

TRABAJO DE FIN DE GRADO  
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MÉTODOS PREVENTIVOS CONTRA  
LA OBESIDAD INFANTIL

ADRIANA DORTA GONZÁLEZ  
LISSETTE ALEJANDRA PÉREZ GONZÁLEZ

CURSO ACADÉMICO 2015/2016  
CONVOCATORIA: JULIO

**Título:** Métodos Preventivos contra la Obesidad Infantil

**Resumen:** España, en la actualidad, posee una de las tasas más elevadas de Europa, en cuanto a obesidad infantil se refiere. El sobrepeso en la infancia, se ve influenciado por varios factores: el sedentarismo y la mala alimentación. Por ello, este proyecto de innovación estará enfocado a los alumnos de 6º de primaria, con edades comprendidas entre los 11-12 años, y surge para promover una alimentación saludable y un incremento de la actividad física con el fin de hacerle frente a este grave problema.

**Palabras clave:** Obesidad infantil, sedentarismo, innovación y actividad física.

**Abstract:** Currently, Spain has the highest rates of childhood obesity in Europe, regarding childhood obesity is concerned. Overweight in childhood is influenced by different factors: physical inactivity and bad nutrition. For this reason, this innovative proposal will focus to students in 6<sup>th</sup> grade with aged 11-12 years and it is to promote healthy nutrition and increased physical activity in order to end this serious problem.

**Key words:** Childhood obesity, physical inactivity, innovation and physical activity.

## Índice

1. Introducción.....	3
1.1 ¿Por qué se propone este proyecto?.....	3
1.2 Fines, metas, objetivos a conseguir.....	3
2. Marco teórico.....	4
2.1 La obesidad y el sobrepeso.....	4
2.2 El sedentarismo y la actividad física.....	6
2.3 La alimentación.....	8
3. Desarrollo del proyecto (sesiones y actividades de la propuesta) .....	9
3.1 Material e instalaciones necesarias.....	10
3.2 Estructuración.....	10
3.3 Temporalización.....	11
3.4 Secuenciación de actividades.....	11
4. Recursos materiales y financieros (presupuesto) .....	20
5. Evaluación.....	21
6. Conclusiones y valoración personal.....	21
7. Bibliografía.....	23
8. Anexos.....	26

Aclaración: Dado que una de las manifestaciones de la desigualdad entre hombres y mujeres es el lenguaje, queremos aclarar que hemos optado por utilizar el género gramatical masculino para simplificar la lectura.

## **1. Introducción**

### **1.1. ¿Por qué se propone este proyecto?**

La obesidad se ha convertido en un gran problema de salud para nuestra sociedad. Es de vital importancia dar respuesta a las cuestiones relevantes sobre el sedentarismo, la inactividad física o la mala alimentación, así como las consecuencias perjudiciales que tienen estos para la salud. De esta forma, es necesario que se implanten proyectos efectivos para paliar la obesidad infantil, por ello, se realiza este proyecto, con el fin de que los niños en edad escolar adquieran unos hábitos de vida saludable, tomando conciencia de la necesidad de una buena alimentación y la realización de actividad física.

Este proyecto de innovación pretende servir para prevenir basado en los métodos preventivos contra la obesidad infantil estando dirigido a niños de 6º de Educación Primaria, con edades comprendidas entre 11 y 12 años. Sin embargo, a estas edades, empiezan a adquirir sus propios hábitos, a tener más autonomía para decidir lo que les gusta y lo que no. También a estas edades, la actividad física tiende a disminuir. Muchos abandonan los deportes organizados y la participación en clases diarias de educación física queda en el pasado.

Según Aznar Webster (2006), “Los datos procedentes de numerosos estudios han demostrado que la disminución más significativa de la actividad física durante el ciclo vital tiende a producirse entre los 13 y los 18 años de edad. Los datos españoles han indicado que la edad a la que la actividad física empieza a estancarse o a disminuir puede ser más temprana, en torno a los 11 años de edad. Se ha estimado que, en función del tipo de metodología de evaluación de la actividad física utilizada, se puede producir una reducción del 1,8% al 2,7% anual en la actividad física.”

### **1.2. Fines, metas, objetivos a conseguir**

Con dicho proyecto se pretende conseguir que tanto el alumnado como las familias, adquieran información básica sobre la importancia de la actividad física para la mejora de la salud, haciendo hincapié en la reducción del sedentarismo en el día a día de los niños.

Este estudio trata de crear conciencia que hasta hace unos años, la obesidad era un problema exclusivo de los adultos, sin embargo y actualmente, la población infantil refleja un grave aumento

de las cifras con respecto a años anteriores, asentándose en un 41% de niños canarios con obesidad en 2013, datos extraídos del Estudio Aladino (2013).

Los objetivos que nos planteamos para este proyecto de innovación son los siguientes:

- Conseguir que muestren interés por la actividad física.
- Concienciar sobre los beneficios de unos buenos hábitos de alimentación.
- Identificar los efectos beneficiosos que el ejercicio físico tiene para la salud.
- Ser conscientes de los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.
- Estimular la práctica de actividad física en los escolares

## **2. Marco teórico**

### **2.1 La obesidad y el sobrepeso**

La obesidad es una enfermedad que se puede iniciar desde la infancia, estando considerada como un problema de salud pública tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo. Desde 1997, un comité de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo notar la preocupación sobre el incipiente aumento de los índices de obesidad infantil y advirtió que si no se hacía algo al respecto, millones de personas a nivel mundial estarían en riesgo de sufrir enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, aterosclerosis, enfermedad cardiovascular, etc.) y que esto traería un alto impacto en la morbilidad y mortalidad.

La OMS (2014) estima que 40%, o más, de los niños, y 70% o más de los adolescentes con obesidad, llegarán a ser adultos obesos, con un impacto negativo en la salud y en la carga de enfermedad. Niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad tienen mayor riesgo de presentar enfermedades crónicas (enfermedad cardiovascular, ciertos tipos de cáncer, diabetes y asma) en la edad adulta, aunado a elevada mortalidad por estos problemas de salud.

Se define la obesidad como “una acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2015) y se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporales. La obesidad es considerada en sí misma como una enfermedad crónica, pero también como un importante factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades responsables de una elevada morbilidad y mortalidad en la edad adulta: enfermedades cardiovasculares, metabólicas, neurológicas, respiratorias, músculo-esqueléticas, gastrointestinales y psicológicas (SEEDO, 2007).

La OMS (2015) considera como sobrepeso cuando “el Índice de Masa Corporal (cálculo entre la estatura y el peso del individuo), es igual o mayor de  $25 \text{ kg/m}^2$ ; y como obesidad cuando el IMC es igual o superior a  $30 \text{ kg/m}^2$ ; o cuando existe un perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm.” Ambos conceptos lo definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La valoración de la obesidad en niños y adolescentes es difícil debido a que los cambios que se producen en la composición corporal y aparato locomotor en el periodo de crecimiento no son armónicos, se puede producir un cúmulo de grasa en periodos tempranos del crecimiento que no se manifiesta cuando se ha completado el proceso de desarrollo.

En España, los datos publicados por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN, 2011), indicaron que la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los escolares españoles era elevada. En Canarias, los adultos sedentarios rondan el 35% de la población, mientras que los escolares canarios con sobrepeso se acercan al 41%, según el estudio Aladino (2013).

Los hallazgos en nuevos estudios concuerdan con las cifras reveladas en una investigación a escala global publicada en abril en la revista científica británica (Ezzati, 2016). “La población mundial pasó de tener 105 millones de personas obesas a 641 millones, en solo cuatro décadas, y de mantenerse la tendencia, para el año 2025 la quinta parte de la población del planeta será obesa”.

