

EDUCACIÓN

&

HÁBITOS SALUDABLES



Facultad de Educación

Grado en Pedagogía

Modalidad: Proyecto de innovación

Nombre del alumno/a: Jorge González Felipe

Correo electrónico del alumno/a: alu0100774634@ull.edu.es

Nombre completo del Tutor/a: Juan Antonio Rodríguez Hernández

Correo electrónico del Tutor/a: jrodriz@ull.edu.es

Curso académico: 2015/2016

Convocatoria: Septiembre

ÍNDICE

Resumen y Palabras clave	
Abstract y Keywords	3
1. Presentación y descripción	4
2. Proyecto “La Caixa” <<Jornadas Jóvenes Saludables>>	6
3. Justificación	7
3.1. Organización Mundial de la Salud	8
3.2. Pirámide de la Nutrición	9
3.3. Nutrición, ejercicio y salud	10
3.3.1. El concepto de Nutrición.....	12
3.3.2. Trastornos en la nutrición.....	13
3.4. Vínculos de la nutrición y la educación	14
3.4.1. La educación nutricional en el marco del sistema educativo contemporáneo..	15
4. Objetivos en el análisis de las actividades de las “Jornadas Jóvenes Saludables”	
4.1. Metodología	18
4.1.2. DAFO	
4.2. Estrategia de intervención	21
4.2.1. Fases de intervención	
4.2.2. Técnicas	
4.3. Fases	24
4.3.1. Fase I: “Transmitimos y difundimos el concepto de NUTRICIÓN y trabajo en equipo”	
4.3.2. Fase II: “Aprendemos a cooperar porque la educación nos incumbe a todos y a todas”	
4.3.3. Fase III: “Mi responsabilidad también cuenta para adquirir hábitos saludables”	
4.4. Agentes de intervención: papel y características	26
4.4.1. Recursos humanos, materiales y otros apoyos	
5. Temporalización	27
5.1. Seguimiento de acciones	28
6. Evaluación	29
Bibliografía	30

RESUMEN: El presente proyecto constituye una propuesta de mejora de un proyecto llamado “Jornadas Jóvenes Saludables” que se lleva a cabo de manera coordinada entre la fundación de “Caixa” y el servicio de deportes de la ULL. La metodología que se aplicará será participativa y enfocada a que sus participantes adquieran hábitos de vida saludables, asimilando conceptos de nutrición relevantes por su importancia y beneficios. Además de difundir la importancia de llevar a cabo una buena alimentación y realizar ejercicio físico de manera frecuente y regular, ante perniciosos hábitos (sedentarismo: envejecimiento, obesidad, depresión en la animosidad, etc.). La formación será impartida por una persona licenciada en pedagogía. Consistirá en aplicar técnicas en la mejora del trabajo cooperativo. Para lograr transmitir mejor los conocimientos en un periodo de tres semanas, en los que se prepara a docentes para que realicen mejor su labor, trabajando con el colectivo participante previamente para que conozca mejor la finalidad del proyecto y durante su realización para tratar de mejorar su calidad. Se realizará un seguimiento y una evaluación durante el proceso, donde se observarán avances, dificultades y conocimientos que irá adquiriendo cada persona usuaria del proyecto.

PALABRAS CLAVE: nutrición, educación, actividad física, hábitos saludables.

SUMMARY: This project is a proposal to improve a project called "Healthy Youth Conference" to be carried out in coordination between the founding of "Caixa" and the sports department of the ULL. The methodology will take place will be participatory and focused on its participants to acquire healthy lifestyles, assimilating relevant concepts of nutrition for its importance and benefits. In addition to spreading the importance of carrying out a proper diet and exercise frequently and regularly, to pernicious habits (sedentary older age, obesity, depression animosity, etc.). The training will be provided by a person licensed in pedagogy. It will consist of applying techniques in improving cooperative work. To achieve better convey knowledge in a three-week period in which teachers are prepared to better carry out their work, working with the participant group advance to better know the purpose of the project and during implementation to try to improve their quality. monitoring and evaluation will be conducted during the process, where progress, difficulties and knowledge that will acquire each wearer of the project will be observed.

KEYWORDS: nutrition, education, physical activity, healthy habits.

1. Presentación y descripción

La nutrición y la alimentación en el planeta globalmente sigue siendo un tema de gran preocupación para líderes, poblaciones, instituciones y organizaciones en y de todo el mundo. Para muestra de ello, el expresidente de Brasil, Lula, asumió su cargo presidencial representando a -el Partido de los Trabajadores- con un objetivo público y político principal: que no quedase un solo niño o una sola niña en su país, de gran población y extensión como es sabido, que no hiciera sus tres comidas al día. En parte, al término de su segundo mandato, se mostraba satisfecho con haber reducido notablemente este indicador de pobreza extrema.

La nutrición en el mundo se ha visto modificada, y acelerada de manera sustancial, en el transcurso sólo del último siglo pasado. Tal vez se pueda decir que la revolución industrial ha sido promotora de este fenómeno histórico que ha traído aparejada algunas contracciones. Por ejemplo, a la multiplicación, la expansión y aumento progresivo de la población mundial, el sistema capitalista, que genera también ingentes cantidades de productos alimenticios. Pero a su vez deteriora la naturaleza y el abastecimiento de la misma población de lo que la naturaleza puede extraer, tanto del mar como de la tierra. Y no sólo eso: al aumento de la producción de alimentos mundial, cada vez es más compleja, desigual y dificultosa la distribución de tales alimentos entre la población. Por no hablar de los hábitos de vida alterados por inflexibles condiciones laborales, que dificultan la realización de las comidas en el hogar, el acceso a alimentos frescos (por el coste económico de las verduras, la carne, el pescado) y las lamentables consecuencias de una sobrealimentación en

productos industriales prefabricados, congelados, conservados, fritos o incluso ya en estado insalubre (que millones de personas se arrojen a los contenedores para su aprovechamiento dada la contradicción flagrante, cuando no la carencia y la injusticia escandalosa que ello debería suponer para muchos gobiernos, impávidos o entretenidos ante este panorama), es decir, frente a gobiernos que priorizan cuestiones de poder que no son las que la población quiere ver prioritariamente resueltas.

El aumento de la esperanza de vida se ha visto propiciado por el aumento del bienestar y también el acceso a los alimentos y la nutrición. Si bien la contradicción no es sólo que aún existe una ingente población mundial que cada día muere de hambre, sino que en los países en donde más alimentos para la nutrición se producen, las desigualdades también dejan sin alimentación diaria a millones de personas, entre ellas las más frágiles y necesitadas: población desempleada, sus hijos e hijas, personas ancianas o enfermas, principalmente, además de colectivos concretos como las mujeres, inmigrantes forzosos por conflictos bélicos, como es de reciente actualidad.

Ante este panorama, hay que seguir insistiendo en que la nutrición es vital para el desarrollo mental y físico, por lo tanto, también intelectual y moral de la población de los países. Mientras en países enteros y sus regiones se producen hambrunas, en países autoproclamados avanzados, también se da el fenómeno de la obesidad en múltiples vertientes, que afecta en gran medida a los malos hábitos que está adquiriendo la población infantil, y algunas generaciones. Quienes con el transcurso de los años, verán afectada su salud por las consecuencias nocivas de una mala nutrición. Por ello es vital insistir en la educación desde temprano y desde ya para generar una conciencia y una cultura de correctos hábitos en la nutrición. Porque nuestra salud depende de ello. Y el bienestar y las políticas sociales también han de afrontar estos dilemas. No postergarlos. Sino prevenirlos.

