entrevista semi-estructurada con la madre del alumno entrevistado.

Datos referentes a la madre entrevistada:

Tema: la obesidad infantil	Nombre: L.P.G
Edad: 43 años	Sexo: mujer
Profesión: ama de casa	Observaciones: ninguna
Hobby: caminar	

Áreas y preguntas de orientación sobre el tema a tratar: Obesidad infantil y vías para la práctica deportiva.

- 1) ¿Sabe lo que supone la obesidad infantil?
- 2) ¿Qué problemas puede generar?
- 3) ¿Por qué cree que existe dicho problema?
- 4) ¿Cree que la alimentación tiene algo que ver con dicho problema?
- 5) ¿Qué vías conoces para dar solución al problema?
- 6) ¿Qué beneficios nos puede aportar la práctica deportiva?
- 7) ¿Qué problemas nos puede generar no realizar deporte?
- 8) ¿Cómo cree que se solucionaría el problema de la obesidad infantil?

Reflexiones sobre la entrevista a la madre:

Analizando la entrevista realizada, podemos observar que la madre posee conocimientos sobre la obesidad infantil, tiene conciencia de que se produce por una mala alimentación y que la forma de evitarla es realizando deporte. No obstante, no añade más información de dicha enfermedad potencial, dejando abierto un amplio abanico de problemas por los que se puede generar.

Cuando se le pregunta por qué existe dicho problema, L.P.G dice: “por la mala alimentación”, acota el problema a una mala alimentación, dejando de lado varios factores que también pueden generar la enfermedad, considero que tiene conciencia de que es un

problema que tiene que ver con la mala alimentación pero no conoce más motivos que la puedan producir o no los deja reflejados.

Cuando se le pregunta que soluciones podría dar para evitar la obesidad infantil, L.P.G dice: “cuidar la alimentación y hacer deporte”, la respuesta es la acertada, analizando esta frase, considero que el deporte lo ve como la forma de evitar la enfermedad y comprende que la falta de ejercicio es otro factor más que puede generar dicha enfermedad, lo ve como la solución al problema.

En líneas generales considero que L.P.G tiene conciencia de que es un problema tangible y que se encuentra en nuestra sociedad, además observo que posee herramientas para identificarlo y acometerlo, como dice L.P.G, para prevenir la obesidad infantil debemos de tener una buena alimentación y practicar deporte.

- Guión de la entrevista semi-estructurada para el alumno.

Datos referentes al alumno entrevistado:

Tema: la obesidad infantil

Nombre: S.H.P

Edad: 7 años

Sexo: varón

Profesión: estudiante

Observaciones: tímido

Hobby: baile

Áreas y pregunta de orientación sobre el tema a tratar: Obesidad infantil y vías para la práctica deportiva. Mencionar que el vocabulario empleado en las misma lo adaptamos y lo ajustamos la edad del alumno, en especial en las preguntas 3,5,6,7 y 8.

- 1) ¿Sabes lo que es la obesidad infantil?
- 2) ¿Qué problemas puede dar la obesidad infantil?
- 3) ¿Por qué crees que existe dicho problema?
- 4) ¿Crees que la alimentación tiene algo que ver con dicho problema?
- 5) ¿Qué formas conoces para dar solución al problema?
- 6) ¿Qué beneficios nos puede aportar la práctica deportiva?

7) ¿Qué problemas podríamos tener si no hacemos deporte?

8) ¿Cómo crees que se solucionaría el problema de la obesidad infantil?

Reflexiones sobre la entrevista generada al alumno:

Comenzar añadiendo que el alumno entrevistado es muy tímido y sus respuestas son breves, esto se debe a la edad que posee, no dispone de técnicas de comunicación oral, ni experiencia para hablar en público, además considero que no dispone de una capacidad de reflexión amplia para abordar dichas preguntas de una manera más productiva. Hemos tenido esto muy presente pues un niño entre 7 y 8 años, no posee una capacidad analítica de pensamiento y esto le lleva a dificultades para la abstracción de problemas.

El alumno sabe que es un problema que tiene que ver con la alimentación y que genera sobrepeso, además sabe que el deporte puede evitar dicha enfermedad pero no avanza mucho más, lo que me lleva a pensar que no sabe plasmar más información sobre la misma.

Cuando se le pregunta por qué se genera la obesidad infantil, S.H.P responde: “porque come mucho”, sabe que es un problema que tiene que ver con los alimentos pero no refleja más información, solo asimila la obesidad a comer mucho, dejando a un lado los alimentos no saludables. El alumno asocia la obesidad infantil a un problema con la alimentación pero no sabe los alimentos que la produce.

Cuando se le pregunta cómo podemos solucionar el problema de la obesidad infantil, S.H.P responde: “hacer deporte y cuidar la alimentación”, las soluciones que da al problema son las acertadas pero no posee más información de dicha enfermedad o alternativas para evitarla.

Reflexiones generales:

Después de analizar las dos entrevistas, parece que tanto la madre como el hijo, saben que es una enfermedad que se genera por la mala alimentación y que el deporte puede evitarla, pero no me transmiten que posean más conocimiento sobre la misma. Por lo tanto, saben que el problema está ahí pero en el caso de que se diera, considero que no sabrían abarcarlo del

todo. Especialmente, la edad del niño y la dependencia de su madre para la selección de su alimentación nos lleva a que el verdadero peso de la trascendencia lo tenga ella.

Mediante nuestro proyecto y a pesar de ser muy difícil, queremos ampliar más los conocimientos sobre la obesidad y el sobrepeso y obtener más vías para solucionarla, pueden llegar a conocer los diversos factores que la pueden generar, los alimentos que son perjudiciales, vías para la práctica deportiva y además, tomar conciencia con dicha enfermedad.

Las primeras impresiones que recibo son muy positivas, se tiene conciencia de que es una enfermedad y se conocen varios factores que tienen que ver con la misma. El proyecto puede generar un enriquecimiento de la información que poseen. Después del análisis de las entrevistas llego a la conclusión de que el proyecto posee una buena base para comenzar, ya que se tiene conciencia de que la obesidad infantil es una enfermedad que está a la orden del día. No obstante, dada la envergadura de lo que significa los problemas de salud, sería conveniente situar un planteamiento como el nuestro a nivel del centro educativo (información, días de intervención conjunta, de toda la comunidad escolar, comedor, proyecto educativo del centro, etc).

