

## TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



Análisis de los documentos institucionales de un centro educativo desde la perspectiva de la Educación para la Salud. **Hábitos saludables de alimentación en Educación Primaria.**

Universidad  
de **Granada**

MARTA MARÍA VALLECILLOS GONZÁLEZ

Granada 2014

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN</b> .....	3
<b>2. INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	5
3.1. Conceptualización teórica.....	5
3.2. Aclaraciones conceptuales.....	6
3.3. Historia de la alimentación en España.....	7
3.4. Investigaciones consultadas.....	8
<b>4. MARCO EMPÍRICO</b> .....	8
<b>4.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	8
a.) Planteamiento del problema.....	8
b.) Objetivos.....	10
c.) Metodología.....	11
1. Técnicas de recogida de la información.....	11
2. Técnicas de análisis de resultados.....	12
3. Población y muestra.....	13
4. Criterios de selección de la muestra.....	13
<b>4.2. RESULTADOS</b> .....	14
<b>4.3. CONCLUSIONES</b> .....	24
<b>4.4. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN</b> .....	26
<b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	27
<b>6. ANEXOS</b> .....	29

## 1. RESUMEN

La alimentación es un elemento indispensable en el desarrollo y crecimiento de nuestros alumnos y alumnas en Educación Primaria, siendo por ello de suma importancia incorporar en nuestras aulas la enseñanza de unos contenidos relacionados con la Educación para la salud, y de forma más concreta, una educación para una alimentación adecuada basada en correctos hábitos saludables del niño/a. La discusión de los resultados obtenidos dará lugar a las conclusiones de nuestro trabajo, las cuáles se basarán en la necesidad de incidir de forma más constante en la enseñanza de una Educación para la Salud en los niños/as que conforman la Educación Primaria.

**Palabras clave:** Alimentación, Educación para la salud, nutrición, hábitos saludables.

## 2. INTRODUCCIÓN

La alimentación, es un tema de suma importancia en la educación, más aún en los primeros años de vida en los cuales los niños y niñas adquieren una serie de costumbres y prácticas alimenticias que les van a acompañar hasta la edad adulta.

Como apunta González Lucini (1994): “... existen una serie de ámbitos educativos y contenidos que no perteneciendo a ningún área específica de aprendizaje o de conocimiento constituyen en la educación una referencia obligada para todas las demás áreas de las diferentes etapas educativas”. Siendo el tema de la alimentación infantil el que se tenga presente a lo largo del trabajo.

La práctica de una alimentación equilibrada y saludable constituye a gozar de una buena salud, tema que abordan los contenidos relacionados con la Educación para la salud en nuestro vigente currículo, debido a la relevancia que supone para el alumnado en su desarrollo psicofísico, así como en la prevención de posibles enfermedades como pueden ser obesidad infantil, anorexia, diabetes...etc.

El conocimiento por parte del alumno/a de conceptos, actitudes y correctos hábitos alimenticios para llevar una dieta sana y equilibrada serán necesarios como elemento indispensable para contribuir a su desarrollo.

Es por ello que como docentes, está en nuestras manos la enseñanza de prácticas adecuadas que contribuyan al desarrollo de hábitos en nuestros alumnos y alumnas, como anteriormente se ha mencionado, aprovechando al máximo una serie de recursos de los que podamos disponer como pueden ser materiales, objetivos, contenidos, metodología, así como la organización espacial y temporal del periodo de enseñanza del que dispongamos.

Dentro del contexto de salud, alimentación y nutrición van a desarrollar un papel decisivo en el desarrollo tanto físico como intelectual en el niño/a.

Por todo ello, el planteamiento de esta investigación surge, por un lado, del interés que nos suscita el tema de la alimentación en la etapa primaria, y por otro, de la creencia de la necesidad de establecer una conexión entre la educación para la salud, escuela y familia como una herramienta fundamental de prevención de enfermedades derivadas de las malas prácticas alimenticias, así como también una herramienta para promover conductas y actitudes relacionadas con la adquisición de unos hábitos de vida saludables, promocionando de esta manera, el desarrollo de contenidos y prácticas que fomenten en las escuelas el aprendizaje de los beneficios de llevar a cabo una alimentación adecuada.

El propósito de la investigación será determinar en qué medida aparecen o no reflejados en el currículo de Educación Primaria los contenidos necesarios para abordar el tema de Educación para la salud de manera adecuada, cómo la forma en que los docentes llevan a cabo el trabajo de estos contenidos a la práctica en las aulas, así como conocer los hábitos alimenticios de un grupo de escolares mediante la realización de una técnica de análisis como pueda ser la encuesta. Al resultado de este estudio se unirán propuestas de mejora en la medida en que se consideren necesarias y posibles.

Con la intención de lograr tal propósito, y haciendo referencia a la metodología planteada, se ha llevado a cabo un estudio descriptivo, basándonos en análisis de instrumentos tanto cuantitativos como cualitativos.

A continuación, se procederá a exponer tanto algunos conceptos relevantes que pueden servirnos de gran utilidad a la hora de comprender mejor el estudio, como investigaciones destacadas en el ámbito de la alimentación infantil.

### **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **3.1 . Conceptualización teórica**

Vamos a comenzar nuestra fundamentación teórica definiendo algunos conceptos que nos servirán de ayuda para comprender mejor la temática de nuestro trabajo.

- **Alimentación:** “Proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir”.<sup>1</sup>
- **Educación para la salud:** En 1983, la OMS (Organización Mundial de la Salud) definió el concepto Educación para la salud como “cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten.
- **Nutrición:** “Se conoce como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales.”<sup>2</sup>
- **Hábitos saludables:** “Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social”.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Yanover. D (2008, 22 de Agosto). Definición de alimentación.[[www.definicionabc.com](http://www.definicionabc.com)]

<sup>2</sup> Yanover. D (2008, 22 de Agosto). Definición de nutrición. [[www.definicionabc.com](http://www.definicionabc.com)]

<sup>3</sup> Trujillo. F (Septiembre 2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. [[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)]

### **3.2 . Aclaraciones conceptuales: Alimentación vs Nutrición.**

Debemos establecer diferencia entre dos conceptos que, aunque a priori pueda parecer que signifiquen lo mismo, no es así en absoluto. Se trata de *Alimentación vs Nutrición* y comprender bien su diferencia nos facilitará comprender mejor la temática del presente trabajo.

A diferencia de nutrición, la alimentación, que será el concepto más utilizado durante la realización de este trabajo, es un acto voluntario y consciente del ser humano dirigido a la obtención de nutrientes necesarios para poder vivir. Es por ello, el otorgarle tanta importancia a este concepto, ya que en la alimentación puede producirse la elección sobre qué alimentos tomar. En cambio, la nutrición, al ser un proceso involuntario, no estaría en nuestra mano elegir con qué nutrientes nos quedamos o cuales desechamos.

Sería por lo tanto incorrecto, tratar la alimentación del ser humano con el término nutrición porque son procesos totalmente diferentes aunque no independientes, ya que la nutrición tiene lugar a partir de la alimentación.

### **3.3 . Historia de la alimentación en España**

Es conocida la relación entre alimentación y salud desde hace ya 2400 años, cuando Hipócrates decía que *nuestra alimentación era nuestra medicina*.

Podemos decir que la alimentación forma parte de un campo en el que convergen diferentes disciplinas como la Antropología, Historia, Sociología, Nutrición, Arqueología, Economía, etc. Por esta razón, la cultura alimentaria surge de un ámbito multidisciplinar, siendo capaz de ofrecernos una visión generalizada de la temática.

Como dice F. Grande Covián, durante los siglos XVIII y XIX, el interés en temas de nutrición estuvo centrado en los estudios de calorimetría y en los macro nutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono).

Por otra parte, el estudio de las Ciencias Humanas como la Antropología Sociocultural, en el siglo XIX, ha dado lugar a la importancia de la alimentación de los seres humanos como requisito indispensable para el desarrollo y crecimiento, es decir, para la vida.

Centrándonos en España, en concreto, a principios del siglo XX, se producen una serie de cambios políticos y culturales como consecuencia de la 2ª Revolución Industrial, además de las influencias progresistas que llegaron de Europa. Todo ello dio lugar a la incorporación al mercado laboral tanto de hombres como de mujeres, ocasionando una prosperidad que repercutió en el ámbito cultural, sanitario, higiénico, alimentario y educacional.