En este marco de análisis situacional a gran escala, mediante la realización de este plan de mejora, dirigido hacia el colectivo de alumnos y de alumnas de diferentes centros repartidos por la isla canaria de Tenerife, y a niveles comprendidos entre cuarto de la ESO y primero de Bachiller, cuyas edades estarán comprendidas entre 16 y 17 años (aunque puede variar y tener estudiantes hasta 21 años).

Dicho proyecto será llevado a cabo en el pabellón central de deportes de la Universidad de La Laguna, el cual cuenta con múltiples instalaciones, entre ellas un pabellón donde se practica fútbol sala, baloncesto y balonmano. Hay salas donde la gente practica diversas actividades, al lado del pabellón también hay una cancha de baloncesto, una cancha exterior donde se practica fútbol sala, más abajo cuenta con una pista de atletismo donde se practica también rugby, fútbol, ultimate frisby y atletismo, aparte dicha pista está abierta para su uso y disfrute. También existe un espacio para jugar a la petanca y una estructura donde se puede practicar la escalada. Al lado del intercambiador además se

encuentran una serie de canchas en las cuales se puede jugar al pádel.

El proyecto de Obra social la Caixa en coordinación con la ULL cuenta con una serie de necesidades que hemos detectado tras haberseme facilitado documentos, información, etc. He tenido diversas tomas de contacto, tanto con docentes que imparten el programa como con alumnos participantes en el mismo, además de con los coordinadores de dicho programa. Algunas de estas necesidades son su escasa publicidad dentro del colectivo de centros, su difícil acceso para personas que viven en otros municipios, su taller de cocina no cuenta con la profundidad, variedad y diversidad que debería para poder lograr el objetivo que pretende, el cual es inculcar e informar sobre hábitos saludables de la alimentación.

Inclusive, dentro del colectivo he observado que en ocasiones hay grupos demasiado grandes de alumnos, llegan a venir varios cursos del mismo centro y da lugar a una aglomeración de alumnos y al disponer de tan pocos docentes o personal preparado no se pueden atender todas las necesidades del colectivo, además este colectivo muchas veces no demuestra interés por el proyecto, esto puede ser por diversos motivos: la imposición de la visita como una actividad dentro de la materia de educación física o acondicionamiento físico; el hecho de que pudiera ser algo impuesto da lugar a un desinterés dentro de una parte del colectivo; otra causa por la que puede existir desinterés o apatía por la realización de estas jornadas sea porque los alumnos poseen un desconocimiento absoluto sobre la finalidad del mismo, o que ya es información redundante, o que debido también a que no se le ha dado la información adecuada dentro del centro, concretamente dentro de la materia asociada a esta visita. Además, dentro del colectivo, el cual he visitado en varias ocasiones para poder identificar las necesidades que menciono, en concreto en cinco ocasiones, he podido corroborar que existe un alto grado de sedentarismo y adquisición de hábitos inadecuados tanto para el ejercicio como sobre la alimentación, algo que he observado con claridad cuando se imparte el taller de cocina saludable y es algo que se repite con varios centros. La necesidad de implementar una toma de conciencia ante esta problemática dibujada, y que estas medidas sean pedagógicamente un reto para una mejora en la educación y la cultura alimenticia, son factores que estimulan a la revisión y mejora de dicho proyecto que se viene llevando a cabo. Esta es la innovación ante la propuesta que se viene desarrollando.

2. Proyecto “La Caixa” <<Jornadas Jóvenes Saludables>>

La entidad con la que se coordina la sede de deportes ULL para la realización de este proyecto es la Caixa, una entidad financiera fundada en 1990 como entidad de ahorros. Desde el 22 de mayo de ese mismo año se convirtió en una fundación. La cual, como la Caixa, desde que era caja de ahorros gestionaba una “obra social” con un presupuesto de casi 500 millones de euros, destinados a multitud

de fines diversos en lo social. Esto convierte a la Caixa en un grupo líder del sistema financiero español y entre las cajas españolas y europeas. Entidad que como ya hemos mencionado destina una cantidad de recursos importante al desarrollo social y a numerosos proyectos, entre ellos Similares el nuestro, que ya es el segundo año que va respaldado por la entidad.

3. JUSTIFICACIÓN

La nutrición es relevante dentro de la formación de las personas y su educación, además de una cuestión que en la actualidad levanta gran cantidad de polémica en diversos aspectos. Uno de ellos a nuestro juicio es muy importante: el papel que desempeña dentro de la educación y si se debe trabajar más en profundidad, específicamente, o con más relevancia desde el actual modelo de actuación transversal en esta temática.

He elegido este tema porque a mi juicio, la nutrición debería considerarse, al igual que otras temáticas del curriculum escolar, o de la educación en general, un tema de vital importancia dentro de la educación del alumno y de su formación como persona. Además, es un conocimiento práctico, algo de lo que se va a poder beneficiar el día de mañana el alumnado y sus familias. De esta manera se ha de trabajar más en ello, dando cabida a más proyectos que tengan que ver con el tema y utilizando el deporte como instrumento. Desde determinado punto de vista político o economicista de la educación, a primera vista no se aprecia la importancia del mismo, pero el deporte es un conector con la educación nutricional, además de ayudar al alumnado a mejorar sus habilidades sociales, autoestima y otros aspectos.

La nutrición ha adquirido relevancia en casos como Inglaterra, cuando en los años ochenta, la llegada de la primera mujer primer ministra, Margaret Thatcher supuso un retroceso en las políticas de igualdad de oportunidades y de educación compensatoria. El caso de la retirada del vaso de leche que se le suministraba al alumnado más desfavorecido y con más carencias económicas, cada día de cada semana escolar al llegar al aula desde temprano, para así poder rendir más óptimamente en su rendimiento escolar a nivel intelectual, se hizo bajo el criterio de la ministra de que la educación y el sistema educativo no estaba para alimentar al alumnado, sino para enseñar. Criterio del todo contradictorio, porque a su gobierno se le asociaban altas cifras de fracaso escolar que difícilmente tendrían solución con privar a un sector del alumnado de un alimento sin el cual terminarían dejándose dormir a causa de la mala alimentación, que le impidiera afrontar sus tareas escolares (Feito, 2010).

Recientemente, agudizada la crisis del sistema capitalista en países supuestamente potencias a nivel mundial como España, asistimos al fenómeno de que muchos niños y muchas niñas no abandonan la rutina escolar de acudir a su centro educativo durante los tradicionales meses

vacacionales. Convertidos tales centros en comedores sociales infantiles para afrontar el problema de la carencia de recursos económicos entre sus familias, habituales usuarias del comedor escolar durante el curso académico. Concretamente, en Canarias durante el verano se han habilitado 60 centros escolares para atender a más de 15 mil escolares con necesidad de que el comedor escolar garantice el desayuno y el almuerzo de este sector de la población (El Día, 2016).