5.2.2 Los debates

Conforman una técnica más en la elaboración del proyecto. Los debates elaboran con los alumnos de toda la clase y en las horas establecidas para la educación física.

Se pretende plantear diversos debates en clase sobre los temas a tratar. Para la realización de los mismos, los alumnos deben de colocarse en círculo y mediante una pregunta introductoria que plantea el maestro ¿existe la obesidad infantil en el colegio?, se comienza con el debate. Por ejemplo, hablar sobre los alimentos que comen en el desayuno, meriendas, etc.

La finalidad del debate es que los alumnos interioricen valores y conductas positivas de cara al problema planteado de manera más o menos autónoma. El maestro solo se limitará a reconducir la captación de dichos valores y acercar al alumno a la realidad. Los temas que se

pretenden tratar en clase son los siguientes: la alimentación saludable y la buena práctica deportiva, como orientación la buena práctica deportiva, se ha tratado de explicar como un planteamiento de actividad física beneficiosos para el cuerpo en cuento a intensidad y valor lúdico. Estos se realizarán de manera individual y en sesiones separadas, con el fin de poder tratarlo de una manera mas centralizada.

-Debate sobre la alimentación saludable.

Antes de comenzar con el debate, el maestro dará una breve explicación del significado de obesidad infantil y cómo abordar dicho problema. Para ello se apoya en unas presentaciones gráficas (anexo 6) que explica brevemente la obesidad infantil y como dar soluciones a la misma en edades tempranas. La explicación es corta, lo que pretendemos conseguir es que los alumnos aporten sus ideas, el objetivo de dicha explicación es ayudar a los alumnos que no posean ningún conocimiento respecto al tema a poder participar en dicho debate con total igualdad entre sus compañeros.

El debate ha sido recogido en un audio con el fin de analizar las respuestas formuladas por los alumnos en el transcurso de dicho debate (anexo 7). Esta información nos servirá como diagnóstico.

Al finalizar el debate empleamos una imagen de la pirámide alimenticia (anexo 8) y sobre ella explicamos los alimentos que son beneficiosos para nuestra salud. Además, resuelve dudas acerca del tema y clarifica los alimentos que debemos comer diariamente.

Comentario y discusión surgida en el debate:

A la pregunta ¿conocen alimentos saludables?, las respuestas son variadas por parte de los alumnos, pero todas van muy bien encaminadas, se alude a diferentes alimentos como: tomate, plátano, arroz... Las respuestas reflejan que los alumnos saben cuáles son los alimentos saludables ya que responden con rotundidad y no se equivocan en sus respuestas. Por otro lado, se vuelve a hacer hincapié en los alimentos del comedor; los alumnos responden que el comedor oferta una alimentación saludable y equilibrada.

Al preguntar por los alimentos que ingieren en casa, las respuestas son muy variadas, desde alumnos que comen alimentos sanos, hasta alumnos que comen productos no saludables como helados, churros, hamburguesas... Podemos ver reflejado que en casa es donde se puede alterar la alimentación equilibrada.

Cuando se pregunta ¿conoces alimentos no saludables?, los alumnos saben diferenciar cuáles son y sus respuestas son acertadas, se habla de golosinas, dulces, chocolate, todo tipo de grasas... Además se pregunta si ingieren alimentos y todos responden que sí, y mencionan gran variedad de estos alimentos.

Para concluir, se comprueba que los alumnos saben diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son, gracias a las representaciones gráficas toman conciencia de que estos alimentos no saludables son una de las causas de la obesidad infantil y algunos llegan a la conclusión de que la ingesta de estos alimentos puede ser perjudicial para su salud. Además, cuando finaliza el debate se proyecta la imagen de una pirámide alimenticia, esta se explica y se insiste en que las grasas y sus derivados son los alimentos que menos debemos de ingerir, ya que estas alteran nuestra salud y pueden producir enfermedades en nuestro organismo.

Después de este debate, considero que los alumnos han tomado algo más de conciencia respecto a los alimentos no saludables; antes sabían que no son buenos para nosotros pero desconocían el motivo. Ahora saben que tipos de enfermedades pueden producir y cuáles son los alimentos que menos debemos tomar; gracias a la pirámide de alimentación han aprendido cuál es el porcentaje de alimentos que debemos de tomar día a día.

-Debate sobre la buena práctica deportiva.

Nos referimos genéricamente a “deporte”, porque posee una amplia polisemia, pero en nuestro planteamiento incluimos también el motor.

Antes de comenzar con el debate, el maestro proporcionó una breve explicación sobre los problemas que puede generar no practicar deporte, concretamente sobre el sedentarismo y la conexión que existe con la obesidad infantil.

El debate será recogido en un audio con el fin de analizar las respuestas formuladas por los alumnos en el transcurso del mismo (anexo 9).

Tras el debate, se les proyecta a los alumnos un fragmento de la película “Wall-E” del director, Andrew Stanton; productora, Pixar, Walt Disney Pictures. Con este apoyo se pretende que los alumnos tomen conciencia del problema que deriva del sedentarismo de una manera amena y cercana a su mundo infantil.

Comentario y discusión sobre el debate:

A la pregunta ¿saben los beneficios que puede generar la buena práctica deportiva?, las respuestas van muy bien encaminadas, se comenta que con la práctica deportiva podemos evitar el sedentarismo y la obesidad infantil. Analizando las respuestas, observo que los niños se han dado cuenta de la relación que existe entre la actividad física y la enfermedad que queremos tratar.

Por otro lado, se pregunta qué actividades oferta el centro escolar, y los alumnos mencionan todas las actividades que oferta el centro; al preguntar a los niños que actividad hacían en el colegio, se les invitaba a comentar y a expresar su satisfacción. Esto deja reflejado que han interiorizado las vías para la práctica deportiva que posee el colegio.