En el ámbito educacional se llevó a cabo un gran avance desde el punto de dejar atrás los primeros programas de alimentación que se asociaban a la enseñanza con origen en acciones caritativas que posteriormente derivaron en la aparición de la cantina escolar, asentándose de esta manera las bases de lo que finalmente sería el comedor escolar. Por esta razón, se empieza a dar a la alimentación infantil un papel importante, con la intención de reducir la tasa de mortalidad infantil debido a la desnutrición y enfermedades asociadas a la misma que existían. Este hecho contrastaba con las zonas rurales del país en las que la población tenía más probabilidades de subsistir al contar con sus propios recursos. Por el contrario, en estas zonas fue más difícil la escolarización y los programas de Educación para la salud.

Particularmente, la Educación para la Salud, comienza en España en este mismo siglo XX, especialmente hacia la década de los 70, convirtiéndose ésta en una estrategia de intervención. Estas intervenciones estaban fundamentadas en teorías y modelos como el “Persuasivo-motivacional”, K.A.P (Knowledge, actitudes, practices). En este modelo, O’Neill (1979), considera que los cambios de conocimientos y actitudes necesarias para la adquisición de hábitos saludables o variación de los ya existentes se consiguen por medio de la información.

#### **3.4 . Investigaciones consultadas**

Tal y como señala Rodriguez. M (2001), *“en la infancia se adquieren hábitos dietéticos que van a mantenerse en la edad adulta y que pueden influir en el desarrollo de un grupo de enfermedades relacionadas con la nutrición.”* Por ello, defiende que se debe planificar la alimentación cumpliendo unos objetivos:

- Cubrir las necesidades energéticas para permitir un crecimiento y desarrollo normales.

- Evitar carencias y desequilibrios entre los distintos nutrientes.
- Contribuir a prevenir una serie de enfermedades del adulto relacionadas con la nutrición.

Por otra parte, existe controversia en el aspecto en el cual, siendo de tanta relevancia la alimentación en la infancia y etapa primaria, ésta no esté siendo óptima en los niños y niñas como se alega en *“la alimentación de los escolares es hoy en general inadecuada. Los motivos son diversos: desinformación sobre estos temas en la propia familia; cambio en los hábitos al comer fuera del hogar, e influencia de la publicidad comercial”*. (Amor López, 1987:18).

Por este motivo y como dice Prost (1989, 83-84; en Contreras, s/p), *“la familia ha sido sustituida por la escuela porque la educación escolar se ha convertido en un aprendizaje global de la vida pública”*.

De estos antecedentes en estudios y escritos sobre el tema, deducimos que no en todos los casos se cumple la teoría, lo “ideal”, que existe un porcentaje de niños/as que no llevan a cabo una buena alimentación y que por lo tanto esto supone un peligro para su salud. Nuestra tarea llegados a este punto, será estudiar mediante diferentes métodos los errores que centros escolares, profesores y alumnos/as puedan cometer.

## **4. MARCO EMPÍRICO**

### **4.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **a.) Planteamiento del problema**

Para llevar a cabo la elaboración de nuestros objetivos, así como de los diferentes análisis que hemos realizado, previamente hemos partido de una problemática, la cual expresamos a continuación.

- **Problemática de la alimentación infantil en la actualidad. Errónea adquisición de hábitos alimenticios.**

La incorrecta adquisición de hábitos alimenticios en niños y niñas puede ser debida principalmente a tres factores:

- ERRORES ALIMENTICIOS: Ya sean por malos hábitos, rechazo del niño ante determinados alimentos, etc.
- CONDUCTA DEL NIÑO/A: Rebeldía ante determinadas situaciones o problemas derivados del ambiente familiar, entre otros.
- HÁBITOS ALIMENTICIOS INADECUADOS: Como no respetar un horario de comidas habitual, consentimiento de los padres ante la negativa para comer determinados alimentos o abuso de comida basura.

- **Trastornos alimenticios relacionados con la conducta**

Tal y como publica Gálvez (2011) en su propuesta de mejora de hábitos alimenticios infantiles y tomando en consideración a Aurora Gavino y Carmen Berrocal, algunos de los problemas relacionados con la alimentación infantil más frecuentes son:

- Rechazo de alguna clase de comida
- Negación a tomar alimentos sólidos
- Falta de apetito
- Tiempo excesivo de comida
- Potomanía (ingesta de grandes cantidades de líquidos, generalmente agua).

- **Trastornos alimenticios de mayor gravedad**

Existen determinados trastornos, que a diferencia de los anteriores, pueden derivar en un problema de salud grave. Como son:

- Obesidad infantil: La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la obesidad como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” y que afecta “ a todas las edades y grupos socioeconómicos”.
- Anorexia: “La anorexia es un trastorno de la alimentación que se caracteriza porque el niño, aunque tenga apetito, se niega a comer. Los niños/as con anorexia tienen inapetencia, sin una razón aparente. (www.guiainfantil.com).
- Bulimia: Se caracteriza por un apetito voraz que conlleva a comer en exceso para posteriormente, por sentimiento de culpabilidad, incitarse al vómito.

- **Trastornos alimenticios derivados de aspectos fisiológicos**

Entre estos tipos de trastornos destacan las caries, alergias o diabetes.

Tras la exposición de los anteriores problemas derivados de una mala práctica de la alimentación infantil, consideramos que surge la necesidad de otorgarle a este tema la relevancia que le merece en nuestra sociedad hoy día, planteando para la investigación la siguiente problemática:

*¿Existe una adecuada Educación para la salud en las escuelas? De ser así, ¿tienen los alumnos/as unos hábitos de vida saludables?*

No se llevará a cabo el planteamiento de una hipótesis ya que al tratarse de una investigación inductiva se pretende con este trabajo generar un conocimiento en el lector y no hacer una comprobación de teorías prefijadas ni perseguir una causa-efecto.

## b.) OBJETIVOS

De este mismo modo, y partiendo de la problemática anteriormente expuesta, sí plantearemos unos objetivos generales y específicos para cubrir los propósitos de la investigación, los cuales podemos observar en la siguiente tabla:

<u>Objetivo general</u>	<u>Objetivos específicos</u>
-Conocer y analizar en qué forma aparecen reflejados en el Plan de centro de un colegio los contenidos relacionados con la Educación para la Salud.	-Proponer, en el caso de que no aparezcan, nuevos contenidos para llevar a cabo.
	-Identificar los hábitos nutricionales erróneos que tienen los niños/as en Educación Primaria.
	-Transmitir, a través de planes educativos, el fomento de una alimentación saludable.

## c.) METODOLOGÍA

A continuación, a partir del planteamiento del problema y objetivos, se va a proceder a explicar detalladamente el proceso de investigación que se ha llevado a cabo, así como todo lo referido a la información que hemos recopilado y a la muestra que hemos tomado.

Para ello, vamos a tratar todos los aspectos necesarios para exponer la metodología de nuestra investigación en cuatro partes diferenciadas, no sin antes detallar que se ha empleado para ello un método mixto, lo cual nos permite la integración sistemática de los métodos cuantitativos y cualitativos.

Tomando como referencia a M. Beltrán (1986,18 35) y su “pluralismo metodológico” en el que nos explica que “*es el objeto el que ha de determinar el método adecuado para su estudio...*”. Aspecto en el que coincide Latiesa. M (1991) en su ensayo “El pluralismo metodológico en la investigación”. Por esta razón, usaremos ambos métodos anteriormente mencionados.

### 1. TÉCNICAS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

En cuanto a las técnicas que se utilizaron para recabar información, en primer lugar, se realizó un *Análisis documental* del Plan de Centro de un colegio público de Granada, tomado para el estudio, con el fin de obtener información de fuentes secundarias. Consistiendo este en la revisión exclusiva de los contenidos que guardaran relación con la Educación para la Salud. Posteriormente se procedió a la comparación de estos contenidos con los que aparecen en el currículo de Educación Primaria, dando así respuesta a nuestro objetivo principal “*Conocer y analizar en qué forma aparecen reflejados en el Plan de centro los contenidos relacionados con la Educación para la Salud*”. (Ver ANEXO I)

Con vistas a conseguir una base real que sustentara el proyecto a realizar y siguiendo un método mixto, se emplearon las metodologías cuantitativa y cualitativa de la siguiente manera:

- Metodología cualitativa

Se llevó a cabo la realización de tres entrevistas semi-abiertas y realizadas personalmente a profesores-tutores de cada uno de los tres ciclos que conforman Primaria, con la intención de conocer de qué manera los contenidos relacionados con nuestro tema aparecen en el Plan de centro y cómo se llevan a la práctica.