Zylke y Bauchner (2016) nos indican que se necesitan soluciones más inmediatas. Indicándonos que se tiene que poner el énfasis tiene que estar en la prevención, aunque sigamos sin tener gran éxito en las campañas de educación que se han venido realizando por parte de los gobiernos locales y las asociaciones en las escuelas.

Los informes publicados por la International Association for the Study of Obesity en 2007 indican que los países con más alto índice de sobrepeso en la edad infantojuvenil son España (35 y 32% para niños y niñas, respectivamente), seguidos de Malta (30,9% y 20,1%), Portugal (25,9 y 34,3%), Escocia (29,8% y 32,9%) e Inglaterra (29 y 29,3%) (Sánchez, 2012).

Por todo lo dicho anteriormente, la obesidad y el sobrepeso son un problema de Salud Pública importante, serio y muy preocupante por diferentes causas, aumentando de forma repentina. Para los gobiernos, la prevalencia ha ido en aumento de forma muy repentina en las últimas décadas

debido a la disminución de la actividad física y al aumento del consumo de calorías. La estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud, adoptada por la Asamblea Mundial de Salud en el año 2004, expone las medidas necesarias para apoyar una alimentación saludable y una actividad física periódica.

## **2.2 El sedentarismo y la actividad física**

Según Hartijan (2002), “La práctica de la actividad física constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y de una verdadera protección y promoción de la salud. Los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular asegura a personas de todas las edades, unos beneficios evidentes para su salud física, social y mental, así como para su bienestar general. La transformación de las enfermedades, la alta proporción de población joven y el aumento de la longevidad a nivel mundial precisan del desarrollo de estrategias simples orientadas a la promoción de la salud; estrategias eficaces, seguras y económicas, como la práctica de la actividad física” (p.7).

Una persona es sedentaria cuando su gasto semanal energético no supera las 2000 calorías y cuando efectúa de forma no repetitiva una actividad, dando lugar a una mala función de las estructuras de nuestro organismo, siendo necesaria su estimulación al menos dos días semanales, en este sentido, Hipócrates manifestaba “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”.

El sedentarismo o la inactividad física, considerado como “la no realización de actividad física o su práctica con una frecuencia menor de tres veces por semana y/o menos de 20 minutos cada vez” (Heredia, 2006), constituye una de las diez causas fundamentales de mortalidad, sobrepeso, obesidad e, incluso, discapacidad, duplicando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, cáncer de mama, cáncer de colon... Constituye el segundo factor de riesgo de una mala salud, después del tabaquismo.

En 2012, en Escocia, un grupo de niños que, a través de la iniciativa de la profesora Elaine Wyllie, mostraron que alejarse del sedentarismo puede mejorar su salud, pero también, su comportamiento, concentración y rendimiento académico. Esta profesora, preocupada por las elevadas tasas de sobrepeso que presentaban los niños, decidió que sus alumnos estarían mejor en el parque que estaba anexo al colegio y les propuso que lo rodearan corriendo. “Una vuelta al parque era un

cuarto de milla. Tenían 10 años y no logró completarlo ninguno, acabaron todos exhaustos”, recuerda Wyllie.

Día tras día fueron repitiendo la prueba y al cabo de un mes, los niños ya estaban transformados. Todos conseguían dar 4 vueltas al parque, que equivalía a 1 milla. Por eso lo llamaron la milla diaria y con el tiempo todo el colegio participó.

Los cambios fueron notorios: mayor iniciativa por parte de los alumnos, clases extras, mejor conducta y, por supuesto, una gran reducción del sobrepeso en el centro de estudios. En la actualidad, se intenta llevar este proyecto al mayor número de escuelas posibles, ya que el éxito supera a cualquier programa preventivo que hasta ahora se ha llevado a cabo. Más de 600 colegios en Escocia y otros 200 en Inglaterra y Gales practican la milla diaria.

La actividad física regular producirá los siguientes beneficios:

- Reduce el riesgo de muerte prematura.
- Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.
- Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.
- Contribuye a prevenir la hipertensión arterial.
- Contribuye a prevenir la aparición de osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda.
- Contribuye al bienestar psicológico, reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.
- Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones (OMS, 2016).

El día Mundial de la Actividad Física, celebrado cada 6 de Abril, con el fin de sensibilizar a la población sobre la importancia de la práctica de actividad física de manera regular, para mejorar la salud y adquirir buenos hábitos de vida. Este día fue una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud en 1996, en Brasil, donde se comenzó con un programa llamado “Agita Sao Paulo”, que promovía la salud a través de la actividad física regular. Debido al éxito del programa, en 2002, la OMS lo reconoció como un modelo para promover la salud en todo el mundo, instando a los países a celebrar un día llamado “Por tu salud, muévete”, para promover los beneficios que la actividad física tiene en la salud y el bienestar.



Según afirma el Gobierno de Canarias, la falta de actividad física regular o estilo de vida sedentario, es un problema de salud pública, asociado al desarrollo de las principales enfermedades no transmisibles o crónicas. No es necesario hacer grandes esfuerzos físicos, con 30 minutos diarios de actividad física moderada, como puede ser caminar a buen ritmo, bailar, correr..., es suficiente. Siempre será mejor moverse algo, que no hacer nada, siendo importante relacionar la actividad física con una dieta saludable y equilibrada. Para finalizar, en el ámbito local, las administraciones también están preocupadas por este problema, promoviendo desde la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Canarias, y a través de los Círculos de Vida Saludables, “hábitos de vida que nos conducen a mejorar y a proteger nuestra salud. En esta estrategia, la Actividad Física se muestra como fundamental en el logro de una vida sana y sin dolores, que nos hace ser más independientes a lo largo de nuestra vida.”

### **2.3 La alimentación**

El apartado de alimentación es de suma importancia a la hora de enfrentarnos al problema de obesidad infantil que sufre la población que conforman los niños españoles.

Tena (2016) nos indica que la energía que requiere una persona son suministradas por los alimentos ingeridos, y la cantidad necesitada varía según la edad, la actividad física o la salud. Los niños y los adolescentes tienen mayores necesidades energéticas que los adultos. Desde el punto de vista nutricional, la energía proviene de los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos.

Bultó, (2012) propone y recomienda en su libro unos hábitos alimenticios a tener en cuenta y de suma importancia para el desarrollo del niño.

- No existen alimentos malos, sino consumo inadecuado. Hay que adaptar las cantidades a la edad.
- Frutas y verduras a diario, aportando a su organismo vitaminas, minerales y fibra.
- Tres o cuatro raciones de productos lácteos al día, asegurando el calcio que los huesos necesitan.
- Dos raciones moderadas al día de pescado, carnes, huevos o jamón para aportar las proteínas necesarias.
- Hidratos de carbono integrales como el pan, el arroz, la pasta, las legumbres y los cereales aportan los hidratos de carbono que el niño necesita.
- Una buena hidratación, destacando el consumo de agua.

- A parte de una buena alimentación, es necesario que el niño realice actividad física todos los días.

### **3. Desarrollo del proyecto**

La obesidad infantil está adquiriendo proporciones preocupantes en los países no desarrollados y en los países en desarrollo, supone en la actualidad un problema grave que se debe abordar con urgencia, siendo primordial para muchos gobiernos.. Puede afectar a la salud inmediata de los niños, así como a su nivel educativo y a su calidad de vida. Según indica la OMS, los niños que sufren de obesidad tienen más posibilidad de seguir siendo obesos en la edad adulta, corriendo el riesgo de sufrir enfermedades crónicas.

Este proyecto de innovación se centra en descubrirles a los niños, de una forma dinámica y divertida, los métodos preventivos con los que se puede luchar contra la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo, así como recalcar la importancia que merece llevar una dieta sana y equilibrada en los hogares.