Se pregunta por los hobbies que poseen los alumnos, la mayoría responden con deportes como: natación, patinaje, fútbol, tenis... solo dos compañeros mencionan los videojuegos, pero he de añadir que estos son aludidos en segundo plano, mencionando en primer lugar montar a caballo y fútbol. Quizás, como los alumnos practican mucho deporte (dentro y fuera del deporte), esta puede ser una de las claves de que relacionen con facilidad la obesidad infantil con la actividad física.

Para finalizar, se preguntó sobre la relación que posee la práctica deportiva con la obesidad, teniendo todos los alumnos una opinión similar; si no se hace deporte se puede derivar en el sedentarismo y en la obesidad. En general, las respuestas son acertadas y son las que buscábamos en este debate. Para ayudar a los niños a superar su comprensión no-analítica,

hemos pretendido aportar ideas que captarán el trasfondo del problema y que los niños entendieran mejor lo que sucede alrededor, como los anuncios de televisión sobre alimentación saludable, que resulta familiar para los niños.

Los alumnos saben relacionar la actividad física con la enfermedad que queremos prevenir, además de conocer las diferentes vías que poseen tanto dentro como fuera del colegio para practicar deporte y dar solución a dicho problema. Como estrategia seguida, considero que este debate nos ha ayudado a interiorizar las soluciones que tenemos para dicho problema.

6. Cronograma de desarrollo del proyecto

El cronograma que se muestra a continuación refleja todo el periodo que comprende la puesta en práctica de dicho proyecto, desde su preparación y tramitación, hasta su análisis final y contrastación de los beneficios que puede generar.

6.1 Tabla 1. Distribución de acciones en los meses de intervención del proyecto

ABRIL - 2016						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 Contacto con el centro educativo.	19 Contacto con el centro educativo.	20 Contacto con el centro educativo.	21 Contacto con el centro educativo.	22 Contacto con el centro educativo.	23	24
25 Periodo para tramitación de autorizaciones con el centro educativo y padres implicados.	26 Periodo para tramitación de autorizaciones con el centro educativo y padres implicados.	27 Periodo para tramitación de autorizaciones con el centro educativo y padres implicados.	28 Periodo para tramitación de autorizaciones con el centro educativo y padres implicados,	29 Periodo para tramitación de autorizaciones con el centro educativo y padres implicados.	30	
30	31					
MAYO - 2016						
L	M	X	J	V	S	D

MAYO - 2016						
						1
2 Realización de entrevista a los padres y alumnos.	3	4	5	6	7 Análisis de los resultados de las entrevistas.	8
9 Periodo para la realización de la búsqueda de información. Alimentación del comedor	10 Análisis y valoración conjunta de los resultados obtenidos. Se realiza en clase.	11 Periodo para la realización de la búsqueda de información. Actividades extraescolares	12 Análisis y valoración conjunta de los resultados obtenidos. Se realiza en clase.	13 Realización del debate en clase.	14	15
16	17 Realización del debate en clase.	18 Periodo para evaluar los resultados del proyecto.	19 Periodo para evaluar los resultados del proyecto.	20 Valoración de los resultados del proyecto.	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

A continuación, se refleja semanalmente las actividades realizadas, se especifica la hora y el día que se realizan las mismas.

Hay que añadir que las búsquedas de información se realizan por cuenta de los alumnos en las horas destinadas a las actividades extraescolares del centro, por lo tanto no se contabiliza dentro de las horas de educación física.

Además, las entrevistas a la madre y al alumno se hacen en horario no lectivo por ese motivo no aparecen en dicho cronograma.

6.2 Tabla 2. Actividades semanales. Semana del 9 de mayo al 15 de mayo.

Horario	L	M	X	J	V	S	D
8:30 A 9:15					Realización del debate: alimentación del comedor		
9:15 A 10:00		Análisis de la búsqueda de la alimentación del comedor					
10:00 A 10:30							
10:30 A 11:15							
11:15 A 12:00	Búsqueda de info. Alimentación del comedor		Búsqueda de info. Actividades extraescolare s				
12:00 A 15:00							
15:00 A 15:45				Análisis de la búsqueda de la actividades extraescolare s			
15:45 A 16:30							

6.3 Tabla 3. Actividades semanales. Semana del 16 de mayo al 22 de mayo.

HORARIO	L	M	X	J	V	S	D
8:30 A 9:15							
9:15 A 10:00		Realización del debate: buena práctica deportiva					
10:00 A 10:30							
10:30 A 11:15							
11:15 A 12:00							
12:00 A 15:00							
15:00 A 15:45							
15:45 A 16:30							

7. Desarrollo de las actividades

El desarrollo de las actividades ha seguido el plan de trabajo propuesto en el apartado anterior.

-El coordinador del proyecto recopiló y analizó los hábitos y conductas saludables que poseen los niños, además de información referente a la obesidad infantil, mediante la entrevista semi-estructurada.

-Trabajo autónomo para la concienciación con el tema a tratar por parte de las personas que han colaborado (profesores, padres, alumnos), mediante búsqueda de información sobre la alimentación y vías para la práctica deportiva y debates.

-Valoración y contrastación de los conocimientos adquiridos, por parte del coordinador del proyecto.

Todas las actividades se realizan con 4º curso de primaria, participando en dicha actividad todos los miembros del curso. Las actividades están enmarcadas dentro del campo de la educación física, estas se realizan en las horas establecidas para dicha asignatura y atendiendo al criterio de evaluación 5. Realizar la actividad física incorporando los hábitos preventivos y relacionar sus efectos sobre la salud y el bienestar.

Nos centraremos en establecer relaciones los efectos sobre de la salud y el bienestar con la actividad física, abordando de esta manera la obesidad infantil y como prevenirla.

Las actividades que se analizan son las siguientes:

- Una búsqueda de información por parte de los alumnado sobre la alimentación del comedor y las vías para la realización de una buena práctica deportiva.

- Los debates sobre la alimentación saludable y vías para la buena práctica deportiva, se plasman a modo de actividad, ya que estos se realizan con toda la clase y en horario de educación física. Estos quedan recogidos dentro de la metodología debido a que forman parte de una técnica de evaluación.