Sea como fuere, desde la aplicación de políticas económicas neoliberales y el aumento de las desigualdades socioeconómicas, los grupos de culturas populares se han visto cada vez más mermados de derechos políticos. La respuesta social ante esta crisis incluso ha supuesto la emergencia de partidos políticos que han abierto el debate respecto al modelo social existente. Y a la dificultad de nutrición que tienen diversos colectivos, ello se suma a los problemas de los hábitos saludables de alimentación que veníamos y venimos arrastrando en una sociedad altamente industrializada en todos los aspectos: en la producción de alimentos y en su consumo, como hemos insistido. La respuesta ante este problema, como en casi todo, incumbe a quienes se dedican a la educación y a las instituciones educativas. Ya que es un tema de conciencia social, además de conciencia de vida sana. Pero no es suficiente con invocarlas para que estas surjan. Y requieren de proyectos de implementación social para que alcancen tales propuestas a los sectores sociales que más los necesitan, además de generar una conciencia social colectiva. La pedagogía, en este caso, ha de ponerse al servicio de la organización de tales proyectos, para lograr el resultado más satisfactorio. Y el apoyo de fundaciones con fines en su obra social, como la Caixa, en colaboración con instituciones públicas, como la Universidad de La Laguna, merecen nuestra atención. Y quedaría justificado nuestro interés por dedicar este trabajo a esta problemática que incumbe a todos y a todas, al presente y al futuro de la sociedad.

3.1. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

El principal referente de los estudios respecto a la nutrición a nivel mundial es la OMS (Organización Mundial de la Salud) que gestiona las políticas sanitarias del mundo, desde su primera reunión en 1948. Se celebra una reunión anual, desde 1948 hasta la actualidad, donde se tratan temas relevantes dentro de la salud y la nutrición, por ejemplo, en la número 66, que data del año de 2013 llevaron a la práctica distintas actividades, como el Plan de Acción Mundial OMS/UNICEF para la Prevención y el Control de la Neumonía y la Diarrea (GAPPD) (66ª Asamblea mundial de la salud, 2013) o la más reciente que fue este año: la número 69 que data del 27 de mayo, en la que se trató un tema de mucha relevancia dentro de la nutrición como es la obesidad.

En esta reunión las y los delegados examinaron el informe de la comisión para tratar de acabar

con la obesidad infantil. Y allí se expusieron enfoques y combinaciones de intervenciones adecuadas para combatir la obesidad tanto en la infancia como en la adolescencia y a la vez en distintos contextos mundiales.

En esta reunión y basándose en distintos informes, se estimó que en 2014, 41 millones de niños y niñas menores de 5 años presentaban sobrepeso u obesidad, de los cuales el 48% vivían en Asia y el 25% en África. La desnutrición en la primera infancia hace que la población infantil corra un serio riesgo, especialmente alto, de ser obesos y obesas más adelante en la vida cuando las pautas de alimentación y de actividad física cambian.

Cuando hablamos de nutrición debemos hacer referencia a que es un proceso biológico que consiste en la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Es decir, es el mantenimiento y trabajo de las funciones, medicina que se ocupa del estudio de la mejor relación entre los alimentos y la salud.

También al OMS sistemáticamente elabora informes que son considerados por los medios de comunicación: desigualdades, carencias en las poblaciones urbanas y rurales, dificultades de las personas jubiladas para llegar a fin de mes, personas empleadas que ya incluso no pueden adquirir alimentos necesarios pese a contar con ingresos mensuales, personas desempleadas que no reciben prestaciones, organizaciones dedicadas a la distribución de alimentos... todo ello forma parte de este tipo de informes. Y nos indican cuantitativa y cualitativamente el estado de la alimentación a nivel mundial. Tanto de países desarrollados como en vías de desarrollo o países subdesarrollados.

3.2. PIRÁMIDE DE LA NUTRICIÓN

Dentro del campo de la nutrición es importante mencionar la pirámide de la nutrición, la cual ya existía en 1960: una guía que recomendaba consumir determinadas cantidades de alimentos de los 4 grupos que existen, que son: carbohidratos complejos (arroz, pan, cereales); alimentos ricos en vitaminas (verduras, hortalizas, frutos secos); alimentos con proteínas (pollo, ternera, huevos); azúcares simples y grasas (Chocolate, miel, helados, postres, dulces).

A estos grupos y su número de porciones recomendadas se debe tener en cuenta que influyen cuatro factores, como son la edad, el peso el sexo y la actividad física realizada. En dicha guía no falta la actividad física de forma regular y consumir dos litros de agua al día, siguiendo las recomendaciones de una guía que abarca una ingesta diaria de calorías de 1600 la cual podía variar hasta 2800. (Licata. s,f)

Como pirámide en sí oficialmente es introducida en el año 1992 por el USDA (Departamento de agricultura de Estados Unidos). Ésta daba forma de pirámide a la guía que antes mencionamos,

pero con la particularidad de que ampliaba a 6 los grupos de alimentos, quedando: grupo 1, los hidratos (pan, cereales, arroz); grupo 2 los vegetales (col, zanahoria...); grupo 3, grupo de las frutas (melón, naranja, plátanos...); grupo 4, grupo de lácteos (leche, yogur, queso); grupo 5, grupo de las proteínas (pollo, legumbres...); y grupo 6, grupo de las calorías (aceite de oliva, embutidos).

Once años más tarde, ya en 2005, la USDA presentaría de nuevo la pirámide de alimentos, con la particularidad de ofrecer una visión más amplia de los alimentos que debemos consumir y cuáles no. Además entraba en juego como factor de relevancia el ejercicio, el cual está directamente relacionado con la alimentación. Así que combinando una dieta equilibrada con ejercicio físico de modo regular se logrará el objetivo que se planteó hace ya casi 6 décadas con la primera guía de nutrición: crear una sociedad sana, que viva más y mejor.

3.3. NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Dentro de la nutrición otro concepto muy importante y que está directamente relacionado con la nutrición es el ejercicio, o actividad física, que hace referencia al movimiento, la interacción del cuerpo y la actividad humana. Aglutina tres dimensiones: física, personal y sociocultural. La dimensión más extendida es la biológica y se define como un movimiento corporal realizado con músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su capacidad corporal. (Alarte et al. 2000, p 12)

La actividad física es algo de mucha relevancia dentro de la educación, nos permite desarrollarnos de manera cultural y personal con nuestros semejantes y nos ayuda a integrarnos mejor dentro de la sociedad, si a esto le asociamos una educación nutricional adecuada viviremos más y mejor, todo ello se puede llevar a cabo mediante la práctica de actividad regular, lo que a su vez nos permite obtener diversas vivencias.

Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y aprender sensaciones diversas, además de adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo.

Desde una visión histórica, las relaciones entre la actividad física y la salud no son nuevas sino que llevan tras de sí una gran historia y relación. En la civilización occidental encontramos desde los tratados de salud de la Grecia clásica, toda una tradición mediática que establece vinculaciones entre la actividad física y la salud, aunque estas relaciones han evolucionado conforme cambiaba el contexto sociocultural y el tipo de vida que llevaban estas personas.

Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud, en primer lugar la perspectiva rehabilitadora: se considera a la actividad física como

si de un medicamento se tratara, es decir, un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano; la preventiva: utiliza la actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones, y se ocupa del cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de los ejercicios físicos, así como de la disminución de la susceptibilidad personal a enfermedades modernas como la osteoporosis, la depresión, el exceso de colesterol, disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo 2, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares, a través de la actividad física; la tercera perspectiva está orientada al bienestar: considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones. Es decir, se trata de ver en la actividad física “un elemento que puede contribuir a mejorar la existencia humana más allá de la supervivencia de manera que nos permita hablar de calidad de vida” (Alarte et al. 2000, p.13)

La nutrición es un proceso complejo mediante el cual ingerimos alimentos, de los cuales obtenemos diferentes nutrientes, estos nos ayudan a mantener el funcionamiento adecuado del cuerpo, es importante educar respecto a ello, indicando donde se encuentran y en qué cantidad desde una edad temprana e informar de la importancia de ingerir diariamente la cantidad adecuada de nutrientes y aportes al cuerpo para su correcto funcionamiento, no solo prevendremos la adquisición de malos hábitos, también la aparición de diferentes enfermedades y trastornos derivados de una alimentación inadecuada

Algunos de los elementos que toman parte en el proceso de la nutrición y adquirimos son el Calcio, esencial para los huesos y su osificación: por ejemplo, un hombre y una mujer debe consumir 400mg de calcio al día; el flúor, el cual forma parte de la estructura de los dientes (la presencia de este elemento dentro de los alimentos es muy irregular); otro elemento importante es el hierro, el cual forma parte de la hemoglobina, se encuentra bastante en la carne, el hígado, yema de huevo, legumbres y frutos secos grasos (una carencia de este elemento provocaría anemia: al día es recomendable consumir 12-15mg, aunque el cuerpo solo absorberá 1.5mg.). También es muy importante el Magnesio, el cual sirve para la formación de huesos y dientes: “es aconsejable tomar entre 200-400mg/día”. (Clapés, 1994, p.612)

Es importante saber qué comemos y en qué cantidad desde una edad temprana, así evitaremos caer en hábitos o costumbres insalubres e inadecuadas, dentro de este punto no sólo entrarían los malos hábitos alimenticios o las ideas preconcebidas, como la idea de que si quieres adelgazar debes dejar de comer prácticamente o de que si quiero mejorar mi forma física debo hacer exclusivamente ejercicio, nunca adelgazaremos dejando de comer, tampoco ganaremos volumen muscular y forma física solo haciendo ejercicio, nunca se cumplirán nuestros propósitos debido a que si dejamos de comer ponemos en riesgo nuestra salud, y si nos ceñimos a hacer deporte sin complementarlo con una alimentación saludable nunca conseguiremos los resultados deseados, se debe trabajar y aleccionar la importancia y educación respecto a los distintos tipos de dietas, para evitar en un futuro caer en las famosas “dietas milagro”, las más conocidas en la actualidad son la dieta Duncan y la de las proteínas, ambas nos prometen resultados duraderos e inmediatos, cuando verdaderamente estamos poniendo en riesgo nuestra salud, arriesgando a aquellos que la ponen en práctica a poder caer en la desnutrición, sufrir carencia grave de alguna vitamina o proteína, por ejemplo en el caso de la dieta de las proteínas tienes el riesgo de padecer problemas de hígado, renales o puedes perder la vesícula.

3.3.1. EL CONCEPTO DE NUTRICIÓN

La nutrición se define, entre otras maneras, como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud (OMS, 2016).

La nutrición a lo largo de la historia ha sido pasada un poco por alto. La gente comía aquello que tenía, podía o necesitaba, pero en el transcurso del tiempo y en gran medida gracias al avance de la medicina y sus implicaciones científicas, nos hemos ido dando cuenta de la importancia de lo que comemos. También en relación a lo anteriormente mencionado, la medicina nos ha llevado a darnos cuenta y tomar conciencia: existen diversos trastornos de la nutrición.

3.3.2. TRASTORNOS DE LA NUTRICIÓN

Si hablamos de trastornos de la nutrición, hoy por hoy entre los más popularizados está el llamado problema del colesterol: sustancia grasienta que está en el cuerpo. Para funcionar de manera correcta esta sustancia es necesaria, pero su exceso en la sangre puede adherirse a las arterias, obstruyéndolas, dando lugar a aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. No presenta síntomas, se detecta con un análisis de sangre, se puede corregir con una alimentación adecuada y la realización de actividad física de manera frecuente. En casos más graves, con medicación.

Otro trastorno puede ser la anemia comúnmente conocido como falta de hierro. Como mencionábamos, el cuerpo necesita este mineral para producir hemoglobina, que es una proteína rica en hierro que da el color a la sangre y ayuda a transportar el oxígeno por todo el cuerpo. Una de las causas de la anemia suele ser una dieta pobre en hierro o en vitamina b1, así que una dieta adecuada que contenga legumbres, pescado, frutos secos o cerdo puede corregir este trastorno.

También está la obesidad, que no debemos confundirla con el sobrepeso. La obesidad es un exceso de grasa en el cuerpo, el sobrepeso significa pesar demasiado, pero debido a otros factores, como puede ser la masa muscular o la altura, no es tan importante, si se valoraran igual, muchos deportistas de élite tendrían un trastorno de este tipo. En lo que sí coinciden ambos términos es en que el peso en relación a la altura se excede en lo que se considera saludable.

La obesidad se presenta a lo largo del tiempo, y pueden influir muchos factores, como la genética, el sedentarismo, o el exceso de comida (ingerir más calorías de las que se consumen), el padecer este trastorno aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 1 y 2, colesterol, enfermedades cardíacas, artritis y ciertos cánceres.

Luego está la diabetes, que es una descompensación de la glucosa en sangre, puede ser de diferentes tipos, está la tipo 1, la cual no tiene cura, este tipo de diabetes se puede dar por origen genético (a la larga y sin un tratamiento adecuado, el cual consiste en administrarse insulina, controles diarios, revisiones periódicas, una dieta pobre en hidratos y ejercicio físico frecuente, causa daños a diferentes órganos como son el hígado, riñones o visión, pudiendo llegar a provocar la muerte). Luego está la tipo dos, la cual llevando una vida sana y realizando ejercicio es posible curarse. Y la estacional, que se suele dar en el embarazo, este último tipo normalmente desaparece una vez transcurre un tiempo normal y natural tras el parto.

3.4. VÍNCULOS DE LA NUTRICIÓN Y LA EDUCACIÓN

La educación nutricional es un problema serio y de actualidad, en Canarias el 49.6% de los niños y las niñas tiene sobrepeso u obesidad (Llamas, 2013). La diabetes afecta a 270000 personas en Canarias (al 13% de su población y va en aumento), ya que en torno a 100000 personas no saben que la tienen (Abrante, 2014). El colesterol también es una enfermedad relevante, ya que un 32% de la población lo sufre, casi doblando la media nacional que es de un 17%.

La educación nutricional ha estado presente dentro de los niveles educativos de primaria y secundaria desde hace años, aparte de otros aspectos como higiene, prevención o educación sexual.

Pero es a partir de la década de los 80 cuando se empezaron a hacer proyectos específicamente centrados en educación para la salud y nutrición, por ejemplo, en 1987 el Ministerio de Educación pone en marcha el programa PES (Programa de Educación Saludable) para dar una respuesta

educativa a algunos problemas sociales y de salud pública, como es la drogadicción, sida o embarazos no deseados.