Este estudio piloto se pondrá en práctica en un centro de línea dos, concretamente el C.E.I.P Fernando III “El Santo”, ubicado en La Cuesta, San Cristóbal de La Laguna, pero siendo extrapolable a otros centros escolares, teniéndose en cuenta sus características individuales. Estará dirigido al alumnado de 6º de primaria, abarcando a una población de 40 alumnos. El proyecto se dirige al alumnado del último curso de Primaria ya que se considera que a esta edad los alumnos son más independientes a la hora de escoger los alimentos que ingieren, así como también son responsables de su sedentarismo o inactividad física, debido a que centran su atención en el desarrollo de su vida social. Además, los niños comienzan a acercarse a la adolescencia, preocupándose mucho más por su imagen personal, aspecto que podemos utilizar positivamente para inculcar en ellos hábitos de vida saludables, alejándonos de las imágenes ficticias e irreales que se proponen en los medios de comunicación.

La pieza clave en el proyecto es la implicación de las familias. Para poder llevarlo a cabo es necesaria la implicación de las familias, buscando su participación activa, involucrándolos en el proceso de adquisición de hábitos preventivos contra la obesidad infantil, haciéndoles conscientes de la importancia de una buena alimentación o de la realización de actividad física por parte de los niños.

### **3.1 Material e instalaciones necesarias**

El centro dispone de un cuarto de material deportivo con todos los componentes básicos que se necesitarán en el desarrollo de algunos talleres del proyecto, como son:

- Pelotas
- Conos
- Aros
- Cuerdas
- Bancos suecos
- Colchonetas
- Etc.

Esta innovación trata de trabajar de manera directa con el medio natural, buscándose establecer una relación directa entre la actividad física y la naturaleza, aún así, muchos de los talleres se realizarán en el aula y en la cancha del colegio, ya que serán espacios necesarios y accesibles a la hora de realizar actividades físicas.

### **3.2 Estructuración**

Este trabajo se estructura en base a unos objetivos y unos contenidos a tratar, con el fin de conseguir promover unos hábitos saludables en la rutina diaria de los niños, que a continuación pasamos a detallar:

#### **○ Objetivos:**

- Sensibilizar sobre las consecuencias que tienen para la salud el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física.
- Concienciar a las familias sobre los efectos negativos de la obesidad infantil.
- Crear hábitos alimentarios sanos y equilibrados.
- Involucrar a alumnos y familiares en actividades físicas.
- Conseguir una participación activa en el proyecto por parte de alumnos y familiares.

#### **○ Contenidos:**

Por otro lado, es necesaria la adquisición de diferentes contenidos didácticos a lo largo del desarrollo del proyecto, nombrados a continuación:

- Ejercicio físico
- Prevención contra el sedentarismo
- Riesgos para la salud
- Alimentación saludable
- Juegos cooperativos
- Expresión rítmico-musical

### **3.3 Temporalización**

El proyecto se pone en marcha desde octubre hasta mayo, con una duración total de 8 meses, es decir, un taller por mes, realizándose ocho talleres, en los que se promoverán el consumo de alimentos saludables y la actividad física.

### **3.4 Secuenciación de actividades**

El taller 1 es una introducción ligera del proyecto que se va a realizar, así como la cumplimentación de un cuestionario inicial para familiares (ver anexo 9) y otro para los alumnos (ver anexo 10).

Posteriormente, se realizará el taller 2, que está basado en crear conciencia a los padres y los alumnos sobre los buenos hábitos alimenticios en el desayuno, aspecto importante y fundamental para el crecimiento de los niños. Para ello, los familiares y los niños procederán a la realización de tres recetas de desayuno.

Los talleres 3 y 4 se desarrollarán en el centro, por lo tanto deberá de llevarse a cabo de lunes a viernes y serán necesarias las horas de las áreas de Matemáticas, Lengua, Naturales, Sociales, Educación Física, Música, Francés e Inglés. En estos talleres la actividad física estará presente y será lo importante.

Finalmente, los talleres 5, 6 y 7 pretenden establecer una relación directa entre alumno-familia-actividad física en el medio natural. Para ello se organizarán actividades en el exterior como son la realización del sendero Las Calderetas (Ruta de los Guardianes Centenarios) y una visita a la playa de las Teresitas.

El taller 8, el último, será una recuperación de los cuestionarios iniciales. Los padres y los alumnos, después de la realización de la parte física del taller, realizarán el mismo cuestionario que al principio, con el fin de crear un marco comparativo en ambos y obtener las conclusiones finales.

Este proyecto también tiene como objetivo crear esas actitudes y motivaciones que presenten los alumnos a la hora de trabajar en equipo, las ganas de practicar actividad física, la buena predisposición, la asistencia a los talleres... y todo esto a través de la realización de ejercicio físico como una vía que los acerque a adquirir unos hábitos de vida saludables, que incluyan una buena alimentación y una rutina de actividad física diaria o semanal.

En la tabla que presentamos a continuación (ver tabla 1), mostramos la secuenciación del proyecto.

<b>SECUENCIACIÓN DEL PROYECTO</b>	
<b>MESES</b>	<b>TALLERES</b>
OCTUBRE	<b>1. APRENDAMOS MÁS</b>
	Charla formativa   Cuestionarios iniciales
NOVIEMBRE	<b>2. DESAYUNA COMO UN REY O UNA REINA</b>
	Taller de cocina para alumnos y familiares.
DICIEMBRE	<b>3. GYMKANA</b>
	¡Muévete... es divertido! (circuito de ejercicios)
ENERO	<b>4. MINIOLIMPIADAS</b>
	Atletismo, balonmano, tenis, gimnasia rítmica...
FEBRERO	<b>5. TODOS SOMOS MÁS</b>
	Juguemos en familia (Pilla-pilla, brilé, damas y rugbycesto).
MARZO	<b>6. CAMINEMOS JUNTOS PARA LLEGAR MÁS LEJOS</b>
	Sendero "Ruta de los Guardianes Centenarios"
ABRIL	<b>7. EN LA PLAYA... ¡MUÉVETE!</b>
	Cuatro estaciones con diferentes actividades.
MAYO	<b>8. ¿QUÉ SOMOS AHORA?</b>
	Baile   Cuestionarios finales

Tabla 1. Secuenciación del proyecto

A continuación pasamos a explicar los talleres realizados, presentados de las tablas 2 a la 9.

<b>1. APRENDEMOS MÁS</b>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar sobre las consecuencias que tienen para la salud el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física.</li> <li>- Concienciar a los padres sobre los efectos negativos de la obesidad infantil.</li> <li>- Conseguir una participación activa en el proyecto por parte de alumnos y familiares.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención contra el sedentarismo</li> <li>- Riesgos para la salud</li> </ul>
Fecha	Octubre
Duración	1 hora
Instalación	Aula
Descripción	<p>El primer taller está dedicado a dar una charla informativa a padres y alumnos sobre las actividades que se llevarán a cabo en este proyecto.</p> <p>A través de un Power-Point, introduciremos a los asistentes en la problemática que supone la obesidad hoy en día y al finalizar la charla pasaremos un cuestionario con el fin de conocer los hábitos alimenticios y de saber cómo emplean su tiempo de ocio.</p>
Material	Power-Point, cuestionarios.
Agrupamiento	Individual.
Anexos	Cartel informativo del taller (ver anexo 1)