7.1 Búsqueda de información.

Se propone al alumnado de 4º curso, entre 7 y 9 años, que realice una búsqueda de información en el centro educativo de los siguientes temas: Alimentación del comedor y actividades extraescolares.

La búsqueda de información la realizan siguiendo varias pautas, que comentaremos a continuación, posteriormente en clase se analiza dicha búsqueda.

7.1.1 “Qué comemos en el cole”

En esta búsqueda de información los alumnos deben de recoger datos sobre el comedor escolar y valorar si los alimentos que ofrece son saludables, además comparar la alimentación del comedor con la que ellos consumen fuera del centro escolar y valorar si son positivas y cuales son negativas.

La búsqueda de información la realizan siguiendo varias pautas.

- La búsqueda se realiza por grupos de 4 a 5 componentes.
- Deben de recoger los alimentos que se dan en el comedor escolar, independientemente del curso o etapa.
- Deben de realizar la búsqueda en las horas asignadas para el recreo o comedor escolar.
- Se debe de cumplimentar la información en el plazo de 1 semana.

En primer lugar, la búsqueda de información se realiza por grupos y posteriormente cada grupo compartirá las opiniones recogidas, intentando aclarar cuáles son los alimentos saludables que oferta el centro. Para finalizar, se elaborará una conclusión del tema y se expondrá en la clase a modo de reflexión; cada grupo sale a la pizarra y explica su opinión al final, con ayuda del maestro se saca una opinión conjunta entre todos los grupos.

Se pretende conseguir que el alumno tome conciencia de los alimentos que son beneficiosos para nuestra salud, que tomen conciencia de que viven rodeados de ellos, que es muy fácil llevar una alimentación saludable y sobretodo de la importancia de una buena alimentación

Para finalizar, se realizan varias preguntas que tienen como objetivo relacionar los alimentos con la obesidad infantil. DE nuevo advertimos que estas preguntas se trasladaron a un lenguaje de los niños, para superar sus posibles dificultades de comprensión formal.

¿Qué alimentos son perjudiciales para la salud?

¿Qué nos provoca la obesidad infantil?

¿Qué alimentos nos ayudan a prevenir dicha enfermedad?

Los alumnos presentan el menú del comedor a modo de información recogida (anexo 4).

Reflexiones acerca de: “Qué comemos en el cole”

Una vez analizado el menú del comedor, los alumnos comparten una opinión general y llegan a la conclusión de que la alimentación del comedor es equilibrada y que posee todos los alimentos que deben de ingerir. Se habla de vitaminas, proteínas, sales minerales, lácteos, hidratos de carbono, estos conceptos parten de los propios alumnos y los consideran como alimentos saludables que aporta el comedor escolar. En líneas generales saben distinguir los alimentos saludables de los que no lo son, los alumnos llegan a la conclusión de que el comedor escolar facilita una alimentación saludable y equilibrada en su vida diaria.

Por otro lado, cuando se habla de los alimentos que los alumnos ingieren en casa, se comenta que hay mucha comida basura, hamburguesas, golosinas... Estos alimentos los consumen diariamente y suelen ser en meriendas o cenas. Consideran que son alimentos de muy buen sabor y prefieren estos a los alimentos saludables.

Llego a la conclusión de que saben diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son, pero no tienen conciencia de los problemas de salud que puede generar la ingesta de estos alimentos. Realizo preguntas acerca de los problemas que pueden generar los alimentos no saludables pero no saben contestar con claridad. Mediante el debate se hizo hincapié en los problemas de salud que puede generar, con el fin de que esa opinión que poseen ahora se modifique y se acerque un poco más a la realidad.

7.1.2 Oferta de actividades extraescolares.

Los alumnos de 4º curso deben de analizar las vías que disponen para la práctica deportiva dentro del centro escolar. Por grupos, recogieron información sobre la oferta de actividades extraescolares que posee el centro educativo, además de valorar si posee una gran variedad, si las pueden realizar fuera del centro y si simpatizan con alguna. Posteriormente se compartieron las opiniones recogidas dentro de la clase y se llegó a un consenso entre todos. Se realizó una opinión general sobre las ideas recogidas por toda la clase. Esta opinión reconocía la gran variedad de actividades físicas que posee el centro educativo y la posibilidad de poder realizarlas fuera del mismo. Además, se añadieron zonas diversas donde se puede realizar deporte: pabellones, zonas recreativas, canchas de atletismo...

Para finalizar, se realizaron varias preguntas sobre la relación que existe entre el deporte y la obesidad infantil.

¿Qué relación existe entre el deporte y la obesidad infantil?

¿Qué pasa si se realiza deporte?

¿Qué pasa si no se realiza deporte?

Los alumnos presentan un listado de actividades extraescolares a modo de información recogida (anexo 5).

Reflexiones acerca de: Oferta de actividades extraescolares

Después de analizar la oferta de actividades extraescolares que genera el centro escolar, los alumnos muestran una opinión general sobre las mismas. Son muy diversas y para todos los gustos. El centro escolar posee una amplia gama de actividades que pueden realizar:

Patinaje, fútbol sala, karate, yoga, voleibol, baloncesto, danza, hockey y atletismo. Estas actividades generan salud y bienestar en las personas; es decir son adecuadas para el alumno.

Los alumnos llegan a la conclusión de que realizar actividad física dentro del centro escolar es muy fácil, que poseen la oportunidad de elegir entre una amplia gama y añaden que todos realizan deporte dentro del centro escolar, ya que todos van a las actividades que oferta dicho centro.

Por otro lado, cuando se habla de la facilidad que poseen fuera del centro escolar para realizar deporte, se habla de escuelas deportivas, clubes y lugares para la práctica deportiva como: parques, polideportivos, zonas recreativas... Todos los alumnos practican algún tipo de deporte o actividad física fuera del centro escolar. Esto indica también un interés por los padres en que tengan una vida activa y saludable.