Este tipo de iniciativas y de programas de concienciación, en general tienen en común que se intenta que de manera transversal y desde la infancia aprendan y adquieran distintas capacidades agrupadas en diferentes áreas, como puede ser el conocimiento del entorno, donde se trabajan diversos aspectos relacionados con la educación para la salud, como pueden ser valorar la importancia de actividades en contacto con la naturaleza para la salud o el rechazar situaciones negativas con el medio, además de acercar de una manera simple y natural el propio medio para familiarizar con él y verlo con naturalidad.

Un ejemplo claro lo vemos en aquellos colegios que además de excursiones para que los alumnos conozcan un poco más la naturaleza realizan talleres o actividades de comida saludable. Con este instrumento los alumnos y las alumnas verán diferentes tipos de alimentos y serán educados para obtener unos hábitos saludables a la hora de comer.

Actualmente hay iniciativas como “El Baúl Volador”, que cada dos meses lleva hasta las escuelas públicas a modo de cuentacuentos, historias para sensibilizar en valores, entre ellos los valores asociados a la alimentación. Concienciar en casa de la necesidad de cuidar la alimentación, hacer comidas regulares, compartir en el hogar las comidas, el respeto y la tolerancia a los gustos familiares, las sanas comidas tradicionales, etc. (VV.AA., 2008)

Dentro de la educación si se va haciendo referencia a lo que hasta ahora se ha mencionado respecto a la nutrición y se complementa con actividad física regular, se consigue que la institución logre tener un papel significativo dentro de este ámbito al educar en nutrición, además esta puede proporcionar ayuda, ya que mediante una financiación conjunta(subvención y aportación de las familias) puede ayudar a implantar en el alumno la realización de actividades extraescolar, que ayudará al alumno a habituarse a realizar actividad física de forma regular, o en el caso de la educación nutricional, el centro puede ofrecer un servicio de comedor escolar, durante el curso o durante las vacaciones, para aquellas familias de menos recursos.

Se debe puntualizar que más de la mitad de la energía en torno al 60% debe provenir de los glúcidos, aunque el azúcar para endulzar nunca debe sobrepasar el 10%. Esta educación también debe ayudar a lograr que se modere la cantidad de colesterol consumida diariamente, nunca mayor de 500mg/día (400-500), además de un consumo adecuado de vitaminas, agua y alimentos con fibra de manera frecuente, además de que los lípidos deben proporcionar en torno al 30-35% del TED (Aguilar, 2007).

3.4.1. LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL MARCO DEL SISTEMA EDUCATIVO

Las instituciones educativas de carácter formal, en el cumplimiento del derecho a la educación pública que corresponde a todas las generaciones de la población, es un potente espacio de socialización e inculcación racional de valores, de hábitos, de conocimientos y de habilidades.

Entre las capacidades que se desarrolla intelectual y moralmente para el alumnado es la capacidad de autonomía para ser responsables de mantenerse en condiciones óptimas de existencia, personal, social, física, psíquica y colectivamente. Tanto para su emancipación familiar, laboral, social como intelectual.

Que el alumnado tenga conocimientos de qué significa nutrirse y nutrirse bien, conocer cuáles son los alimentos más convenientes y menos favorables, en qué cantidades, y cómo seleccionarlos y habituarse a su consumo, es parte de la capacidad de desarrollo que cada escolar debe ir asimilando entre lo que aprende en su socialización familiar e informal, no formal, como formal. La escuela, y sus agentes educadores, en ese sentido, cada vez atienden más a partes de la socialización que antes se cumplimentaba formalmente con lo informal y lo familiar. Y cada vez es más frecuente que también en el espacio educativo formal tengan cabida aspectos de la socialización que antes era exclusivamente competencia familiar o no escolar.

Hábitos de higiene, de la educación sexual, de la forma de utilización crítica de los medios de comunicación, o de la nutrición sana y del ejercicio físico, cada vez forman parte de manera más habitual de manera temática o de manera transversal en todo el desarrollo curricular.

Una de las leyes que más énfasis puso en darle importancia a esos llamados ejes transversales de la educación, fue la ley que en 1990 desarrolló e impulsó con la reforma de la educación LOGSE el Partido Socialista en España. Esta ley, en principio con el objetivo fundamental de potenciar la igualdad de oportunidades escolares, a través de más años de escolarización y la reformulación de algunos aspectos pedagógicos (centrados también no sólo en lo aptitudinal del alumnado, sino también en lo actitudinal), propició introducir más aspectos educativos y formativos. Tanto en lo que conlleva al ejercicio físico como al ámbito de la nutrición sana.

La LOGSE, en este sentido, supone o supuso un respaldo para la educación para la salud, al incorporarla al diseño curricular como contenido en el currículum, de manera transversal, desarrollándose a lo largo del periodo educativo y formando parte de diferentes áreas.

Pero desde 1990 era obvio esperar que la educación en la salud fuera variando en el transcurso de estas décadas. Otorgándosele más importancia con el paso de los años. De hecho, la LOE también del PSOE en la primera década del nuevo siglo 21, “mantiene los contenidos de educación para la

salud como transversales para ser trabajados y fomentados desde las diferentes áreas en todas las etapas formativas” (Rodríguez y Zehag, 2009).

Actualmente, en la LOMCE las Administraciones educativas parecen haber adoptado medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones con competencias autonómicas en cada región, como en caso de las Islas de Canarias, “promoverían la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y las alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.” (BOC, 2013, p.3)

Si atendemos a un particular DAFO que registre cuestiones de este interés, podríamos elaborar el siguiente para analizar en profundidad en qué consisten estas jornadas. Se ha descubierto que este plan se compone de una multitud de equipos multiprofesionales, que están bien coordinados; realizan una serie de actividades dinámicas y diversas que tienen mucho éxito; además, fomenta prácticas de vida saludable, cuenta con un equipo formado a la par de preparado y está respaldado por una entidad financiera, lo que lo hace solvente y capaz de responder ante cualquier necesidad económica.

Las fortalezas del proyecto indican que el equipo profesional que va a realizar el proyecto está preparado y motivado para puesta en funcionamiento, ya que cuentan con los materiales e infraestructuras necesarias y cuentan con apoyo de instituciones públicas. Así mismo está adecuado a las necesidades de los usuarios.

La debilidad 1 es la que más puede repercutir en el proyecto ya que la existencia de poca publicidad o publicidad inexistente repercute de forma negativa a la realización del proyecto, financiación, utilidad y continuidad en el tiempo.

La debilidad 2 indica que los usuarios pueden realizar el proyecto con falta de motivación, debido a que sus asistencia y formar parte ha sido impuesto, con lo que no realizarán las actividades y el taller de la misma manera que una persona que este verdaderamente interesada en participar. Las oportunidades deben aprovecharse en beneficio de las y los usuarios, ya que es un elemento que puede ser motivador y tendrá beneficios directos tanto para la comunidad como para los usuarios/as.