- Metodología cuantitativa

Se realizaron, del mismo modo, encuestas sobre hábitos alimenticios a una clase de 25 niños/as perteneciente a 5º curso de Primaria y con edades de entre 10 u 11 años. Con esto conseguiremos abordar uno de nuestros objetivos específicos planteados “*Identificar los hábitos nutricionales erróneos que tienen los niños y niñas en Educación Primaria*”.

## **2. TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Para dar respuesta al objetivo general que habíamos planteado y del que, por lo tanto, parte nuestro proyecto, se analizaron en profundidad los contenidos correspondientes a la Educación para la Salud en Primaria, utilizando para ello durante toda la investigación un análisis descriptivo. Se quiso ahondar un poco más en el estudio estableciendo una comparación con los contenidos que aparecen en el Decreto 230/2007, de 7 de Diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria en Andalucía, utilizando para ello el currículo de Educación Primaria.

Para analizar los resultados de nuestro método cualitativo empleado, las entrevistas, en concreto un “*Análisis socio-hermenéutico*”, basándonos en Gadamer (1965), en el que se ha analizado el discurso de los entrevistados y realizado una comparativa entre ellos. (Ver ANEXO II)

En cuanto a los resultados referentes a nuestro método cuantitativo, las encuestas, las cuales fueron elaboradas “ad hoc”, se realizó una batería de preguntas, 10 en concreto, sobre hábitos alimenticios en la que el sujeto podía escoger entre cuatro posibles respuestas (de menor a mayor frecuencia) y numeradas alfabéticamente. (Ver ANEXO

III). Para el vaciado de estos cuestionarios se realizó una hoja de cálculo Excel, diseñada al efecto, lo cual nos permitió su aprovechamiento estadístico y gráfico.

Posteriormente, para analizar todos esos datos y detectar posibles errores alimenticios que los niños/as pudieran cometer, se procedió a la utilización de una pirámide alimenticia como instrumento de valoración de los datos obtenidos. (Ver ANEXO IV).

### **3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

El conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, es decir, la población, a la que se dirige nuestro estudio, hace referencia a niños y niñas de 10-11 años.

Debido a que podríamos catalogar nuestro estudio como un proyecto piloto, éste no es considerado extrapolable a toda la población.

La selección de la muestra ha sido dirigida, basándonos en las características que requería la investigación.

La muestra con la que hemos trabajado ha sido tomada en un colegio público del sureste de Granada, a 25 alumnos, en concreto 14 niñas y 11 niños, todos ellos pertenecientes a 5º curso de Primaria.

### **4. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA**

Haciendo referencia a la selección de la muestra, se han tenido en cuenta los siguientes criterios:

- Criterios de inclusión: Niños y niñas escolarizados, de edades entre 10-11 años.
- Criterios de exclusión: Niños/as que por deterioro cognitivo no se han tenido en cuenta a la hora de proceder al análisis de resultados. Decir, que se entregó encuesta a todos los alumnos de clase aunque después hubiera 3 cuestionarios que no se tuvieran en cuenta, con el fin de no hacer una acción discriminatoria delante de toda la clase y que por consiguiente pudieran herir su sensibilidad.

## 4.2. RESULTADOS

### 1. La Educación para la salud en el currículo de Educación Primaria: ANÁLISIS DEL PLAN DE CENTRO

En el currículo de Educación Primaria podemos encontrar una serie de conocimientos y objetivos que no guardan relación directa con ningún área curricular en concreto, ni pertenecen a una edad o etapa educativa en particular. Son los llamados *contenidos transversales*.

Según González Lucini (1994), los contenidos transversales cumplen tres características importantes:

- Carácter transversal
- Relevancia social
- Carga valorativa

La transversalidad facilita la interconexión entre los diferentes aprendizajes que se llevan a cabo en los centros educativos, planteándose como ejes que conforman multitud de conocimientos, o dicho de otra forma: *“los materiales transversales estarían presentes en los proyectos curriculares a través de las distintas áreas, dando una visión interconectada y abierta”*. (Segovia, 1992)

Durante el análisis del Plan de Centro del colegio, se ha pretendido valorar el grado de inclusión que se tiene en la concreción de los contenidos curriculares y los de tratamiento transversal sobre un óptimo fomento de la alimentación y la Educación para la Salud en general.

Basándonos en lo descrito en el Decreto 230/2007, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria en Andalucía, en concreto orden de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, la alimentación/hábitos de vida saludables aparecería en diferentes áreas como “Conocimiento del medio natural, social y cultural”, en concreto en el bloque 3 *“La salud y el desarrollo personal”*, y “Educación Física” en el bloque 4 *“Actividad física y salud”*. En ambos, estos contenidos aparecen de forma gradual, teniendo en cuenta el ciclo del que se trate.

A continuación, en el siguiente cuadro se van a sintetizar los contenidos que hacen referencia a la Educación para la salud en el Plan de Centro del colegio elegido para el estudio.

<b>CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL</b>		
Bloque 3. La salud y el desarrollo personal		
1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
-Alimentos diarios necesarios.	-Hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana.  -Estilos de vida saludables.	-Estilos de vida saludables.  -Actitud crítica ante los factores y prácticas sociales que favorecen o entorpecen un desarrollo saludable y comportamiento responsable.
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Bloque 4. Actividad física y salud		
1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
-Hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.	-Hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y hábitos de higiene personal	-Hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene personal.

Una vez analizado el Plan de Centro y los contenidos que en él aparecen, decir que contenidos que traten sobre la Educación para la salud solo encontramos en las áreas de Conocimiento del medio natural, social y cultural y Educación Física. Estos, aparecen de forma gradual atendiendo al ciclo del que se trate y centrándose en hábitos alimenticios y de higiene corporal y estilos de vida saludables. En el último ciclo se pretende dotar al alumno/a de mayor capacidad de autonomía personal y de actitud crítica hacia diversos temas.

Hemos querido de alguna manera, comparar este Plan de Centro y el currículo de Educación Primaria, con la intención de comprobar de qué manera los centros siguen las directrices establecidas y qué modificaciones realizan.

Hemos comprobado que en el Plan de centro del colegio, en general, se tratan los mismos contenidos dictados en el Currículo, pero es en el segundo ciclo de ambos documentos donde encontramos algunas diferencias. Por ello, en el siguiente cuadro solamente se hará referencia a ese ciclo.

<b><u>CURRICULO ED. PRIMARIA</u></b>	<b><u>PLAN DE CENTRO</u></b>
2º Ciclo	
<b>Conocimiento del medio natural, social y cultural</b>	
-Identificación y adopción de hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana. Dietas equilibradas. Prevención y detención de riesgos para la salud.	-Hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana. -Estilos de vida saludables.
<b>Educación Física</b>	
-Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y <i>consolidación</i> de hábitos de higiene corporal.	-Hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y hábitos de higiene personal.

Según lo analizado, observo que en el Plan de centro, en concreto en el segundo ciclo, no se tratan algunos aspectos que por el contrario sí aparecen en el currículo como son “dietas equilibradas” y “prevención y detención de riesgos para la salud”. Contenidos interesantes que a mi parecer deberían ser abordados en las aulas, ya que el avance cognitivo de los alumnos/as en este ciclo requiere aumentar también la complejidad de sus contenidos de manera progresiva. A la hora de analizar las encuestas realizadas a profesores, comprobaremos como los encuestados sí trabajan también estos contenidos

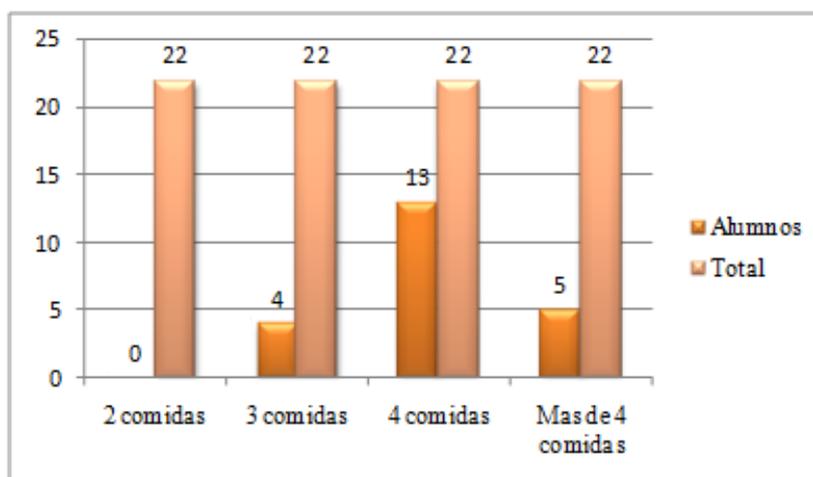
pero de una forma transversal. Tal y como dice el Plan de Centro en su marco normativo, en concreto:

- LEA (17/2007) (Artículo 39 y 40)
- Decreto 428/2008, de 29 de julio, Boja núm. 164 (Capítulo II, art. 5)
- Orden de 5 de Agosto de 2008. (Art. 3, apartados e), f), h)

## 2. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

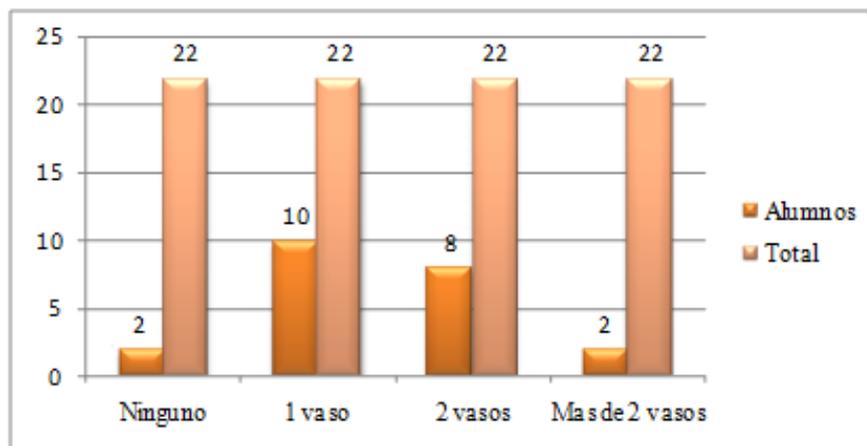
Tras realizar la siguiente encuesta, que como se ha mencionado anteriormente puede verse en ANEXO II, pudimos observar de qué manera se alimentan los escolares de nuestra muestra y qué hábitos erróneos encontramos. Vamos a comenzar analizando cada pregunta y estableciendo una comparativa con la pirámide alimenticia que hemos tomado como referencia, así como lo que nos dice la Guía de alimentación saludable SENC y la estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) programa PERSEO.

### 1. ¿Cuántas comidas haces al día?



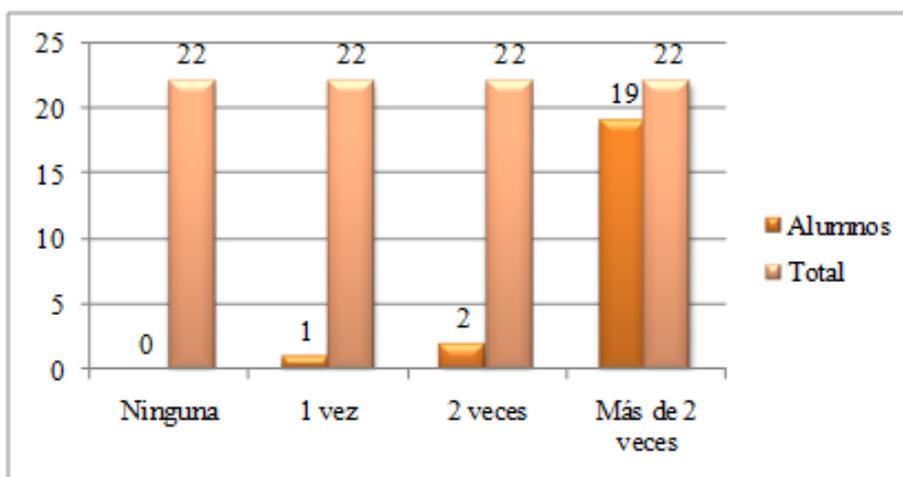
Tras esta primera pregunta y posterior respuesta, podemos concluir en que la mayoría de los alumnos tomados para el análisis de la muestra, en concreto 13 de los 22 totales realizan al día 4 comidas, lo cual según nos dicen los expertos es lo correcto (4-5 comidas diarias).

## 2. ¿Cuántos vasos de leche tomas al día?



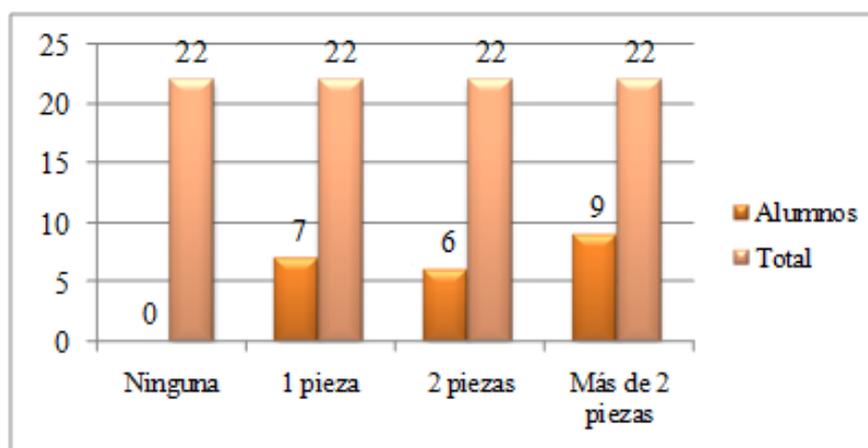
En cuanto a la cantidad de leche tomada diariamente, prevalece la elección de 1 vaso diario (10 niños) seguido de 8 niños que afirman que toman 2 vasos de leche al día. Podríamos deducir de estos datos que no se toma la cantidad de lácteos suficiente, siendo esta entre 2 y 4 raciones diarias.

## 3. ¿Cuántas veces en semana comes verdura?



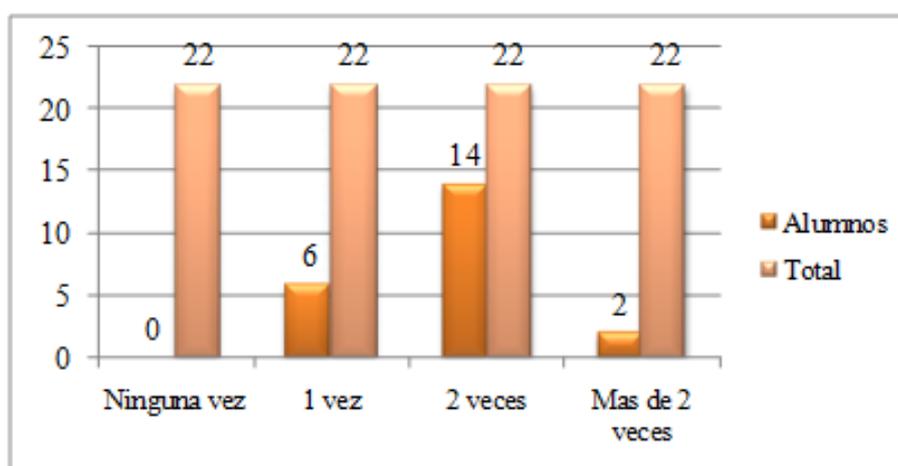
El tema de las verduras y las hortalizas genera, por lo general, rechazo en la mayoría de los niños/as. A pesar de ello, observamos que la gran mayoría de los encuestados dice tomarlas más de 2 veces en semana, lo cual es un dato relativo ya que siendo el consumo diario recomendable de entre 2 y 3 raciones podría entenderse que aún así no comen la suficiente verdura necesaria.