A nivel general, los alumnos tienen conciencia de que poseen multitud de lugares ya sea dentro o fuera del centro escolar para realizar deporte, están implicados en la realización del deporte, ya sea dentro o fuera del centro. Realizo una pregunta sobre la relación que existe entre el deporte y la obesidad infantil, solo dos alumnos responden a esta pregunta de manera acertada. Mediante los debates se toma conciencia de que una práctica deportiva saludable es una de las soluciones para evitar la obesidad infantil y se intentará tomar más conciencia con dicha enfermedad.

8. Evaluación de su impacto a través de evidencias

La comprobación y evaluación de todo el proyecto se ha realizado mediante un método cualitativo, nos basaremos en las actividades principales y en las finales para contrastar los conocimientos previos a los adquiridos, obteniendo así resultados que nos servirán para evaluar la validez del proyecto.

Para la entrevista nos basaremos en la primera actividad grupal con el propósito de valorar los conocimientos previos que poseían los alumnos. Estos conocimientos previos los hemos intentado encontrar en las respuestas del alumno entrevistado. Las búsquedas de información sobre la alimentación saludable y las actividades extraescolares han sido las piezas claves para analizar los conocimientos que poseían los alumnos; para contrastar los conocimientos que han adquirido, nos centraremos en los debates realizados en clase y en las actividades que los complementan como, las representaciones gráficas, la explicación de la pirámide alimenticia, la definición del sedentarismo y las preguntas realizadas.

La búsqueda de información sobre la alimentación del comedor deja reflejado que los niños saben diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son, pero no tienen conciencia de los problemas de salud que puede generar la ingesta de estos alimentos.

Después de proyectar y explicar las ideas básicas sobre la obesidad y sus problemas, de realizar el debate sobre la alimentación saludable y de analizar la pirámide alimenticia, los alumnos han sabido relacionar los alimentos no saludables con algunas enfermedades que pueden generar la ingesta de estos tipos de alimentos.

Gracias a esta estrategia los niños se dan cuenta de que estos alimentos no saludables son una de las causas de la obesidad infantil y llegan a la conclusión de que la ingesta de estos alimentos puede ser perjudicial para su salud y generar enfermedades.

La pirámide alimenticia añade contenidos que los alumnos no conocían, y estos aprenden cuál es el porcentaje de alimentos que deben de comer al día y se dan cuenta de que los alimentos no saludables son los menos que deben de ingerir.

Por otro lado, analizando la búsqueda de información sobre las vías para la práctica deportiva, observé que los alumnos tienen claro que poseen muchas opciones ya sea dentro o fuera del centro escolar para realizar deporte, además de que todos realizaban actividad física ya fuera dentro o externamente del centro escolar.

Una vez que se realizó el debate sobre la buena práctica deportiva y se explicó qué es el sedentarismo, los alumnos supieron ver una relación entre la actividad física con la obesidad infantil. Una de las preguntas que se realizó en dicho debate es si saben cuál es la relación del deporte con la obesidad infantil, las respuestas que obtenemos son las siguientes: “si hacemos deporte podemos evitar el sedentarismo”, “si se realiza deporte podemos evitar la obesidad infantil y si no se realiza deporte podemos caer en el sedentarismo”, “si hacemos deporte estaremos sanos”. Estas respuestas dejan reflejado el avance que los niños han obtenido.

Considero que gracias a las actividades generadas he conseguido abordar los diferentes objetivos que nos proponíamos. Se pretendía una toma de conciencia con la obesidad infantil, por otro lado se pretendía dar a conocer las vías para la práctica deportiva, y además, promover valores y hábitos de vida saludables.

La toma de conciencia sobre el problema de la obesidad infantil, se consigue con la realización de todo el proyecto. Si analizamos todo el procedimiento, el alumno siempre tendrá un contacto con la enfermedad que queremos abordar, desde el comienzo con la entrevista, hasta la realización de los debates, todo irá encomendado al mismo tema.

Se ha mostrado eficaz la estrategia de actividades, como conocer vías y alternativas para la buena práctica deportiva, consiguiéndolo mediante la búsqueda de información sobre las actividades extraescolares del centro y el debate sobre la buena práctica deportiva. Los alumnos han sido capaces de diferenciar las distintas actividades que oferta el centro, además de mencionar las que disponen fuera del mismo.

Promover conductas alimenticias saludables se consigue mediante el debate sobre la alimentación saludable y la explicación de la pirámide alimenticia. Se consigue que el niño entre en contacto con los alimentos saludables y así pueda diferenciarlos de los que no lo son, optando así por un cambio en su alimentación.

Para finalizar, añadir que los alumnos han adquirido contenidos que no conocían como el "sedentarismo", además han captado la relación que existe entre la alimentación y la obesidad infantil; también, han asociado la relación que existe entre el deporte y dicha enfermedad, pero sobretodo han obtenido un conocimiento básico sobre la obesidad infantil y los problemas que puede generar.

9. Beneficios del proyecto

Las aportaciones que genera el proyecto en nuestros alumnos y su entorno son bastante satisfactorias. Los alumnos han conseguido tomar conciencia con el problema que supone la obesidad infantil y saber como se debe de afrontar dicho problema mediante los recursos que tienen a su disposición tanto dentro como fuera del centro educativo.

Se facilita información sobre algunas de las enfermedades que pueden surgir debido a la mala alimentación o poca práctica deportiva, estas pueden ser el sedentarismo y la obesidad infantil, entre

otras. Gracias al aprendizaje significativo que hemos utilizado para el diseño de las actividades, estos contenidos perdurarán en el alumnado, ya que ellos han sido participes en todo momento de su propio aprendizaje.

Hemos clarificado básicamente, los alimentos saludables de los que no lo son y advertido a nuestros alumnos los alimentos que son saludables y que deben de ingerir diariamente, por decirlo de otra manera, hemos fomentado en nuestros alumnos hábitos y valores de vida saludables que formarán parte de su vida y los defenderán ante la sociedad con una actitud mínimamente crítica y razonable.

Por otro lado hemos abierto otra vía para dar solución al problema de la obesidad infantil desde el ámbito escolar y en edades tempranas. Todo esto se ha obtenido desde el área de la educación física, trabajando en las horas correspondientes a la misma, aunque con una estrategia mayor, pero sin salir del contexto escolar y familiar.