Tabla 2. Taller 1

<b>2. DESAYUNA COMO UN REY O UNA REINA</b>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar a los padres sobre los efectos negativos de la obesidad infantil.</li> <li>- Crear hábitos alimentarios sanos y equilibrados.</li> <li>- Conseguir una participación activa en el proyecto por parte de alumnos y familiares.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riesgos para la salud</li> <li>- Alimentación saludable</li> </ul>
Fecha	Noviembre
Duración	2 horas
Instalación	Aula
Descripción	<p><b>Actividad “Cocinamos en familia”</b></p> <p>Esta actividad durará aproximadamente dos horas, con el objetivo de crear consciencia acerca de la importancia que tiene un buen desayuno, compuesto por fruta, lácteos y cereales. Con la ayuda de los familiares, los niños deberán de llevar a cabo tres recetas que están compuestas por los alimentos básicos e imprescindibles para tomar un desayuno completo.</p> <p style="text-align: center;">❖ <i>Cereales con fresas y plátanos. Una parte de nuestro desayuno repleto de vitamina C.</i></p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 fresas</li> <li>- 1 plátano</li> <li>- 100 ml. yogur</li> <li>- 50 g de cereales</li> <li>- 1 cucharadita de miel</li> </ul> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lava bien las fresas y córtalas en trocitos. Pela el plátano y trocéalo.</li> <li>2. Pon en un bol los cereales y añade la fruta.</li> <li>3. Disuelve la miel en el yogur y añade la mezcla a los cereales y a la fruta.</li> </ol> <p style="text-align: center;">❖ <i>Zumo de piña y naranja. Complemento del desayuno plagado de vitaminas.</i></p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 g de piña</li> <li>- 3 naranjas</li> <li>- 50 g de azúcar</li> <li>- 100 ml. agua</li> </ul> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la piña en trozos y ponerla en la batidora.</li> <li>2. Exprimir el zumo de las naranjas, colarlo y añadirlo a la batidora.</li> <li>3. Agregar el agua y el azúcar y triturarlo todo.</li> <li>4. Servir y decorar con rodajas de piña o naranja, según preferencia.</li> </ol> <p style="text-align: center;">❖ <i>Macedonia de frutas tropicales. Fuente de agua y vitaminas, ideales para el crecimiento de los niños.</i></p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 g de fresas</li> <li>- 3 naranjas</li> <li>- 2 plátanos</li> <li>- 2 rodajas de piña</li> <li>- 200 g de sandía</li> <li>- 1 limón</li> <li>- Azúcar</li> </ul> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar bien todas las frutas. Pelar dos naranjas y cortarlas en pequeños trozos. Echar al bol.</li> <li>2. Pelar los plátanos, trocéalo y échalo al bol.</li> <li>3. Limpiar las fresas y añadir las al bol con las demás frutas.</li> <li>4. Picar la piña y la sandía y mezclar con el resto.</li> <li>5. Añadir azúcar al gusto, y posteriormente el zumo del limón y de una naranja.</li> </ol>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batidora</li> <li>- Cuchillos y cucharas</li> <li>- Alimentos (fruta, yogur, cereales, azúcar, miel...)</li> <li>- Vasos</li> </ul>
Agrupamiento	Grupo de alumnos y familiares.
Anexos	Cartel informativo del taller (ver anexo 2)

Tabla 3. Taller 2

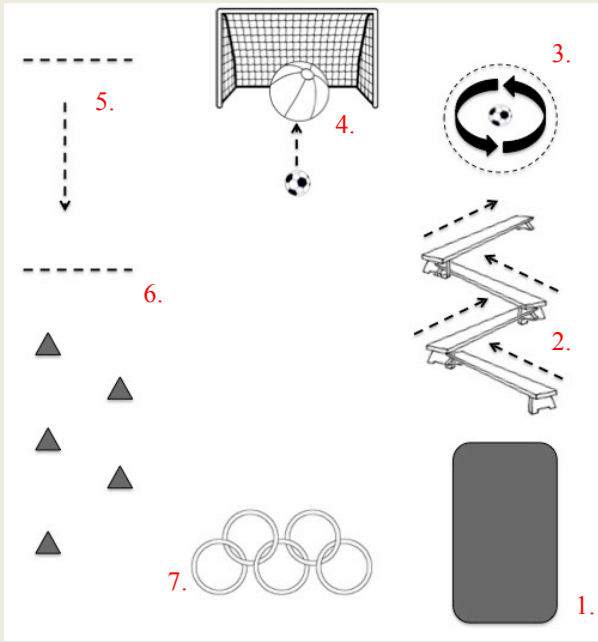
<b>3. GYMKANA</b>	
Objetivos	- Involucrar a alumnos y familiares en actividades físicas. - Conseguir una participación activa en el proyecto por parte de alumnos y familiares.
Contenidos	- Ejercicio físico - Prevención contra el sedentarismo - Juegos cooperativos
Fecha	Enero
Duración	20 minutos (Recreos durante una semana)
Instalación	Cancha
Descripción	<p><b>Actividad “¡Muévete, es divertido!”</b></p> <p>Durante los recreos de una semana de este mes, se realizará una especie de gymkana por equipos, en la que los componentes deberán de ir realizando uno a uno el circuito, para que al llegar al final pueda salir su compañero. Los equipos que no participen ese recreo (si lo harán en el siguiente), se encargarán de arbitrar y controlar que los otros equipos hagan bien el recorrido, que consistirá en las siguientes pruebas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer una voltereta o girar haciendo la croqueta.</li> <li>2. Mantener el equilibrio por los bancos suecos.</li> <li>3. Con la mano derecha apoyada en el balón, dar cinco vueltas sobre sí mismo.</li> <li>4. Intentar golpear la pelota gigante dándole una patada a la pelota de fútbol que hay situada delante de la portería.</li> <li>5. Carrera de sacos.</li> <li>6. Carrera del huevo en la cuchara, haciendo zig-zag (usaremos pelotas pequeñas de palas).</li> <li>7. Saltar los aros con los dos pies juntos.</li> </ol> 
Material	- Colchoneta - Bancos suecos - Balones - Pelota gigante - Sacos - Cuchara - Pelotas de palas - Conos
Agrupamiento	Grupo de alumnos
Anexos	Cartel informativo del taller (ver anexo 3)

Tabla 4. Taller 3



<b>4. MINIOLIMPIADAS</b>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Involucrar a alumnos y familiares en actividades físicas.</li> <li>- Conseguir una participación activa en el proyecto por parte de alumnos y familiares.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio físico</li> <li>- Prevención contra el sedentarismo</li> <li>- Juegos cooperativos</li> </ul>
Fecha	Enero
Duración	3 horas
Instalación	Cancha
Descripción	<p>La salud y aptitud física son importantes iniciativas para fomentar en los niños. Una forma de motivar a los estudiantes de la escuela para estar activos y ponerse en forma es hacer unos Juegos Olímpicos en miniatura. Los juegos olímpicos en las escuelas son dinámicos y emocionantes.</p> <p>Realizaremos distintas disciplinas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo (carreras, carreras de obstáculos, carreras de relevos, etc.).</li> <li>- Balonmano (dos equipos de 7 jugadores cada uno).</li> <li>- Tenis (individuales, o por parejas).</li> <li>- Voleibol (dos equipos de 6 jugadores cada uno).</li> <li>- Bádminton (individual o por parejas).</li> <li>- Gimnasia rítmica (pueden participar todos los del equipo, utilizando aro, cuerda, cinta, pelota y mazas).</li> <li>- Baloncesto (dos equipos de 5 jugadores cada uno de ellos).</li> <li>- Fútbol (dos equipos de 11 jugadores, 7 jugadores, etc.).</li> </ul>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelotas de balonmano</li> <li>- Raquetas de tenis</li> <li>- Pelotas de tenis</li> <li>- Pelotas de voleibol</li> <li>- Raquetas de bádminton</li> <li>- Volantes</li> <li>- Aros</li> <li>- Cuerdas</li> <li>- Pelotas de baloncesto</li> <li>- Pelotas de fútbol</li> </ul>
Agrupamiento	Individual, parejas y pequeños grupos.
Anexos	Cartel informativo del taller (ver anexo 4)