ANÁLISIS DAFO y DESARROLLO DE NUESTRO PROYECTO DE NUTRICIÓN

	<p>Elementos negativos (factores de riesgo) <input type="checkbox"/></p>		<p>Elementos positivos (factores de éxito) <input type="checkbox"/></p>	
	ELEMENTOS	ACCIONES	ELEMENTOS	ACCIONES
Están bajo nuestro	DEBILIDADES	CÓMO CORREGIRLAS/ COMPENSARLAS	FORTALEZAS	CÓMO MANTENERLAS

control (más internas) <input type="checkbox"/>	<p>Hay que elaborar una adecuada publicidad del evento.</p> <p>Falta de motivación del colectivo (cuando es por imposición).</p> <p>Sobrecarga de actividad (en el caso de que sea un instituto muy grande).</p> <p>Sedentarismo asentado dentro de la gran mayoría del colectivo, reticente a que se inmiscuyan en ámbitos de vida personales como es la alimentación.</p>	<p>Trabajan coordinados con una entidad financiera, con relativa autoridad y reconocimiento, algo que facilitará cualquier necesidad económica y de promoción canalizada.</p>	<p>Equipos multiprofesionales trabajan coordinados.</p> <p>Se trata de una multitud de actividades dinámicas y diversas que tienen mucho éxito en la atracción del interés popular.</p>	<p>Equipo preparado y motivado.</p> <p>La institución fomenta prácticas de vida saludable.</p>
Están fuera de nuestro control (más externas) <input type="checkbox"/>	<p>AMENAZAS</p> <p>-Se realiza en La Laguna, con lo que para algunos centros es difícil acceder, si sus familias no cuentan con medios de transporte.</p> <p>-Dificultad de tratar ámbitos como la alimentación dentro de este colectivo.</p> <p>-Desconocimiento del colectivo respecto a la finalidad de las jornadas.</p>	<p>CÓMO AFRONTARLAS</p> <p>- Facilitar el uso del transporte público o colectivo para las jornadas.</p> <p>- Alquiler financiado o subvencionado por la entidad financiera, de guaguas colectivas al menos para el trayecto de ida.</p> <p>-Coordinación para que desde los centros se den explicaciones del sentido del proyecto y de las jornadas.</p>	<p>OPORTUNIDADES</p> <p>Muchas instituciones interesadas en colaborar.</p> <p>Implicación de muchos centros.</p>	<p>CÓMO APROVECHARLAS</p>

4. OBJETIVOS

Para la realización del presente proyecto, se deberá trabajar acerca de los objetivos, con el fin de que los usuarios adquieran los conocimientos necesarios para lograr mejorar la relación socio-laboral dentro del proyecto además de mejorarlo y hacerlo más atractivo. De este modo, se ha planteado un objetivo general y tres específicos para realizar una intervención de manera más precisa.

Objetivo general:

El objetivo general del proyecto se ha realizado teniendo en cuenta la realidad de las distintas situaciones de dificultad que presenta el colectivo:

Realizar una campaña informativa dentro del colectivo de centros para explicar su finalidad, mostrando así los aspectos positivos de las jornadas y conseguir elevar la participación.

Objetivo específico: Para llevar a cabo los objetivos específicos se trabajará con diferentes aspectos, que serán útiles a la hora de efectuar las diferentes acciones formativas con el colectivo y serán determinantes para realizar una correcta evaluación del proyecto, así como su propio seguimiento, estarán destinados a trabajar en la resolución de conflictos y mejorar diversos aspectos, siendo las siguientes:

Ayudar a cimentar unos hábitos saludables.

Planificar acciones sociales y actividades que contribuyan a la mejora de la realización y disposición del proyecto.

Ayudar al mantenimiento de la salud y a prevenir las enfermedades de una forma pedagógica en la educación secundaria y post obligatoria.

Potenciar dentro del colectivo la realización de actividad física y concienciar de la importancia de realizarla con frecuencia.

4.1. METODOLOGÍA

El proyecto estará basado en un enfoque participativo, en el que las y los usuarios puedan involucrarse, opinar y debatir sobre las acciones propuestas para que puedan aprender de cada experiencia y desarrollen una escucha activa entre ellas y ellos mismos. Con ello se consigue alcanzar los objetivos generales propuestos en el proyecto.

Se llevarán a cabo actividades dinámicas adaptadas a las necesidades y perfil del colectivo con el objetivo de que las y los participantes desarrollen una actitud abierta y receptiva, sintiéndose partícipes del proyecto en todo momento.

Estarán enfocadas en promover los valores fundamentales del deporte, conocerlo un poco más y concienciarnos de su importancia, para así mejorar y difundir la práctica de deporte y hábitos saludables de forma más dinámica y crear un clima de confianza y colaboración dentro de los

diferentes colectivos que participan en el proyecto.

Buscamos conseguir incrementar la motivación y participación interna, principalmente para mejorar el funcionamiento y conocimiento de las jornadas y su finalidad, y así llegar a una retroalimentación que genere bienestar social y educativo con los centros que acuden al pabellón y con los interesados en colaborar.

Las actividades estarán enfocadas hacia la difusión del deporte y la nutrición como elementos imprescindibles para el desarrollo de una calidad de vida óptima, y la adquisición de hábitos saludables como llevar una alimentación adecuada, beber agua, practicar con frecuencia alguna actividad física. Así, estaremos llevando a cabo nuestra finalidad con este proyecto, que es mejorar y aportar algún aspecto innovador al proyecto que se ha venido realizando años atrás.

Se trabajará por fases en las que aprenderán habilidades sociales y se asimilarán conceptos, que estarán determinadas por diferentes metas que el colectivo deberá cumplir durante el proceso.

Se realizará una campaña informativa dentro del colectivo de centros de la isla, y tras finalizarla comienza a desarrollarse el presente proyecto.

4.2. Estrategia de intervención

4.2.1. Fases de intervención

La metodología estará dividida en tres fases, con el objetivo de que los usuarios adquieran los conocimientos de forma más precisa y completa. En cada fase se trabajarán los objetivos específicos propuestos con anterioridad siguiendo las pautas establecidas para que guíen a las y a los técnicos durante todo el proceso educativo.

Algunas de las actividades se podrán hacer en los centros o allí, o participar las y los docentes o el colectivo:

1. La primera fase “Transmitimos y difundimos el concepto de NUTRICIÓN y trabajo en equipo” será destinada a comprender los conceptos de las jornadas y su importancia. Esta fase se encuentra al inicio, pero seguirán aplicándose estos conceptos a lo largo de las siguientes fases, puesto que estas habilidades representan un pilar fundamental en las habilidades sociales y comprensivas, ya que permiten al colectivo crecer personalmente y relacionarse adecuadamente con el resto de integrantes del programa.

2. En la segunda fase “Aprendemos a cooperar” se trabajará con el colectivo las herramientas necesarias para trabajar en equipo, ya que la buena comunicación es fundamental para la cooperación de los distintos colectivos. Con una comunicación adecuada el colectivo podrá resolver diversos problemas de manera autónoma.

3. En la tercera fase “puedo llevar a cabo hábitos saludables” tendrá lugar la adquisición de

conocimientos referentes al autoconocimiento de la importancia de llevar una vida sana de las y de los usuarios y así conseguir que las y los usuarios sean capaces de entender la importancia de llevar una buena alimentación y practicar ejercicio físico con frecuencia.

4.2.2. Técnicas

Entre las actividades/tareas a realizar como se ha nombrado con anterioridad, las actividades se realizarán enlazándose con los conocimientos técnicos requeridos por cada formación. Por ello, están destinadas y orientadas en el ámbito socio-comprensivo para que el colectivo pueda relacionarlas inmediatamente con las habilidades que debe adquirir para el mismo.