Además, hemos ofertado a nuestros alumnos diferentes vías para la práctica deportiva tanto dentro como fuera del centro educativo, con el fin de contextualizarla y poder afrontar dicho problema. Por otro lado, considero que el gusto y la necesidad de practicar ejercicio han ido de la mano en nuestro proyecto, fomentando así en nuestros alumnos las ganas y la necesidad de practicarlo.

A modo de conclusión, el proyecto ha enriquecido los conocimientos de los alumnos, ha despertado su interés en los alimentos que deben ingerir, ha tomado el carácter educativo que corresponde a nuestra área y ha fomentado valores saludables. Los objetivos del proyecto se han cumplido con creces, garantizando cierta efectividad y validez.

Destacar, que el proyecto se presenta a corto plazo, no obstante este se podría plantear a largo plazo, haciendo participe del mismo a los demás profesores de los diferentes cursos, consiguiendo así la implicación de todo 4º de primaria. Si ampliamos fronteras, se podría aplicar a toda la etapa de Primaria, ajustando el vocabulario y las actividades a las edades de los alumnos.

10. Mejora

Se podría mejorar el proyecto de diferentes maneras, a continuación se refleja un listado de los apartados que considero que se podrían mejorar.

- Añadir más temporalización a dicho proyecto enriquecería aun más los objetivos de la misma.
- Realizar un estudio de casos más amplio nos daría un punto de vista más concreto de la información que poseen los alumnos respecto al tema.
- Intentar tomar más conciencia con las diferentes enfermedades que puede generar la mala alimentación, no solo hablar de la obesidad infantil transmitiría en nuestros alumnos una mayor conciencia con el tema a tratar.
- Proponer un abanico más amplio de actividades fortalecería la adquisición de los contenidos que queremos transmitir.
- Incrementar el trabajo con las familias ayudaría a ir más lejos en las fronteras que presenta este proyecto.
- Realizar el proyecto con diversas clases ayudaría a conseguir una concienciación que puede abarcar todo el colegio y no solo una clase determinada.

11. Bibliografía- documentos consultados

Ballesteros, JM; Dal-Re, M; Pérez Fanirós, N; Villar, C (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Revista Española de Salud Pública*, 81, 5.

Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272007000500002&script=sci_arttext

Fecha: 02/03/16

Bárbara, A.G; Luis Alberto, G; Jesús, C; Francisco Javier, E; Manuel, E; Rosa, G; María Teresa, G; Mabel, G; Marta, H; Carlos, I; José, I; Antonio, M; Juana, M; Pilar, P (2012). *Nutrición y Alimentación en el ámbito escolar*. Madrid. Ergon.

Recuperado de: <http://www.nutricion.org/img/files/Nutricion%20ambito%20escolar%20FINALprot.pdf>

Fecha: 24/05/16

EnKid. Serra, L; Ribas, L; Aranceta, J; Pérez Rodrigo; Saavedra, P y Peña, L. (1998-2000). Obesidad infantil y juvenil en España.

Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775303740779>

Fecha: 01/03/16

M. Antonio Moreira. (2001). APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO: UN CONCEPTO SUBYACENTE. *Instituto de Física, UFRGS. Caixa postal 15051, Campus. 91501-970 Porto Alegre, RS, Brasil.*

Recuperado de: <http://www.if.ufrgs.br/~Moreira/apsigsubesp.pdf>

Fecha: 06/03/16

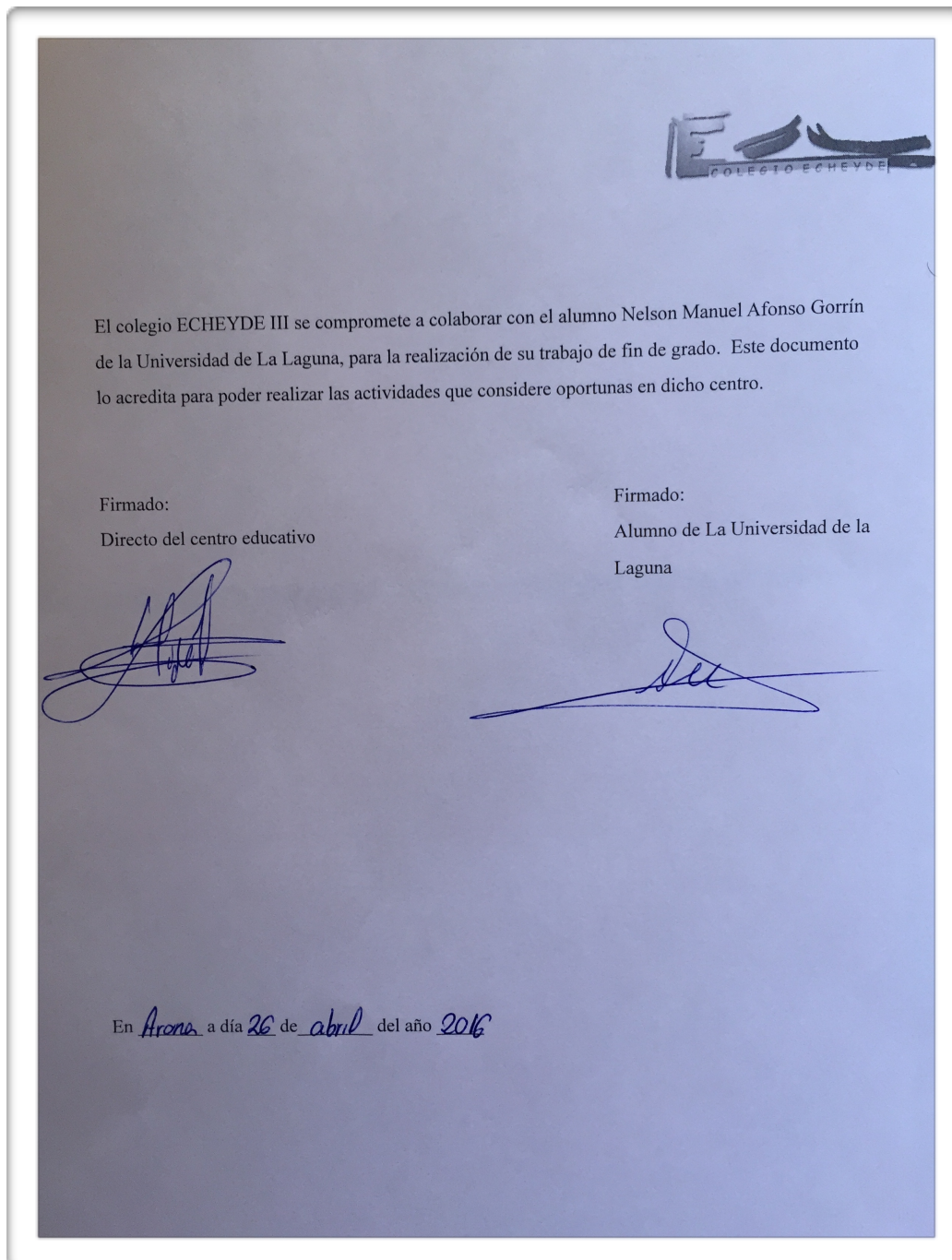
Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobrepeso y obesidad infantil (2010)

Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

Fecha: 28/02/16

ANEXOS

Anexo 1: autorizaciones del centro educativo y de los padres del alumno entrevistado.





El padre/madre o tutor del alumno a entrevistar se compromete a colaborar con el alumno Nelson Manuel Afonso Gorrín de la Universidad de La Laguna, para la realización de su trabajo de fin de grado. Este documento lo acredita para poder realizar dicha entrevista y la utilización de la misma para su trabajo de fin de grado.

Firmado:

El padre/madre o tutor

Firmado:

Alumno de La Universidad de la Laguna

En Arona a día 26 de abril del año 2016



Anexo 2: audio de entrevista a madre/padre o tutor.

Este audio se adjunta con el documento presente como “Anexo 2. Entrevista a madre/padre o tutor”.

Anexo 3: audio de entrevista al alumno.

Este audio se adjunta con el documento presente como “Anexo 2. Entrevista al alumno”.

Anexo 4: menú del comedor.

ABRIL 2016				
				VIERNES 1
				Potaje de lentejas 12
				Croquetas de atún con ensalada. 1-4-3-7-
				Fruta
				VIERNES 8
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Potaje de verduras 12	Crema de acelgas 12	Potaje de verduras con judías 12	Potaje de verduras con garbanzos 12	Rancho canario 12-1
Tortilla española con salsa de tomate 3	Macarrones en salsa con atún con queso 7-1	Filo en salsa con habichuelas	Lomos de Merluza a la andaluza con ensalada 6-4	Albóndigas en salsa con papas fritas 1-3
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Potaje de calabacín 12	Potaje de verduras 12	Sopa de ternera 1-9	Crema de verduras con judías 12	Crema de calabaza 12
Huevo salchichas papas fritas y salsa de tomate 3	Pechuga empanada con ensalada 3-1	Lomos de merluza Con panaché de verduras 4-12	Paella mixta 4	Carne de fiesta con papas arrugadas y mojo 12
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de bubangos 12	Potaje de verduras con judías pintas 12	Crema de acelgas 12	Rancho de calabaza 12	Potaje de berros
Tortilla española 3	Pescado a la andaluza con mojo y papas guisadas 4-12	Tallarines a la boloñesa con queso 1-7	Estofado de cerdo con panaché de verduras 12	Libritos de jamón y queso con tomates a la catalana 1-3-7
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Potaje de verduras 12	Crema de zanahorias 12	Rancho canario 12-1	Crema de bubangos 12	Crema de verduras con judías 12
Macarrones en salsa Con huevo duro 1-3	Jamoncitos de pollo al ajillo con panaché de verduras 12	Churros de pescado con ensalada 4-1.3	Bistec ruso con salsa de tomate y papas fritas	Paella mixta 4
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta

- Anexo 5: actividades extraescolares.

DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS Y ACTIVIDADES FÍSICAS (ED. PRIMARIA)

ACTIVIDAD	ESPACIO	HORARIO	MONITORES
BALONCESTO	CANCHAS DE BALONCESTO.	12:00 - 12:45 (M Y J) (3° Y 4° PRIM) 12:00 - 12:45 (L Y Mx) (5° Y 6° PRIM)	MAX SANTI FRAN
FÚTBOL SALA	CANCHAS DE FÚTBOL Y CANCHA GRANDE DE BALONCESTO	12:00 - 12:45 (M Y J) (3° Y 4° PRIM) 12:00 - 12:45 (L Y Mx) (5° Y 6° PRIM)	PEDRO JUANJO
ATLETISMO	PABELLÓN	12:00 - 12:45 (M Y J) (3° Y 4° PRIM) 12:00 - 12:45 (L Y Mx) (5° Y 6° PRIM)	DAVID PAULA
VOLEIBOL	CANCHA GRANDE BALONCESTO, CANCHA VOLEY DEL CENTRO, CANCHA DE ARENA	12:00 - 12:45 (L Y Mx) (5° Y 6° PRIM)	GARA, SOFÍA, SERGIO, VANESA
PATINAJE	PABELLÓN	12:45 - 13:45 (L Y Mx) (1° PRIM) 13:45 - 14:45 (L Y Mx) (2° Y 3° PRIM)	ADRIÁN
HOCKEY	PABELLÓN	12:45 - 13:45 (M Y J) (3° A 6°)	ADRIÁN
YOGA	GIMNASIO (PARQUET)	12:00 - 12:45 (L Y Mx) (5° Y 6°)	ESTELA
	SALÓN DE ACTOS	12:00 - 12:45 (M Y J) (3° Y 4°) 12:45 - 13:30 (M Y J) ESO 13:30 - 14:15 (M Y J) (3° Y 4°)	
DANZA	AULA PSICOMOTRICIDAD 'CASITA DE CHOCOLATE' GIMNASIO (Las dos salas)	12:45 - 13:45 (M Y J) (INFANTIL, PRIMARIA Y ESO) *Secundaria finalizan a las 14:00 h	MENSI MIRIAM VANESSA
KÁRATE	GIMNASIO (Las dos salas)	12:45 - 13:45 (L,M,X,J) (INFANTIL, PRIMARIA Y ESO)	FILO JOSUÉ

- Anexo 6: representaciones gráficas.