#### 4. ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?



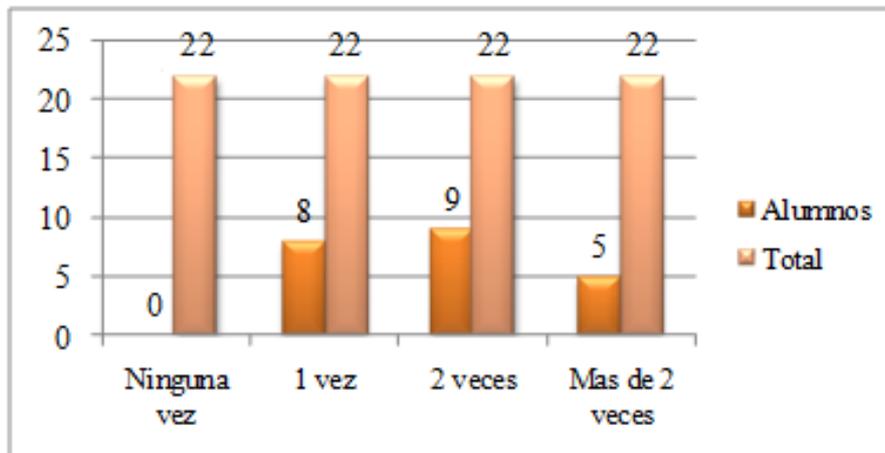
A la hora de conocer la cantidad de fruta que tomaban al día los encuestados nos sorprendimos al ver que la mayoría (19 niños/as de 22) tomaba al día más de 2 piezas, acercándose bastante a lo que los expertos recomiendan (3 piezas), lo cual nos cambió en cierta manera la concepción de que los niños/as comen poca fruta.

#### 5. A la semana comes carne...



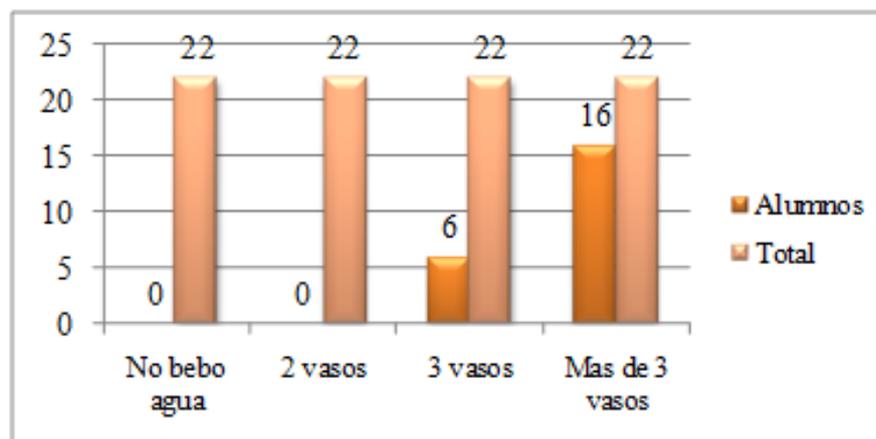
Lejos de lo que se recomienda (2 raciones diarias de carne, pescado y huevos), observamos en el gráfico como la mayoría (14 niños/as) comen carne 2 veces, pero a la semana, lo cual se considera verdaderamente insuficiente dadas las proteínas necesarias en nuestra dieta.

**6. A la semana comes pescado...**



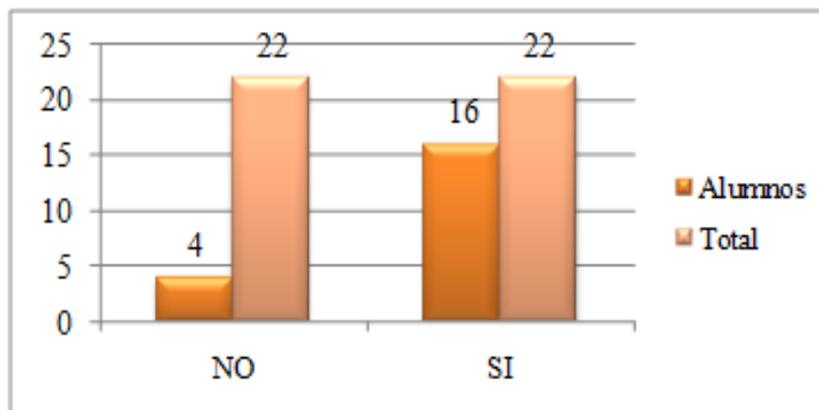
En cuanto al consumo de pescado, nos vuelve a llamar la atención que como anteriormente hemos mencionado, no se consume el necesario, siendo esta vez 5 alumnos de los 22 totales los que dicen comer pescado más de 2 veces en semana.

**7. En un día, ¿Cuántos vasos de agua aproximadamente bebes?**



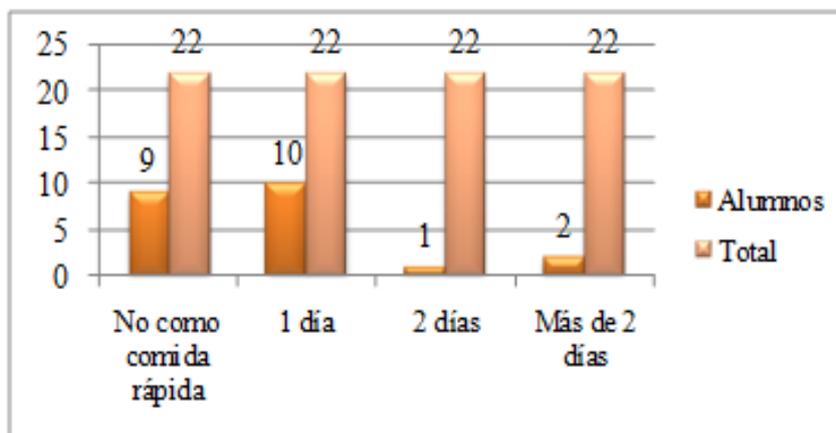
Llegamos a una parte imprescindible en nuestra alimentación y más aún en la de escolares, y es el consumo de agua diario. Los expertos, y más en concreto en la estrategia NAOS se recomienda para la salud de los niños y niñas el consumo de entre un litro y medio y dos litros de agua al día. La mayoría de los encuestados, como vemos, dice beber más de 3 vasos de agua al día, cantidad que continuaría siendo insuficiente.

**8. ¿Tomas otro tipo de bebidas? (Ej. Zumos, cola, fanta, acuarius...)**



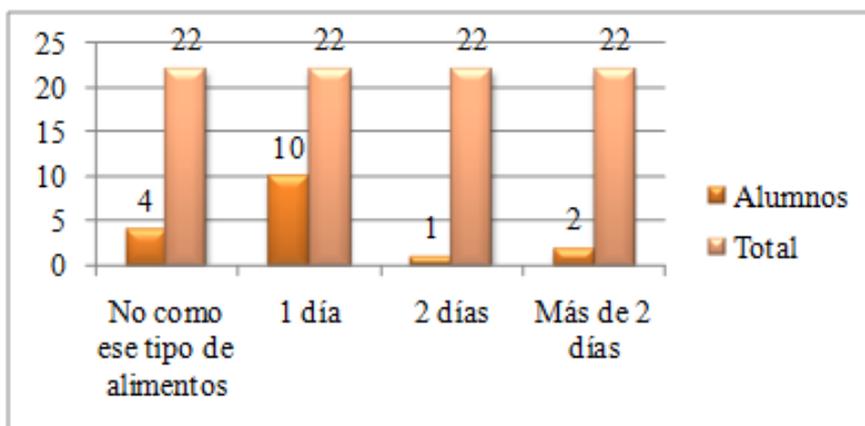
La mayoría de los encuestados (16) ha contestado que sí toma otro tipo de bebidas al día lo cual representa un problema si se abusa de ellas ya que la mayoría de estas contiene una gran cantidad de azúcares que ocasionaran en el niño/a pérdida de apetito o tendencia al sobrepeso u obesidad.

**9. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida? (Ej. Hamburguesas, pizzas...)**



Otro tema de interés ha sido conocer la cantidad de comida rápida o mejor dicho frecuencia con la que los escolares la consumen. Observamos, para nuestra sorpresa que existe una equilibrio en las respuestas dadas. Casi el mismo número de alumnos dice NO comer comida rápida (9) de los que sí dicen comer un día a la semana (10), coincidiendo normalmente con fin de semana. Decir, que este hecho tranquiliza en cuanto a conocer que por lo menos la muestra tomada no abusa de este tipo de comida

**10. ¿Cuántas veces a la semana comes bollería, patatas fritas o similares?**



En semejanza con la pregunta anterior, nos sorprendió que la mayoría de los encuestados (10) dijese tomar solamente un día a la semana bollería o patatas fritas frente a una minoría (2) que respondía que tomaban este tipo de alimentos más de dos días a la semana.

**3. RESULTADOS ENTREVISTAS**

Antes de comenzar a transcribir los aspectos más interesantes de las entrevistas, vamos a exponer brevemente el perfil de cada entrevistado, asignándole también unos códigos con el fin de preservar su anonimato en todo momento.

▪ **MAESTRO 1.** Código M1

Varón. 33 años. 8 años en escuela pública.