Tabla 5. Taller 4

<b>5. TODOS SOMOS MÁS</b>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Involucrar a alumnos y familiares en actividades físicas.</li> <li>- Conseguir una participación activa en el proyecto por parte de alumnos y familiares.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio físico</li> <li>- Prevención contra el sedentarismo</li> <li>- Juegos cooperativos</li> </ul>
Fecha	Febrero
Duración	2 horas
Instalación	Cancha
Descripción	<p><b>Actividad “Juguemos en familia”</b></p> <p>La importancia de la actividad física en la vida de un niño es vital, por lo tanto se promueve la incorporación de los padres a esta rutina. Hacer deporte en familia puede ayudar a crear un hábito necesario y saludable para el crecimiento de los niños. Esta sesión está basada en una serie de actividades, en las que cada alumno, en compañía de uno o varios familiares, deberán de realizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Calentamiento. Pilla-pilla.</i> El famoso juego conocido tanto por padres y niños, en un espacio delimitado y con la única regla que cuando se pille a alguien se le deberá de dar un abrazo o un beso. Habrán varios pillando, para hacer más ameno el juego.</li> <li>- <i>Desarrollo.</i></li> </ul> <p><b>Brilé.</b> Otro juego muy famoso y conocido para los padres y los niños.</p> <p><b>Damas.</b> Este juego se organiza por equipos de 6 u 8 personas cada uno. Consiste en distribuir aros por un espacio delimitado, estando organizados como un rectángulo. Los equipos intentarán, de forma cooperativa, eliminar a los integrantes del otro equipo. Para ello, tienen que intentar que un integrante contrario quede dentro del aro entre dos compañeros del mismo equipo, y a su vez huir para que no los “encierren” a ellos. Gana el equipo que elimine antes a todos los adversarios.</p> <p><b>Rugbycesto.</b> Este juego nace de la mezcla del baloncesto y el rugby, jugándose en una cancha de baloncesto con un balón de rugby. Se crean dos equipos mixtos de 6 jugadores cada uno (3 chicos y 3 chicas). Las únicas reglas que se han de cumplir son que el jugador que tenga el balón no podrá caminar ni correr con él en la mano, y deberá de pasarlo a un compañero, estableciéndose la relación chico-chica en los pases, con el objetivo de encestar canasta en el campo contrario.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Vuelta a la calma.</i> Finalmente, se realizará una puesta en común sobre lo que ha aportado realizar actividad física y deporte en familia.</li> </ul>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa deportiva (tenis, chándal,...)</li> <li>- Aros</li> <li>- Pelotas</li> <li>- Petos</li> <li>- Conos</li> </ul>
Agrupamiento	Grupo de alumnos y familiares
Anexos	Cartel informativo del taller (ver anexo 5)

Tabla 6. Taller 5

<b>6. CAMINEMOS JUNTOS PARA LLEGAR MÁS LEJOS</b>	
Objetivos	- Involucrar a alumnos y familiares en actividades físicas. - Conseguir una participación activa en el proyecto por parte de alumnos y familiares.
Contenidos	- Ejercicio físico - Prevención contra el sedentarismo
Fecha	Marzo
Duración	5 horas
Instalación	Monte Agua García
Descripción	<b>Actividad “Sendero Los Guardianes Centenarios”</b> Situado en el bosque de Agua García, en el municipio de Tacoronte, al norte de Tenerife. Este sendero, de más o menos dos horas y media de duración, así como de dificultad baja y de recorrido circular, se centra en pasear alrededor de un bosque de laurisilva compuesto de vináticos, brezos y laureles. En esta ruta nos encontraremos las Cuevas de Toledo, donde antiguamente se extraía la arena que se usaba para realizar artículos de vidrio. También se realizará una parada en la mitad del recorrido para descansar y reponer energías con un sano desayuno a media mañana.
Material	Ropa deportiva (tenis, chándal, gorra...)
Agrupamiento	Grupo de alumnos y familiares
Anexos	Cartel informativo del taller (ver anexo 6)

Tabla 7. Taller 6

<b>7. EN LA PLAYA... ¡MUÉVETE!</b>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Involucrar a alumnos y familiares en actividades físicas.</li> <li>- Conseguir una participación activa en el proyecto por parte de alumnos y familiares.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio físico</li> <li>- Prevención contra el sedentarismo</li> <li>- Juegos cooperativos</li> </ul>
Fecha	Abril
Duración	3 horas
Instalación	Playa
Descripción	<p>Este día realizaremos juegos en un espacio diferente, como es la playa. Los padres también participarán en estas actividades.</p> <p>Les enseñaremos a los niños otras alternativas de juegos a los que suelen estar acostumbrados a jugar en la playa. Habrán 4 estaciones por las que irán rotando los grupos a lo largo de la mañana.</p> <p><b>1ª estación: Los aguadores</b></p> <p>Se colocan 3 cubos en la arena a unos 10 metros de la orilla y se hacen tres equipos. Se les da una esponja a cada grupo. Por turnos, los jugadores tendrán que ir hasta la orilla y empapar la esponja, regresar al cubo e ir llenándolo. Gana el equipo que más lo llene. También puedes usar cubos pequeños o botellas con agujeros en lugar de la esponja.</p> <p><b>2ª estación: Carrera de carretillas</b></p> <p>Se marca línea de salida y de meta. Se divide al grupo en parejas de complejidad similar y se colocan a lo largo de la línea de salida.</p> <p>En cada pareja, un jugador se apoya en la arena con sus manos boca abajo y su compañero lo sujeta por los tobillos. Se forma así una “carretilla”.</p> <p>Hay que avisar para que no empuje fuerte quien lleva la carretilla y esté atento adaptándose al ritmo que vaya su “carretilla”. Así se evitará que se hagan daño. A la señal, salen todos y gana la pareja que llegue antes a la meta. Luego se cambian los roles.</p> <p><b>3ª estación: Petanca</b></p> <p>Se enfrentarán dos equipos, de 2 jugadores (duplas). Haremos tres grupos.</p> <p>El equipo elegido (por sorteo) para lanzar el boliche debe trazar una circunferencia en el suelo para que todos los jugadores lancen la bola desde dicha circunferencia. Un jugador lanza el boliche a una distancia de entre 6 y 10 metros. El boliche debe estar al menos a 1 metro de cualquier obstáculo (muro, árbol, etc.).</p> <p>Los pies de los jugadores no pueden salir de la circunferencia antes de que la bola lanzada toque el suelo.</p> <p>El objetivo del juego es lanzar las bolas lo más cerca posible del boliche. Se juega por turnos, un turno cada equipo.</p> <p>Cuando todos los jugadores han lanzado todas las bolas, se hace el recuento de puntos de cada equipo. La puntuación depende del número de bolas (del mismo equipo) que se hayan acercado más al boliche. Por ejemplo, si el equipo 1 tiene 3 bolas más cerca, a 5 cm, 7 cm y 10 cm, y la bola más cercana al boliche del equipo 2 está a 12 cm, el equipo 1 obtiene 3 puntos. En caso de empate, cada equipo obtiene un punto.</p> <p>La partida finaliza cuando un equipo llega a 13 puntos.</p> <p><b>4ª estación: Saltos</b></p> <p>Para esto no hace falta ningún material, solo la arena de la playa. Marcamos una línea de salida y tendremos que hacer saltos de longitud pero poniendo caras y posturas raras, imitando animales. Marcaremos la distancia que son capaces de saltar y también valoraremos el salto más original y divertido.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cubos</li> <li>- Esponjas</li> <li>- Juegos de petancas</li> </ul>
Agrupamiento	Individual, parejas y pequeños grupos de alumnos y familiares
Anexos	Cartel informativo del taller (ver anexo 7)