LA OBESIDAD INFANTIL

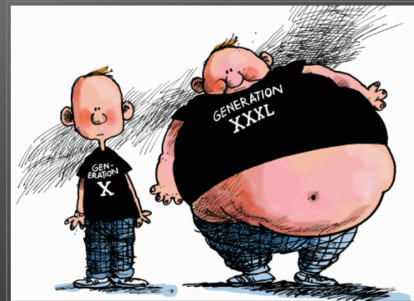


¿Qué es la obesidad infantil?

-La obesidad infantil y juvenil constituye el trastorno nutricional de mayor relevancia en nuestro medio y un problema sanitario de gran trascendencia.

- Afecta a todas las edades y puede surgir en cualquier momento

- La rapidez con que se está incrementando su prevalencia parece guardar relación con factores ambientales (hábitos dietéticos, vida sedentaria, etc.).



¿CÓMO ABORDAR EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD?

- El medio escolar, junto al familiar, son los ámbitos educativos de mayor influencia; por tanto, la instauración de programas escolares de Educación Nutricional sería el método idóneo para iniciar y/o consolidar unas buenas prácticas alimentarias y a estilos de vida saludables.

- Es fundamental que la familia sepa crear unos hábitos de alimentación saludables en sus hijos y que éstos reciban en la escuela la instrucción suficiente para desarrollarlos o modificarlos en el caso de que no fueran correctos.



Conclusión

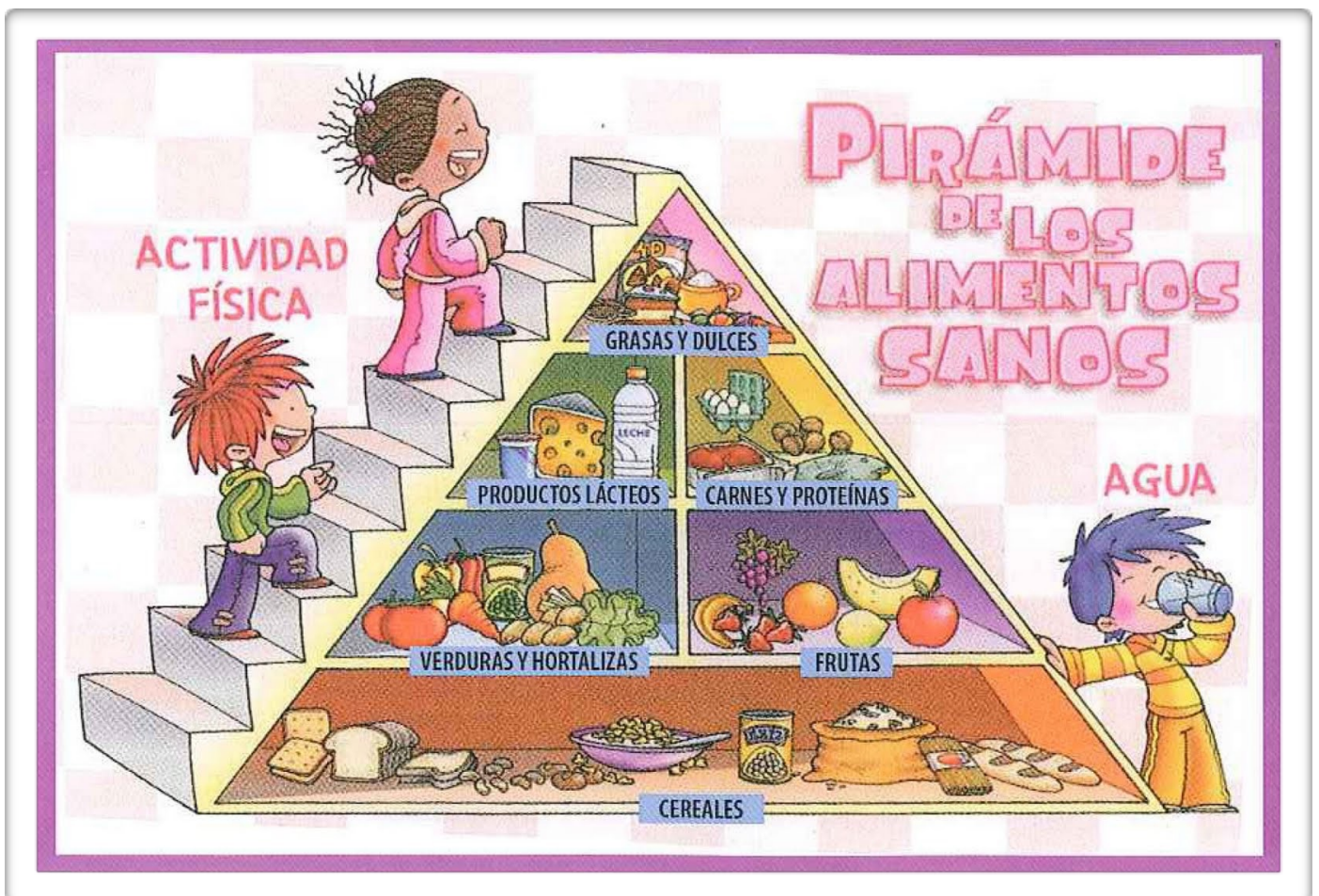
Por último, considerando que la obesidad es un problema de salud pública de primer orden, se requiere el compromiso formal de todos los sectores implicados (gobiernos, instituciones sanitarias, medios informativos, industria privada, etc.) para que estos programas tengan éxito a medio y largo plazo.



- Anexo 7: audio sobre el debate de la alimentación saludable.

Este audio se adjunta con el documento presente como “Anexo 2. Debate sobre la alimentación saludable”.

- Anexo 8: pirámide alimenticia.



- Anexo 9: audio sobre el debate de la buena práctica deportiva.

Este audio se adjunta con el documento presente como “Anexo 9. Debate sobre la buena práctica deportiva”.