Tutor de 2º curso que imparte las materias de Conocimiento del Medio y Lengua.

▪ **MAESTRO 2.** Código M2

Mujer. 51 años. 27 años en escuela pública

Tutora de 6º curso que imparte las materias de Conocimiento del Medio y Lengua.

▪ **MAESTRO 3.** Código M3

Varón. 57 años. 35 años en escuela pública

Tutor de 4º curso que imparte las materias de Lengua, Matemáticas y Conocimiento del Medio.

La entrevista constó de tres preguntas (Ver ANEXO II) relacionadas todas ellas con los contenidos correspondientes a la Educación para la Salud, y la forma en que ellos, como docentes, los llevaban a la práctica. Decir, que las entrevistas se realizaron en diferentes días debido a la disponibilidad de los profesores. En general, la atención por su parte fue bastante buena. Las preguntas y respuestas de los entrevistados son las siguientes:

**1. ¿Trabajas, dentro de las materias que impartes, la Educación para la salud?**

En relación con la presente pregunta, el sujeto M1 afirma que se trabaja de manera transversal, aunque disponen de planes específicos. Por planes se entienden unidades didácticas. Nuestro sujeto M2 coincide en el tratamiento de la transversalidad de los contenidos relacionados con la Educación para la salud. El sujeto M3 se limita a responder afirmativamente que se trabajan, sin dar ningún otro tipo de detalle.

**2. Si es así, ¿de qué forma o qué contenidos trabajas?**

En respuesta a la segunda pregunta de nuestra entrevista, el sujeto M1 nos explica que en su clase tratan el control postural y la voz, e incluye los martes, que no tienen Educación Física, un rato más de deporte. El sujeto M2 nos comenta que trabaja los contenidos “interdisciplinariamente, de forma activa. Programando los contenidos en las asignaturas correspondientes”. Por otro lado, nuestro sujeto M3 nos enumera de forma más específica los contenidos que trabaja (Alimentación, higiene, control postural, prevención de riesgos, nivel de ruido y solución de conflictos).

**3. De forma más concreta, ¿se trabaja en tu aula una educación para que los alumnos sepan alimentarse de manera correcta y saludable?**

Analizando la tercera y última pregunta, el sujeto entrevistado M1 nos dice, “tenemos un horario de comidas para el recreo en función de las actividades del día, por ejemplo, el día que van a hacer E.F los niños/as desayunan hidratos”, nos comenta que esto es

algo hablado con los padres a principios de curso, los cuales se muestran colaboradores. También nos dice que los días que realizan actividad física y coincidiendo con la hora posterior a la clase de E.F los niños se toman un plátano.

El sujeto M2 nos dice que, al ser los alumnos de su curso (6° de Primaria) mayores, se recuerda simplemente lo trabajado en cursos anteriores y que se hablan y estudian los problemas de salud derivados de una mala alimentación.

Nuestro sujeto M3, en este apartado de la entrevista, nos explica que trabajan la alimentación monográficamente en las salidas largas que realizan, cuando comen con ellos, y de forma más concreta en unos de sus planes de trabajo dedicado íntegramente a la alimentación (Grupos de alimentos, nutrientes, dieta equilibrada, importancia de la dieta mediterránea, los alimentos y la cultura). Nos comenta que este año han ampliado el tema realizando una visita a una exposición sobre Nutrición en el Parque de las Ciencia.

#### **4.3 . CONCLUSIONES**

Para llevar a cabo las conclusiones de nuestro proyecto, comenzaremos con una reflexión concreta de cada técnica empleada y su correspondiente discusión.

Comenzábamos la parte minuciosa y más elaborada de nuestro proyecto con el Análisis documental del Plan de Centro de nuestro colegio elegido, extrayendo de él los contenidos relacionados con la Educación para la salud y comparándolos posteriormente con los que aparecen en el Currículo de Educación Primaria. Observábamos algunas diferencias sobre todo en 2º ciclo de Primaria en el cual no se trataban en el Plan de Centro todos los contenidos necesarios y recogidos en el Currículo de Primaria. Se pensó que no se trabajaría en profundidad el contenido de Educación para la Salud, cuando a nuestra sorpresa y a raíz de realizar la entrevista al profesor de 2º ciclo, comprobamos que sí se llevaban a cabo estos contenidos y no solo eso, se llevaban además de una manera práctica y original. Mediante la realización de este análisis pretendimos abordar nuestro objetivo principal ***“Conocer y analizar en qué forma aparecen reflejados en el Plan de centro de un colegio los contenidos relacionados con la Educación para la Salud.”***

Como posible propuesta, se podría llevar a cabo una completa transversalidad en todas las áreas. Por ejemplo, en matemáticas, dividir la temática de los problemas de manera que la alimentación también forme parte de esta materia.

Después de analizar estos documentos y extraer las anteriores conclusiones se procedió al estudio de los resultados de las encuestas realizadas, dando respuesta a uno de nuestros objetivos específicos, en concreto, ***“Identificar los hábitos nutricionales erróneos que tienen los niños/as en Educación Primaria”***, en el que descubrimos como déficit en la alimentación de los escolares de nuestra muestra, el bajo consumo de agua, así como de lácteos. Por otra parte, se abusa de las bebidas azucaradas y gaseosas.

Dicho todo esto, sería conveniente reducir el consumo de zumos para la hora de la merienda en el recreo y sustituirlos por batidos o incluso agua. El consumo de agua se puede incitar también después de la clase de Educación Física.

De nuestro método de análisis cualitativo, las entrevistas, extrajimos la idea de que la mayoría de los profesores trabajan los contenidos relacionados con la Educación para la salud de forma transversal, y de que el concepto engloba contenidos de aprendizaje del control postural, prevención de riesgos, alimentación..etc.

De esta manera, podemos concluir a nivel general, recalcando la importancia que tiene el establecer una conexión entre escuela, profesores, familias y alumnos para la enseñanza de una alimentación saludable. Sólo de esta manera podrán conseguirse los objetivos que se propongan. Debemos inculcar o fomentar en el niño/a una preocupación por su salud, por todo lo relacionado con los alimentos que toma, su procedencia, los beneficios de los alimentos, aporte de nutrientes a su organismo, etc. ya que esto repercutirá en su salud en el presente y en el día de mañana, sin olvidarnos de que todo ello debe ir acompañado de una actividad física regular. La adecuada alimentación de los niños y niñas debe obtener la misma importancia que los conocimientos que adquiera de otras áreas en el colegio, es por ello que todos los docentes deben incluir este contenido en sus aulas y hacerlo de la forma más atractiva y práctica posible. Mediante juegos, videos, canciones, salidas escolares, estableciendo planes para el desayuno, etc. con el fin de fomentar la preocupación a los escolares por su alimentación y por consiguiente su salud. Como ya dijo en 1850 el filósofo y antropólogo alemán Ludwig Feuerbach, ***“Somos lo que comemos”***.

#### **4.4 . FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

El proyecto de investigación que se ha llevado a cabo ha contribuido a despejar algunas incógnitas sobre el tema que se ha tratado pero, simultáneamente, ha generado nuevos interrogantes, propuestas o ideas de interés.

Con vistas a futuros proyectos me parecería interesante ampliar este estudio realizando más encuestas sobre hábitos alimenticios, es decir, aumentando la muestra, realizando quizás encuestas por sexos para comparar esos hábitos en niños y niñas, o extrapolando los métodos de investigación utilizados a otras comunidades o incluso países. Proponer por ejemplo también nuevos Planes y Proyectos para la Junta de Andalucía sobre hábitos alimenticios en la edad escolar.

## **5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- ASUA BATARRITA, B. (2000). Organización social, organización educativa. En P. Fermoso Estébanez & J. Pont Vidal (eds), *Sociología de la educación* ( págs..197-214). Valencia: Nall Llibres.
- BOGDAN, R., & TAYLOR, S. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- BRUNER, J. (1990). El yo transaccional. En J. Bruner & H. Haste (eds), *La elaboración del sentido* (págs.. 81-95) Barcelona. Paidós Ibérica.
- BARTRINA, J, A.G. (2002). *Alimentos funcionales y salud en la etapa infantil y juvenil*. Panamericana.
- CANALES, M., & PEINADO, A (1998). Grupos de discusión. En J.M: Delgado & J. Gutiérrez (eds), *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales* (págs. 288-316). Madrid: Síntesis.
- CARABAÑA, J. (1999). La pirámide educativa. En M. Fernández Enguita (comp.), *Sociología de la Educación* (págs. 721-738). Barcelona: Ariel.
- CHRISTENSON, S.L., & SHERIDAN, S. M. (2001). *Schools and families*. Nueva York: Guilford Press.
- CONTRERAS, J & GRACIA, M (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- COLE, M., & WAKAI, K. (1984). *Cultural Psychology and Education*. Genève: UNESCO
- DÁVILA, A. (1998). Las perspectivas metodológicas cualitativa y cuantitativa en las ciencias sociales: debate teórico e implicaciones praxeológicas. En J.M. Delgado & J. Gutiérrez (eds), *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales* (págs. 69-83). Madrid: Síntesis.
- DEL RINCÓN, D., & otros (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: Dykinson.