4.3. Fases

4.3.1. “Transmitimos y difundimos el concepto de NUTRICIÓN y trabajo en equipo”

A través de este primer bloque, el colectivo deberá aprender los conceptos de las jornadas y su finalidad, en tanto es probable que no tengan ninguna noción al respecto, aunque cuenten con ideas previas o leves.

Se realizarán intervenciones formativas e informativas para que lo aprendan y se trabajará tanto con el colectivo participante como con aquellos encargados de impartirlo.

Nombre de la actividad: "Degustaciones de comida sana"

Quienes participen podrán degustar una muestra de comida sana (frutas como naranjas, plátanos, manzanas, limones) y algunos frutos secos, que forman parte de dietas de deportistas. Se harán unos paneles informando de las propiedades nutritivas de tales alimentos. Podrán anotar en algunas hojas sus comentarios al respecto. Luego se conformarán lecturas a tales notas a quienes quieran plantear sus ideas públicamente a propósito de la actividad.

Nombre de la actividad: “Nos solidarizamos”

Se plantearán diferentes imágenes donde aparecerán distintos colectivos trabajando y llevando a cabo proyectos de nutrición y educación. Deberán empatizar con ellos y explicar que sentimientos le transmiten cada una de las distintas imágenes del proceso. Más tarde, deberán reflejar, el trabajo que lleva, importancia, y formas de trabajar en equipo. Se creará un debate para intercambiar opiniones y clarificar el concepto de empatía. El objetivo es que se interiorice el valor de la empatía y el trabajo en equipo.

Nombre de la actividad: ¿Qué es la nutrición?

Se realizará una serie de charlas informativas a lo largo de una semana, con el fin de adaptarse a los horarios y necesidades de los diferentes centros que quieran acudir. Estas charlas serán dentro del pabellón donde se expondrá la importancia de llevar una alimentación saludable y un ejercicio moderado. Los docentes que realizarán las charlas deberán reflejar la importancia de ambas temáticas, luego se creará un debate con el fin de intercambiar opiniones, conocer diferentes puntos de vista y clarificar los conceptos que se verán y trabajarán en las jornadas. El objetivo de esta actividad es realizar una campaña informativa dentro del colectivo de centros para explicar su finalidad y así mostrar los aspectos positivos de las jornadas.

Nombre de la actividad: Taller de nutrición.

Se realizarán una serie de talleres por todos los centros interesados en el proyecto, donde se intentará trabajar diferentes temas respecto a cómo llevar una alimentación saludable. Las y los docentes encargados de realizar dichos talleres deberán reflejar de forma práctica la importancia de la alimentación saludable, luego se creará un debate para conocer el punto de vista del alumnado y clarificar conceptos respecto a la alimentación. El objetivo de esta actividad será inculcar hábitos saludables.

4.3.2. “Aprendemos a cooperar porque la educación nos incumbe a todos y a todas”

Fase II “Aprendemos a cooperar”

En esta fase se trabajará con el colectivo las distintas herramientas para trabajar en equipo, ya que la comunicación, el respeto y la cooperación son esenciales para conseguir el éxito, ya que les permitirá ser capaces de resolver cualquier problema. Se trabajará con las y los docentes y con el colectivo que participa en el proyecto. Dentro de este bloque se buscará mejorar la autoestima, la comunicación específica y la capacidad de percepción del trabajo en equipo y de lo que les transmite el concepto de nutrición.

Nombre de la actividad: "Olimpiadas, deporte y nutrición"

Se hará mención a las olimpiadas en el transcurso del siglo y cómo era la alimentación y cómo ha ido variando a lo largo de los juegos olímpicos. Además, se hará con detalles según las modalidades (las dietas de quienes se dedican al atletismo, a la maratón, al lanzamiento, al salto de altura, al boxeo, a la gimnasia...) mostrando con ello que en todo caso se requiere un equilibrio entre lo que se consume y lo que se ingiere, y las dietas correspondientes más beneficiosas para ese rendimiento en deporte y en nutrición sana. Podrán anotar en algunas hojas sus comentarios al respecto. Luego se conformarán lecturas a tales notas a quienes quieran plantear sus ideas públicamente a propósito de la actividad.

Nombre de la actividad: "Auto motivación"

Identificar a nivel individual cuales son los elementos que proporcionan seguridad en su día a día y motivación para practicar deporte y llevar una buena alimentación. Formar equipos de 4 o 5 personas para elegir cuales incluyen en el folio final. Deberán exponer en equipo lo que han escrito y las razones por las que lo han elegido así. Objetivo: desarrollar una escucha activa y aumentar su seguridad exponiendo sus ideas delante del grupo.

Nombre de la actividad: "En silencio"

Se harán 5 grupos personas, aproximadamente, luego se planteará una situación de conflicto por cada grupo, en la cual se representará un mal hábito alimenticio. Las y los participantes deberán solucionarlo sin hablar. Se compartirán en el grupo las conclusiones. Objetivo: adquirir responsabilidades y solucionar diversos conflictos a través del lenguaje corporal.

Nombre de la actividad: "la nutrición".

Se proyectarán varios cortometrajes relacionados con la nutrición y su importancia. Se dividirá al grupo en varias partes donde deberán explicar que es la nutrición según le transmite el vídeo. Luego se realizará un debate para conocer cómo perciben el concepto de nutrición el resto y se realizarán conclusiones para aclarar distintos conceptos. Objetivo: identificar distintas ideas de la nutrición y ser capaces de asimilar el concepto de forma autónoma.

4.3.3. "Mi responsabilidad también cuenta para adquirir hábitos saludables"

FASE III "puedo llevar a cabo hábitos saludables"

Las actividades que se realizarán en este último bloque estarán destinadas a trabajar el contenido de los bloques anteriores, además se intentará saber si cada participante escolar ha obtenido conocimientos respecto al tema de la nutrición mediante la última actividad, donde se verá si de manera autónoma sabría poner en práctica hábitos saludables.

Nombre de la actividad: "Iniciales"

Cada participante deberá decir su nombre y apellidos. Con las primeras letras de su nombre o su apellido deberá nombrar tres cualidades y tres defectos que considera que le definen a la hora de llevar un estilo de vida saludable. Objetivo: trabajar el autoconocimiento, la autoestima y la seguridad personal.

Nombre de la actividad: "El respeto es así"

Se aportarán diferentes imágenes en las que se den situaciones en las que se observe el respeto dentro del mundo del deporte. Se explicará en cada una porque se está dando una situación en la que se pueda percibir el respeto y ellos participarán compartiendo sus impresiones. Por último, se les darán diferentes pautas para ser personas respetuosas y cívicas y se les explicará la importancia de ser una persona con el valor del respeto bien adquirido. Objetivo: comprender la importancia del respeto en todos los ámbitos de la vida.

Nombre de la actividad: "Dietas de deportistas"

Quienes participen podrán contemplar videos ilustrativos y fotomontajes de deportistas muy famosos. En paneles se extraerán frases de lo que tales deportistas han hecho de la alimentación como dieta para un óptimo rendimiento. Se harán unos paneles informando de las propiedades nutritivas de tales alimentos. Podrán anotar en algunas hojas sus comentarios al respecto. Luego se conformarán lecturas a tales notas a quienes quieran plantear sus ideas públicamente a propósito de la actividad.