Tabla 8. Taller 7

<b>8. ¿QUÉ SOMOS AHORA?</b>	
Objetivos	- Sensibilizar sobre las consecuencias que tienen para la salud el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física. - Concienciar a los padres sobre los efectos negativos de la obesidad infantil. - Conseguir una participación activa en el proyecto por parte de alumnos y familiares.
Contenidos	- Ejercicio físico - Prevención contra el sedentarismo - Riesgos para la salud - Alimentación saludable - Baile
Fecha	Mayo
Duración	1 hora
Instalación	Cancha y aula
Descripción	En este último taller vamos a mover el cuerpo y vamos todos a bailar. Bailar es muy sano; aparte de hacer ejercicio de una forma muy divertida y amena, ejercitamos muchos músculos de nuestro cuerpo. Este taller va dirigido a todo el alumnado de 6º y a sus familias, al igual que todo el personal escolar. Al final pondremos en común todos los aspectos beneficiosos y negativos que hemos logrado con el desarrollo del proyecto. Es importante saber la opinión que tienen los alumnos y los familiares y ver qué objetivos han conseguido cumplir. Al finalizar se pasará el mismo cuestionario inicial con el objetivo de poder comparar los resultados iniciales obtenidos con los comentarios y respuestas de estos últimos.
Material	Reproductor de música, música y cuestionarios.
Agrupamiento	Individual
Anexos	Cartel informativo del taller (ver anexo 8)

Tabla 9. Taller 8

#### **4. Recursos materiales y financieros**

La relación de los materiales necesarios para llevar a cabo este proyecto, como el coste de los mismos queda detallado a continuación:

##### Coste del material variable:

- Fotocopias blanco y negro: 0,03 céntimos la unidad (1000 unidades)
- Fotocopias a color: 0,10 céntimos la unidad (35 unidades)

##### Coste de recursos materiales:

- Cubos de plástico: 2 euros la unidad (3 unidades)
- Esponjas: 0,20 céntimos (3 unidades)
- Bolas de petanca: 5 euros la unidad (3 unidades)
- Transporte para el sendero: 3 euros por persona (80 personas)
- Batidoras: 30 euros la unidad (3 unidades)
- Alimentos: 100 euros

### Gastos en personal:

- 140 euros cada monitora (2 monitoras)

El presupuesto total del proyecto asciende a **763,90 €**.

## **5. Evaluación**

La evaluación de este proyecto no se basará en la evaluación de los contenidos expuestos en los diferentes talleres que abarca este trabajo. Se valorará la predisposición y el interés que presenten los alumnos y sus familiares en cuanto a los temas a tratar y la asistencia a los talleres, así como la entrega de unos cuestionarios destinados a familias y al alumnado, que se pasan una primera vez (pretest) en el taller 1 y finalmente se repiten (postest) al finalizar el taller 8 para realizar comparaciones entre ellos y observar si ha habido cambios en las respuestas.

La evaluación de este programa en sí, se realizará con la entrega de los cuestionarios nombrados anteriormente, consistentes en una serie de preguntas dirigidas a los niños y a sus familiares, con los que se pretende valorar, entre otras cosas, qué alimentos suelen ingerir en casa diariamente, con qué frecuencia realizan actividad física, cuántas horas al día le dedican a los videojuegos o a qué suelen dedicar el tiempo libre. Para concluir, se les pasará a los participantes el mismo cuestionario en el desarrollo del último taller del proyecto, ya que es necesario realizar una comparación entre los resultados obtenidos en los cuestionarios iniciales y los resultados obtenidos en los cuestionarios finales, esperando encontrar un visible cambio de rutina en la vida, tanto en los niños como de los familiares.

El instrumento utilizado es una adaptación del cuestionario Aladino, en el que se han modificado algunos ítems, adaptándolos a nuestro proyecto y adaptando el vocabulario para hacerlo más cercano a la población a la que se dirige.

## **6. Valoración personal y conclusiones**

Con este proyecto de innovación pretendemos mejorar los hábitos alimenticios en relación a la actividad física de los niños. Hemos podido observar que una buena salud no depende únicamente de una buena alimentación si esta no se combina con actividad física y que es importante que se empiece a trabajar desde la infancia, ya que, cuanto antes empecemos, más posibilidades habrán de paliar este incremento de obesidad infantil.

Desde nuestro punto de vista, este trabajo nos ha ayudado a transmitir información, ideas, problemas y soluciones de manera objetiva y directa en todo momento. Con este proyecto, hemos podido desarrollar las competencias adquiridas durante el transcurso de la carrera, y que nos ayudan para poder emprender, en un futuro, estudios posteriores del mismo estilo.

Para poder hablar de por qué este proyecto está relacionado directamente con el ámbito de la Educación Primaria, es conveniente señalar las competencias del Grado de Educación Primaria que hemos adquirido durante la carrera, y que por lo tanto, guían nuestra preparación hacia el desarrollo del estudio, ayudándonos a su vez futuros estudios posteriores. Dichas competencias aparecen recogidas en la página web oficial de la Facultad de Educación de la Universidad de La Laguna, dentro del apartado Grado en Maestro en Educación Primaria, y a su vez dentro del subapartado de Información General (Objetivos y Competencias), siendo las que regulan el título de Maestro en Educación Primaria. Las competencias son las siguientes:

- CT 2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- CT 11.a. Trabajar con los distintos sectores de la comunidad educativa y colaborar con los agentes del entorno social.
- CE 17.b. Conocer y aplicar modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

Gracias a la realización de este proyecto innovador, hemos aprendido a relacionar la teoría con la práctica, sabiendo reorientar el proceso de trabajo, analizando una realidad y trabajando en función de los resultados obtenidos.

Al mismo tiempo, nos hemos sumergido en un mundo nuevo para nosotras, el mundo de la investigación, a través del cual hemos realizado búsquedas bibliográficas, lecturas específicas relacionadas con el tema del estudio, escritura de manera impersonal, referencias bibliográficas, etc.

En definitiva, este proyecto de innovación nos ha servido para reflexionar como maestras a la hora de crear ideas innovadoras para llevar a cabo cambios en las prácticas educativas, y mejorar así la calidad de vida de los niños una vez detectadas las carencias que tienen sobre la alimentación y la actividad física.

Con todo esto, decir que gracias a este proyecto se pueden dar soluciones a un problema muy presente en la actualidad como es el sobrepeso y la obesidad. Ya que partiendo de un problema concreto, se proponen soluciones innovadoras con la intención de obtener mejoras.

Cabe destacar, que este proyecto no requiere una gran inversión económica en materiales, que es generalizable a otros centros y lo más importante, que ofrece beneficios para la salud de los niños.

Finalmente, queremos agradecer el apoyo y los consejos de nuestra tutora de TFG, así como destacar la ayuda continua que nos ha brindado a lo largo de todo el desarrollo del proyecto.

## 7. Bibliografía

ALLEYNE, G., CHAN HON YEE, C., CLARK, H., GLUCKMAN P., GORE A., KING B., ... TUKUITONGA C., (2016). Acabar con la obesidad infantil. Revista *Organización Mundial de la Salud*, 6-13. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206450/1/9789243510064\\_spa.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206450/1/9789243510064_spa.pdf?ua=1)

AZNAR S. Y WEBSTER T. (2006). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Recuperado de [www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/.../ActividadFisicaSaludEspañol.pdf](http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/.../ActividadFisicaSaludEspañol.pdf)

BULTÓ, L. (2012). Decálogo de la alimentación saludable para los niños. Recuperado de <http://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/decalogo-de-la-alimentacion-saludable-para-los-ninos/>

Día mundial de la actividad física. (2015). Servicio Canario de Salud. Gobierno de Canarias. Recuperado de <http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=5b1f68fc-d86c-11e4-b8de-159dab37263e&idCarpeta=7e922394-a9a4-11dd-b574-dd4e320f085c>

DROBNIC, F., GARCÍA, À. (2011). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar: los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores*. Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu.