DRAE. Diccionario de la Real Academia Española, vigésimo segunda edición ([www.rae.es](http://www.rae.es)).

DENZIN, N. K., y Lincoln, Y. S. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. London, England: Sage.

GRACIA, M. (2010). *Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social*.

GARCÍA, M, I. A, F. (1994). *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Editorial Alianza

GONZÁLEZ LUCINI, F. (1994). *Temas transversales y educación en valores*. Madrid: Anaya.

BALLESTEROS. JM, M.D. –R. –F. (2007). *La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Revista española de salud pública, 174.

LÁZARO, A. G. (2002). *Problemas de alimentación en el niño. Manual práctico para su prevención y tratamiento*. Pirámide.

LATIESA, M. (1991). *El pluralismo metodológico en la investigación social*. Universidad de Granada.

OMS, Organización Mundial de la Salud. [ <http://www.who.int/es/> ]

RODRIGUEZ, M. (2001). *Alimentación infantil*. Madrid: Díaz de Santos S.A

RUBIO, A. (2000). Comer y leer, alimentos y publicaciones: publicación bibliográfica en torno a la Antropología de la alimentación (págs. 257- 278). Donostia: Zainak.

TRUJILLOO, F (2009). Los hábitos de vida saludables aplicados a la Educación Física. [[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)].

# ANEXOS

**ANEXO I. Análisis documental del Plan de Centro**

PLAN DE CENTRO

PROYECTO EDUCATIVO

C.E.I.P. ABENCERRAJES

**III.2. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Conocimiento del medio natural, social y cultural		
Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo
<b>Bloque 1. El entorno y su conservación</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementos del medio físico en relación con el sol.</li> <li>Elementos y fenómenos naturales: la luna, las estrellas y el sol, el día y la noche.</li> <li>Fenómenos atmosféricos y primeras formas de representación.</li> <li>Elementos básicos del medio físico: el aire y el agua. Uso responsable del agua en la vida cotidiana.</li> <li>Sencillos trabajos de algún ecosistema concreto.</li> <li>Elementos naturales y humanos del entorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientación en el espacio: los puntos cardinales.</li> <li>Planos del barrio o de la localidad.</li> <li>Movimientos de la tierra y fases de la luna. Las estaciones del año.</li> <li>Variables meteorológicas. Uso de aparatos.</li> <li>La atmósfera. Actuaciones para evitar su contaminación.</li> <li>El ciclo del agua.</li> <li>Los seres humanos como componentes del medio ambiente y su capacidad de actuar sobre la naturaleza.</li> <li>Relaciones entre los elementos de los ecosistemas, factores de deterioro y regeneración.</li> <li>Distintos tipos de paisaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferentes representaciones sobre un mismo espacio. Uso de la escala.</li> <li>El universo. El sistema solar.</li> <li>Elementos climatológicos. Diferencia entre tiempo y clima. Lectura e interpretación del tiempo atmosférico.</li> <li>Características de los principales climas. Influencia en el paisaje y actividad humana.</li> <li>Diversidad y riqueza de los paisajes del territorio español e interés por otros paisajes.</li> <li>El agua en la naturaleza, su contaminación, derroche y aprovechamiento.</li> <li>Elementos relevantes de geografía física y política del mundo en diferentes representaciones cartográficas.</li> <li>Los seres humanos como componentes del medio ambiente y su capacidad de actuar sobre la naturaleza.</li> </ul>
<b>Bloque 2. La diversidad de los seres vivos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Múltiples formas de vida. Seres vivos y objetos inertes.</li> <li>Observación de animales y plantas. Clasificación.</li> <li>Rasgos físicos y pautas de comportamiento de plantas y animales con los entornos en los que viven.</li> <li>Relaciones entre seres humanos, plantas y animales.</li> <li>Hábitos de cuidado y respeto a los seres vivos.</li> <li>Comunicación oral de las experiencias realizadas.</li> <li>Elaboración de los trabajos correspondientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Animales vertebrados e invertebrados.</li> <li>Plantas: hierbas, arbustos y árboles</li> <li>La nutrición, relación y reproducción de animales y plantas.</li> <li>Observación directa de seres vivos.</li> <li>La agricultura. Estudio de algunos cultivos.</li> <li>La ganadería. Estudio de la cría de algunas especies.</li> <li>Observación y el estudio de todos los seres vivos.</li> <li>Conservación y cuidado de plantas y animales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferentes representaciones sobre un mismo espacio. Uso de la escala.</li> <li>El universo. El sistema solar.</li> <li>Elementos climatológicos. Diferencia entre tiempo y clima. Lectura e interpretación del tiempo atmosférico.</li> <li>Características de los principales climas. Influencia en el paisaje y actividad humana.</li> <li>Otras formas de vida: bacterias, virus, algas y hongos.</li> <li>Seres vivos y sus condiciones de vida.</li> <li>Precisión y rigor en la observación de animales y plantas y elaboración de los trabajos correspondientes.</li> <li>Normas de uso y de seguridad de los instrumentos y de los materiales de trabajo.</li> </ul>
<b>Bloque 3. La salud y el desarrollo personal</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Partes del cuerpo humano. Aceptación del propio cuerpo y del de los demás.</li> <li>Respiración como función vital. Su correcta realización.</li> <li>Alimentos diarios necesarios.</li> <li>Higiene personal, el descanso, la buena utilización del tiempo libre y la atención al propio cuerpo.</li> <li>Identificación de emociones y sentimientos propios.</li> <li>Hábitos de prevención de enfermedades y accidentes domésticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Morfología externa del propio cuerpo.</li> <li>Los sentidos. La relación con otros</li> <li>Hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana.</li> <li>Estilos de vida saludables.</li> <li>Emociones y sentimientos.</li> <li>Actividades de ocio, individuales o colectivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funcionamiento del cuerpo humano. Anatomía y fisiología. Aparatos y sistemas.</li> <li>La nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor).</li> <li>La reproducción (aparato reproductor).</li> <li>La relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso).</li> <li>Primeros auxilios.</li> <li>Estilos de vida saludables. Reflexión sobre cuidado y mantenimiento de órganos y aparatos.</li> <li>Actitud crítica ante los factores y prácticas sociales que favorecen o entorpecen un desarrollo saludable y comportamiento responsable.</li> <li>La identidad personal. Conocimiento personal y autoestima</li> <li>La autonomía. Desarrollo de iniciativa en la toma de decisiones.</li> </ul>