Nombre de la actividad "lista de la compra"

Se reparte una serie de láminas al grupo que a su vez estará subdividido donde tendrán que seleccionar los alimentos que consideren sanos, luego tendrán que elaborar una lista de la compra; al acabar la expondrán al resto de la clase donde intercambiarán impresiones con el resto de la clase y se le ayudara a identificar y ser capaz de percibir cuales de aquellos alimentos ha seleccionado son saludables y serán adecuados para su lista de la compra. El objetivo de esta actividad es inculcar hábitos saludables, además de fomentar la autonomía.

4.4. Agentes de intervención: papel y características

El agente que va a intervenir en el presente proyecto será un/a pedagogo/a, seleccionado/a por las fundaciones. Será el responsable de proporcionar a las y a los docentes que imparten el curso la formación necesaria para lograr que los docentes logren resaltar e informar adecuadamente de la temática del curso y su finalidad, además de trabajar herramientas para mejorar la cooperación entre los grupos de trabajo y ayude a transmitir la importancia de llevar a cabo hábitos saludables.

4.4.1. Recursos humanos, materiales y otros apoyos

En cuanto a la financiación, el presente proyecto puede ser presentado a “La Caixa” o al Ayuntamiento de La Laguna que contribuya a su financiación para llevarlo a cabo con la población.

Al tratarse principalmente de una mejora del proyecto, se adaptará al tiempo, con el objetivo de que se trabaje por completo cada acción, de manera que se cumplan las metas nombradas con anterioridad.

Por lo tanto, no se elevará el presupuesto ni la financiación, aunque al contar con el respaldo de la entidad financiera se podría hacer frente a todos los gastos necesarios.

5. TEMPORALIZACIÓN

A continuación se especificarán las fases y el periodo temporal en el que se realizarán las actividades que se realizarán durante la intervención con las y los usuarios.

La duración de las dinámicas está estimada y calculada para que se realicen en aproximadamente 1 hora y media cada una.

Fase 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
BLOQUE 1	“Degustaciones de comida sana”	“Nos solidarizamos”	“¿Qué es la nutrición?”	“Taller de la nutrición”

Fase 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
BLOQUE 2	“Olimpiadas, deporte y nutrición”	“Auto motivación”	“En silencio”	“la nutrición”

Fase 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
BLOQUE 3	“Iniciales”	“El respeto es así”	“Dietas para deportistas”	“lista de la compra”

5.1. Seguimiento de cada acción

FASES	INFORMACIÓN DE INTERÉS SOBRE CADA ACCIÓN	ANÁLISIS
	Como técnica principal se utilizará la observación para detectar actitudes positivas y negativas, así como para detectar si las y los usuarios adquieren la información de manera adecuada. Por otro lado, se pasarán cuestionarios a los usuarios al acabar cada bloque, con preguntas que determinarán si han adquirido correctamente los conocimientos requeridos	El éxito dependerá del nivel de participación y de la implicación de los usuarios en el conjunto de las actividades propuestas.

6. Evaluación

Llegados a este punto, se realizará la evaluación del proyecto que permitirá conocer el grado de eficacia y de impacto de la propuesta de mejora de las acciones propuestas con anterioridad. Por otro lado, la evaluación se realizará para detectar y mejorar las insuficiencias que se podrían ocasionar durante el transcurso de las formaciones.

El sentido es que la evaluación también sea participativa y formativa, permitiendo a los y a

las usuarias un grado de autoreflexión y de crítica en tanto su nivel de aprendizaje. Además de proporcionarnos elementos de crítica para valorar el proyecto en sí.

Para llevarla a cabo, se realizará una evaluación procesual durante el desarrollo de cada una de las fases para verificar que el colectivo logra alcanzar los objetivos propuestos. Por otro lado, se tendrá en cuenta una serie de indicadores que permitirán valorar con precisión la calidad, validez e implicación de los usuarios que participan en el proyecto.

FASES	OBJETIVOS	INDICADORES
GENERAL		<ul style="list-style-type: none"> -Número de usuarias y usuarios que participa en el proyecto -Grado de implicación y participación de las y los usuarios -Grado de motivación de las y los usuarios
FASE I	Introducir al colectivo dentro de la finalidad del taller además de trabajar conceptos de la nutrición y el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> -El colectivo conoce la finalidad de las jornadas. -Se empieza a resaltar la importancia del trabajo en equipo. -El colectivo empieza a tratar con la temática de la nutrición
FASE II	Enseñar al colectivo diversas técnicas de cooperación.	<ul style="list-style-type: none"> -El colectivo trabaja la motivación y la empatía. -Se trabajan técnicas de cooperación. -El colectivo percibe adecuadamente el concepto de nutrición.
FASE III	Enseñar al colectivo el auto-conocimiento de hábitos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> -El colectivo aplica los contenidos de la fase I y II en esta fase final. -El colectivo llega al autoconocimiento y será capaz de seguir hábitos saludables. -Se asimila la relación entre nutrición y vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA

Abrante García, S. (2014): “Canarias, récord en obesidad infantil”, en *El País*, consulta realizada el 15/6/2016 en http://elpais.com/elpais/2014/10/14/opinion/1413305956_324598.htm

Aguilar Vilas, M. V. (2007): “Alimentos cardiosaludables y antioxidantes: la dieta mediterránea”, en *Atención primaria*. España: Haircout Brace.

Alarte, M. et al. (2000): “Las tres dimensiones de la actividad humana”, en *Revista enciclopédica de Nutrición*, nº66. Madrid: Narcea.

Arteaga, L. et al. (2008). *Autonomía personal y salud infantil*. Barcelona: Altamar.

Botanical online SL (2016): “La pirámide de los alimentos” consulta realizada el 20/6/2016 en: <http://www.botanical-online.com/piramidedelosalimentos.htm>

CAIXA (2016): “Historia de la Caixa” consulta realizada el 15/6/2016 en: https://www.lacaixa.ma/ma/history_es.html

Clapés Estapa, J. (1994). *La alimentación y sus alteraciones*. España: Harcoute Barce.

Canariasahora, consulta realizada el 15/6/2016 en: http://www.eldiario.es/canariasahora/politica/Canarias-registra-colesterol-poblacion-afectada_0_254775746.html

Consejo Escolar de Canarias (2013): Ley Canaria de Educación. Tenerife: BOC. Consulta realizada el 2/8/2016 en: <http://www.consejoescolardecnarias.org/2013/>

Devis Devis, J. (2000): *Actividad Física, deporte y salud*. España: INDE.

El Día: “Comedores escolares de verano”, en *El Día*. 15 de julio de 2016.

Feito, R.: “La educación ante diversas desigualdades”, en *El País*, 15/5/2010.

Licata M.: “La Pirámide Nutricional o alimentaria y su composición” consulta realizada el 20/6/2016 en : <http://www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm>

Llamas T. (2013): “La diabetes en Canarias” consulta realizada el 15/6/2016 en: <http://www.laprovincia.es/sociedad/2013/11/13/diabetes-afecta-270000-personas-canarias/570837.html>

NIH: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Consulta realizada el 20/6/16 en <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish.html>

Rodríguez, A. J. y Zehag, M. F. (2009): *Autonomía personal y salud infantil*. Madrid: Editex.

VV.AA. (2008): “El Baúl Volador: educamos en valores”, *Proyectos de Animación Educativa*. Tenerife: Consejería de Educación.