Estadísticas sanitarias mundiales 2014 (2014). Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/131953/1/9789240692695\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/131953/1/9789240692695_spa.pdf)

GUIMÓN, P. (2016). Niños en forma con la milla diaria. *El País*. Recuperado de: [http://internacional.elpais.com/internacional/2016/05/22/actualidad/1463940843\\_725026.html](http://internacional.elpais.com/internacional/2016/05/22/actualidad/1463940843_725026.html)

GONZÁLEZ S. (2014, Abril). II Encuentro Familias-Alumnos: Jugar en Familia: 1+1= Muchos. Educación Física Aquí y Ahora. Recuperado de <http://sigfri.blogspot.com.es/2014/04/ii-encuentro-familias-alumnos-jugar-en.html>

GRUPO DE INVESTIGACIÓN UCM-VALORNUT DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID (2013). Estudio ALADINO 2013: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2013. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición.

LOPATEGUI CORSIÑO, E. (2016). El Comportamiento Sedentario - Problemática de la Conducta Sentada: Concepto, Efectos Adversos, y Estrategias Preventivas. Recuperado de: <http://www.saludmed.com/sedentarismo/sedentarismo.html>

MAJID, E. (2016). Revista Británica The Lancet: We now live in a world in which more people are obese than underweight, major global analysis reveals. Recuperado de: [http://cadenaser.com/ser/2016/04/01/ciencia/1459513695\\_668810.html](http://cadenaser.com/ser/2016/04/01/ciencia/1459513695_668810.html)

MANIDI, M. J., DAFFLON-ARVANITOU, I. (2002). *Actividad física y salud: aportaciones de las ciencias humanas y sociales: educación para la salud a través de la actividad física*. Barcelona: Masson.

MARTÍNEZ, E. (2014). Programa de prevención escolar del sobrepeso y obesidad en alumnos de Educación Infantil basado en un estudio piloto sobre los hábitos alimenticios (TFG). Recuperado de <http://www.ucam.edu/sites/default/files/estudios/grados/grado-infantil/6.pdf>

Objetivos y actuaciones. Prevenir la obesidad infantil. Recuperado de [http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/saberlo\\_todo/ambitos/5.php](http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/saberlo_todo/ambitos/5.php)

OMS (2015). Actividad física. Centro de prensa de la OMS. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

OMS (2015). Obesidad y sobrepeso. Centro de prensa de la OMS. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). Estudio ALADINO 2013. Sociedad Española de Nutrición. Recuperado de: <http://www.sennutricion.org/es/2014/12/23/estudio-aladino-2013>

RUBIO, M. A., SALAS-SALVADÓ, J., BARBANY, M., MORENO, B., ARANCETA, J., BELLIDO, D., ... VIDAL, J. Revista Española de Obesidad. (2007). Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica (versión íntegra) Recuperado de: <http://www.seedo.es/index.php/que-hacemos/documentacion-de-consenso>

Sedentarismo y salud (2015). Recuperado de [http://www.madridsalud.es/temas/sedentarismo\\_salud.php](http://www.madridsalud.es/temas/sedentarismo_salud.php)

TENA M. J. (2012, Marzo). Necesidades energéticas. Recuperado de [http://www.onmeda.es/dieta/necesidades\\_energeticas.html](http://www.onmeda.es/dieta/necesidades_energeticas.html)

ZYLKE, J. y BAUCHNER, H. (2016). Journal of the American Medical Association. Recuperado de: <http://cnnespanol.cnn.com/2016/06/07/aumenta-la-obesidad-entre-las-mujeres-de-ee-uu-dice-estudio/#0>

Anexo 1

**TALLER INFORMATIVO:**  
**LA PREVENCIÓN**  
**CONTRA LA**  
**OBESIDAD**  
**INFANTIL**

**OCTUBRE**  
VEN ACOMPAÑADO  
DE TUS FAMILIARES



+ INFO --> SECRETARÍA DEL CENTRO

**↑**  
**TOP CHEF**  
"Cocina en Familia"

**NOVIEMBRE**

**TALLER 2**

Ingredientes necesarios:

- Tú
- 1 familiar
- 1 kg de entusiasmo

Para + info --> Secretaría del centro





# OLIMPIADAS ESCOLARES



*Taller 4  
¡Sólo en ENERO!*

+ INFO EN LA SECRETARÍA DEL CENTRO





# Los Guardianes Centenarios

Caminemos Juntos  
para llegar **+**

**LEJOS**



**EN MARZO...**

*Acompáñanos con tu familia  
a recorrer este divertido  
sendero*

+ Info -> Secretaria  
del centro





# ***¡Nos vamos a la Playa!***

**ABRIL**

**Taller 7**

*¡Acompáñanos con tu familia y pasaremos un día genial!*

**+ Info --> Secretaría del centro**



## Anexo 9

### Cuestionario para familias “Métodos preventivos contra la obesidad infantil”

Este cuestionario tiene como objetivo promover la salud y el bienestar de los niños y niñas en la Educación Primaria. La información que nos proporcione será utilizada para desarrollar mejores programas de salud para niños y niñas.

La información recogida en el cuestionario es totalmente confidencial, siendo únicamente utilizada para la realización de este proyecto. Será utilizada únicamente para propósitos de investigación y monitorización.

Le damos las gracias por anticipado y apreciamos su colaboración.

#### IDENTIFICACIÓN GENERAL DE SU HIJO

P1 ¿Sexo de su hijo?

Hombre: \_\_                      Mujer: \_\_

#### CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO DE VIDA DEL NIÑO

P2 ¿Tienen un ordenador en su hogar?

Sí                      No

P3 ¿Cuántas horas al día dedica habitualmente su niño a usar el ordenador, o consolas de videojuego, o similares, para jugar (no incluir deberes escolares), ya sea en casa o en otro lugar, en su tiempo libre? Responder tanto para los días entre semana como para los fines de semana

ENTRE SEMANA:		FINES DE SEMANA:	
Ninguna		Ninguna	
Menos de 1 hora al día		Menos de 1 hora al día	
Alrededor de 1 hora al día		Alrededor de 1 horas al día	
Alrededor de 2 horas al día		Alrededor de 2 horas al día	
Alrededor de 3 horas al día		Alrededor de 3 horas al día	
Alrededor de 4 horas al día		Alrededor de 4 horas al día	
Alrededor de 5 horas o más al día		Alrededor de 5 horas o más al día	

P4 ¿Cuántas horas al día dedica habitualmente su niño a realizar los deberes del colegio o leer libros, ya sea en casa o en otro lugar, en su tiempo libre? Responder tanto para los días entre semana como para los fines de semana.

ENTRE SEMANA:		FINES DE SEMANA:	
Ninguna		Ninguna	
Menos de 1 hora al día		Menos de 1 hora al día	
Alrededor de 1 hora al día		Alrededor de 1 horas al día	
Alrededor de 2 horas al día		Alrededor de 2 horas al día	



Alrededor de 3 horas al día		Alrededor de 3 horas al día	
Alrededor de 4 horas al día		Alrededor de 4 horas al día	
Alrededor de 5 horas o más al día		Alrededor de 5 horas o más al día	

P5.1 ¿Cuántas horas al día dedica habitualmente su niño a ver la televisión (incluir vídeos, DVD's), ya sea en casa o en otro lugar, en su tiempo libre? Responder tanto para los días entre semana como para los fines de semana

ENTRE SEMANA:		FINES DE SEMANA:	
Ninguna		Ninguna	
Menos de 1 hora al día		Menos de 1 hora al día	
Alrededor de 1 hora al día		Alrededor de 1 horas al día	
Alrededor de 2 horas al día		Alrededor de 2 horas al día	
Alrededor de 3 horas al día		Alrededor de 3 horas al día	
Alrededor de 4 horas al día		Alrededor de 4 horas al día	
Alrededor de 5 horas o más al día		Alrededor de 5 horas o más al día	

P5.2 ¿Tiene su niño ordenador para uso personal en su habitación?

Sí            No

P5.3 ¿Tiene su niño TV o DVD en su habitación?

Sí            No

P5.4 ¿Tiene su niño consola de juegos en su habitación?