PLAN DE CENTRO

PROYECTO EDUCATIVO

C.E.I.P. ABENCERRAJES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades sonoras de la voz, el cuerpo y los objetos.</li> <li>• Interpretación y memorización de retahílas y canciones al unísono.</li> <li>• Voz, percusión corporal e instrumentos como recursos para el acompañamiento de textos recitados, canciones y danzas.</li> <li>• Técnicas básicas del movimiento y juegos motores acompañados de secuencias sonoras, e interpretación de danzas sencillas.</li> <li>• Partituras sencillas con grafías no convencionales.</li> <li>• Disfrute con la expresión vocal, instrumental y corporal.</li> <li>• Esquemas rítmicos y melódicos de cuatro tiempos.</li> <li>• Movimientos como respuesta a diferentes estímulos sonoros.</li> <li>• Selección de sonidos vocales, objetos e instrumentos para la sonorización de situaciones, relatos breves.</li> <li>• Confianza en las propias posibilidades de producción musical.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades sonoras y expresivas de la voz, el cuerpo, los objetos y los instrumentos.</li> <li>• Hábitos de cuidado de la voz, el cuerpo y los instrumentos.</li> <li>• Canciones al unísono, cánones y piezas instrumentales sencillas.</li> <li>• Coordinación y sincronización individual y colectiva en la interpretación vocal o instrumental.</li> <li>• Memorización e interpretación de danzas y secuencias de movimientos fijados e inventados.</li> <li>• Canciones y piezas instrumentales sencillas con distintos tipos de grafías.</li> <li>• Interés y responsabilidad en las actividades de interpretación y creación.</li> <li>• Improvisación de esquemas rítmicos y melódicos sobre bases musicales dadas.</li> <li>• Acompañamientos para canciones y piezas instrumentales.</li> <li>• Piezas musicales a partir de la combinación de elementos dados.</li> <li>• Coreografías para canciones y piezas musicales breves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades sonoras y expresivas de diversos instrumentos y dispositivos electrónicos.</li> <li>• Piezas vocales e instrumentales de diferentes épocas y culturas.</li> <li>• Movimientos fijados e inventados utilizando estímulos: visuales, verbales, sonoros y musicales.</li> <li>• Danzas y coreografías en grupo.</li> <li>• Lectura e interpretación de canciones y piezas instrumentales en grado creciente de dificultad.</li> <li>• Responsabilidades en la interpretación en grupo y respeto a las aportaciones de los demás.</li> <li>• Improvisación vocal, instrumental y corporal en respuesta a estímulos musicales y extramusicales.</li> <li>• Creación de introducciones, interludios y codas.</li> <li>• Medios audiovisuales y recursos informáticos para la creación de piezas musicales y para la sonorización de imágenes y de representaciones dramáticas.</li> <li>• Coreografías para canciones y piezas musicales.</li> <li>• Utilización de diferentes grafías para registrar y conservar la música inventada.</li> <li>• Constancia y progresiva exigencia en la realización de producciones musicales.</li> </ul>
--	---	--

Educación física		
Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo
<b>Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades sensoriales. Exploración y discriminación de las sensaciones.</li> <li>• Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.</li> <li>• Posturas corporales diferentes.</li> <li>• Afirmación de la lateralidad.</li> <li>• Situaciones de equilibrio y desequilibrio.</li> <li>• Relaciones espaciales y temporales. Percepción espacio-temporal.</li> <li>• Aceptación de la propia realidad corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades perceptivas. Exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.</li> <li>• Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.</li> <li>• Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.</li> <li>• Representación del propio cuerpo y del de los demás.</li> <li>• Postura según necesidades expresivas y motrices.</li> <li>• Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio.</li> <li>• Equilibrio estático y dinámico.</li> <li>• Organización espacio-temporal.</li> <li>• Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y de la de las demás personas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.</li> <li>• Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.</li> <li>• Control tónico y respiración al control motor.</li> <li>• Postura según necesidades expresivas y motrices.</li> <li>• Discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.</li> <li>• Movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.</li> <li>• Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.</li> <li>• Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.</li> <li>• Realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.</li> </ul>
<b>Bloque 2. Habilidades motrices</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas y posibilidades del movimiento.</li> <li>• Ejecución y control de las habilidades motrices básicas.</li> <li>• Problemas motores sencillos.</li> <li>• Disposición favorable a participar en actividades diversas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas y posibilidades del movimiento.</li> <li>• Ejecución de habilidades motrices básicas.</li> <li>• Habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.</li> <li>• Control motor y dominio corporal.</li> <li>• Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz.</li> <li>• Interés por mejorar la competencia motriz.</li> <li>• Participar en actividades diversas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.</li> <li>• Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.</li> <li>• Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.</li> <li>• Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.</li> <li>• Participar en actividades diversas.</li> </ul>

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.</li> <li>• Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.</li> <li>• Emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</li> <li>• Imitación de personajes, objetos y situaciones.</li> <li>• Expresión a través del propio cuerpo.</li> <li>• Posibilidades expresivas con objetos y materiales.</li> <li>• Situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.</li> <li>• Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales y ejecución de bailes y coreografías simples.</li> <li>• Emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</li> <li>• Recreación de personajes reales y ficticios y sus contextos dramáticos.</li> <li>• Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.</li> <li>• Expresión y comunicación a través del propio cuerpo.</li> <li>• Situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal.</li> <li>• Movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración de bailes y coreografías simples.</li> <li>• Sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</li> <li>• Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.</li> <li>• Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.</li> <li>• Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.</li> </ul>
Bloque 4. Actividad física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.</li> <li>• Relación de la actividad física con el bienestar.</li> <li>• Movilidad corporal orientada a la salud.</li> <li>• Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y hábitos de higiene corporal.</li> <li>• Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.</li> <li>• Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud.</li> <li>• Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud.</li> <li>• Seguridad en la propia práctica de la actividad física.</li> <li>• Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.</li> <li>• Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno.</li> <li>• Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.</li> <li>• Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud.</li> <li>• Mejora de la condición física orientada a la salud.</li> <li>• Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.</li> <li>• Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física.</li> <li>• Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.</li> <li>• Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.</li> </ul>
Bloque 5. Juegos y actividades deportivas		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego como actividad común a todas las culturas.</li> <li>• Cooperación y oposición con relación a las reglas de juego. Distintos roles en el juego.</li> <li>• Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego.</li> <li>• Normas de juego.</li> <li>• Posibilidades y esfuerzo personal en los juegos.</li> <li>• Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego y el deporte como elementos de la realidad social.</li> <li>• Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.</li> <li>• Estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.</li> <li>• Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.</li> <li>• Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas de juego.</li> <li>• Valoración del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y del esfuerzo en los juegos y actividades deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.</li> <li>• Tipos de juegos y actividades deportivas.</li> <li>• Estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.</li> <li>• Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan.</li> <li>• Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.</li> <li>• Valoración del esfuerzo personal y colectivo.</li> <li>• Juego y actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.</li> </ul>

Lengua extranjera		
Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo
Bloque 1. Escuchar, hablar y conversar		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensajes orales sencillos para realizar tareas en el aula.</li> <li>• Mensajes sencillos procedentes de diferentes soportes audiovisuales e informáticos.</li> <li>• Interacción oral en situaciones reales o simuladas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensajes orales de progresiva complejidad para extraer información global y alguna específica.</li> <li>• Interacción oral en situaciones reales o simuladas.</li> <li>• Producción de textos orales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensajes orales de progresiva complejidad para obtener información global y específica.</li> <li>• Interacción oral en situaciones reales o simuladas con progresiva autonomía.</li> <li>• Producción de textos orales con progresiva autonomía.</li> </ul>



**ANEXO IV. Encuesta a escolares sobre hábitos alimenticios.**

**ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA PRIMARIA**

La siguiente encuesta tiene como finalidad conocer qué hábitos alimenticios tienen los niños y niñas en educación primaria. Para ello, te pedimos que leas detenidamente este cuestionario, reflexiones con la mayor sinceridad posible sobre tu respuesta y rodees con un círculo la elegida.

**1. ¿Cuántas comidas haces en un día?**

- A.** 2 comidas      **B.** 3 comidas      **C.** 4 comidas      **E.** Más de 4 comidas

**2. ¿Cuántos vasos de leche tomas al día?**

- A.** Ninguno      **B.** 1 vaso      **C.** 2 vasos      **D.** Más de 2 vasos

**3. ¿Cuántas veces en semana comes verdura?**

- A.** Ninguna      **B.** Una vez      **C.** Dos veces      **D.** Más de dos veces

**4. ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?**

- A.** Ninguna.  
No me gusta la fruta      **B.** 1 pieza      **C.** 2 piezas      **D.** Más de 2 piezas

**5. A la semana comes carne...**

- A.** Ninguna vez      **B.** Una vez      **C.** Dos veces      **D.** Más de dos veces

**6. A la semana comes pescado...**

- A. Ninguna vez      B. Una vez    C. Dos veces    D. Más de dos veces

**7. En un día, ¿Cuántos vasos de agua aproximadamente bebes?**

- A. No bebo agua      B. 2 vasos    C. 3 vasos    D. Más de 3 vasos

**8. ¿Tomas otro tipo de bebidas? (Ej. Zumos, coca cola, fanta, acuarius...)**

- A. NO      B. Sí, bebo .....

**9. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida? (Ej. Hamburguesas, pizzas ya hechas...)**

- A. No como comida rápida      B. Un día    C. 2 días    D. Más de 2 día

**10. ¿Cuántas veces a la semana comes bollería, patatas fritas o similares?**

- A. No tomo ese tipo de alimentos    B. Un día    C. 2 días    D. Más de 2 días

*¡Gracias por tu ayuda!*

ANEXO IV. Pirámide alimenticia.