Sí            No

P6.1 En una semana normal, ¿con qué frecuencia desayuna su niño?

Todos los días	
Casi todos los días (4-6 días)	
Algunos días (1-3 días)	
Nunca	

P6.2 ¿Qué desayuna habitualmente su niño? Marca con un X lo que consideres. Puedes marcar más de una opción.

Nada, no suele desayunar		Cereales	
Leche		Bollería	
Batidos lácteos		Fruta fresca o zumo exprimido natural	
Yogurt, queso u otros lácteos		Zumos envasados	
Café, chocolate, cacao		Otros alimentos (huevos, jamón...)	
Pan, tostadas		Galletas	

P6.3 En los días de colegio, su niño, ¿dónde desayuna y come?

	En casa	En el colegio (menú escolar)	En el colegio (comida elaborada en casa o fuera del colegio)
Desayuna			
Come			

P7.1 En una semana normal, ¿con qué frecuencia come o bebe su niño los siguientes alimentos o bebidas? Marca una casilla para cada respuesta

	Nunca	Algunos días (1-3 días)	Casi todos los días (4-6 días)	1 vez al día	2 o 3 veces al día	4 o 5 veces al día	6 o más veces al día	Todos los días
Fruta fresca								
Verduras								
Patatas								
Legumbres								
Zumos de fruta 100% naturales								
Zumos de frutas envasados								
Refrescos								
Agua								
Leche								
Batidos								
Yogur, natillas, queso fresco, etc.								
Carne								
Pescado								
Patatas fritas (snacks)								
Caramelos o chocolate								
Galletas, pasteles, bollería								
Pizzas, hamburguesas, etc.								
Huevos								
Pasta								
Pan								

P7.2 ¿Qué toma su niño en el recreo del colegio habitualmente? Marca con un X lo que consideres. Puedes marcar más de una opción.

Nada, no suele tomar nada en el recreo		Cereales	
Leche		Bollería	
Batidos lácteos		Fruta fresca o zumo exprimido natural	

Yogurt, queso u otros lácteos		Zumos envasados	
Café, chocolate, cacao		Otros alimentos (huevos, jamón...)	
Pan, tostadas		Galletas	

P8 ¿Cómo va al colegio y regresa de éste habitualmente?

IDA AL COLEGIO:		REGRESO AL COLEGIO:	
Autobús del colegio		Autobús del colegio	
Transporte público		Transporte público	
En coche		En coche	
Bicicleta		Bicicleta	
Caminando		Caminando	
Otra forma (especificar)		Otra forma (especificar)	

P9 ¿Su niño hace alguna actividad física fuera de las clases de educación física?

Sí            Pasar a P4

No            Pasar a P6

P10 La actividad física que practica es \_\_\_\_\_

P11 En una semana normal, ¿cuántos días realiza su niño actividades físicas?

Nada		4 días a la semana	
1 día a la semana		5 días a la semana	
2 días a la semana		6 días a la semana	
3 días a la semana		7 días a la semana	

P12 ¿Cuántas horas al día dedica habitualmente su niño a jugar al aire libre, en su tiempo de ocio?

Responder tanto para los días entre semana como para los fines de semana

ENTRE SEMANA:		FINES DE SEMANA:	
Ninguna		Ninguna	
Menos de 1 hora al día		Menos de 1 hora al día	
Alrededor de 1 hora al día		Alrededor de 1 horas al día	
Alrededor de 2 horas al día		Alrededor de 2 horas al día	
Alrededor de 3 horas al día		Alrededor de 3 horas al día	
Alrededor de 4 horas al día		Alrededor de 4 horas al día	
Alrededor de 5 horas o más al día		Alrededor de 5 horas o más al día	

## CARACTERÍSTICAS DE LA SALUD FAMILIAR

P13 ¿Tiene diagnosticado usted o algún miembro de su familia algunos de los siguientes problemas de salud?

	Sí	No
Diabetes		
Hipertensión arterial		
Colesterol alto		
Otro		

P14 ¿Realiza usted algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

Sí            No

---

P15 ¿Cuánto tiempo dedica a realizar a realizar actividad física?

Nada		2 horas	
1 hora		Más de 2 horas	

P16 ¿Cuántos días dedicas semanalmente a realizar actividad física?

Nada		4 días a la semana	
1 día a la semana		5 días a la semana	
2 días a la semana		6 días a la semana	
3 días a la semana		7 días a la semana	

COMENTARIOS (escriba lo que considere oportuno)

---

---

---

---

---

---

MUCHAS GRACIAS POR COLABORAR

## Anexo 10

### Cuestionario alumnos “Métodos preventivos contra la obesidad infantil”

El presente cuestionario tiene como objetivo promover la salud y el bienestar de los niños y niñas en la Educación Primaria. La información que nos proporcione será utilizada para desarrollar mejores programas de salud para niños y niñas.

La información recogida en el cuestionario es totalmente confidencial, siendo únicamente utilizada para la realización de este proyecto. Será utilizada únicamente para propósitos de investigación y monitorización.

Le damos las gracias por anticipado y apreciamos su colaboración.

P1 ¿Sexo?

Niño: \_\_ Niña: \_\_

P2 ¿Tienes ordenador con acceso a internet en tu casa?

Sí No

P3 Si la respuesta anterior en sí, ¿cuántas horas dedicas al ordenador (semanalmente)?

1-3 horas		6-7 horas	
4-5 horas		Más de 7 horas	

P4 ¿Tienes consolas de videojuegos o similares en casa?

Sí No

P5 Si la respuesta anterior en sí, ¿cuántas horas dedicas a las consolas de videojuegos (semanalmente)?

1-3 horas		6-7 horas	
4-5 horas		Más de 7 horas	

P6 ¿Tienes televisión en casa?

Sí No

P7 Si la respuesta anterior en sí, ¿cuántas horas dedicas a ver la televisión (semanalmente)?

1-3 horas		6-7 horas	
4-5 horas		Más de 7 horas	



P8 ¿Cuántas comidas haces al día?

1		4	
2		5	
3		Más de 5	

P9 ¿Sueles picar entre horas? ¿Qué tipo de alimentos sueles picar?

Sí      No

---

P10 ¿Qué sueles desayunar? Marca con un X lo que consideres. Puedes marcar más de una opción.

Bollería		Fruta	
Galletas		Leche	
Cereales		Zumo	
Tostadas		Chocolate	
Huevos		Agua	
Yogur		Otros	
Embutidos			

P11 ¿Cuántas veces comes verduras (semanalmente)?

1-2 veces		Más de 5 veces	
3-4 veces			

P12 ¿Con qué frecuencia comes comida rápida: pizza, hamburguesa... (semanalmente)?

1		4	
2		5	
3		Más de 5	

P13 ¿Con qué frecuencia sueles comer carne o pescado (semanalmente)?

1		4	
2		5	
3		Más de 5	

P14 ¿Qué tomas de bebida para almorzar y cenar?

Agua		Leche	
Refresco		Otros	
Zumo			

P15 ¿Qué medio de transporte utilizas para ir al colegio? Marca con un X lo que consideres. Puedes marcar más de una opción.

Autobús del colegio	
Transporte público	
En coche	
Bicicleta	
Caminando	
Otra forma (especificar)	

P16 ¿Practicas algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

Sí Pasa a P17

No Pasa a P19

---

P17 ¿Con qué frecuencia practicas esa actividad física (semanalmente)?

Menos de 2 días		4 días	
3 días		Más de 4 días	

P18 ¿Con qué objetivo practicas actividad física?

Para mejorar mi salud	
Porque me gusta	
Para estar con mis amigos	
Para sentirme bien	
Otro	

P19 ¿Por qué no practicas actividad física?

No me gusta		No tengo tiempo	
No se me da bien		No tengo medios	
Me da pereza		Otro	

COMENTARIOS (escriba lo que considere oportuno)

---

---

---

---

---

---

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**