



TRABAJO FIN DE GRADO

Grado en Educación Primaria

Facultad de Ciencias de la Educación

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

“Dime como comes y te diré quién eres”

ELISA CORAL PINTOR PELÁEZ



ugr

**Universidad
de Granada**

RESUMEN

El proyecto de intervención tiene como fin rectificar los hábitos de salud alimentaria de uno de los ciclos del centro educativo, Ave María la Quinta, en concreto el segundo ciclo, cuarto de primaria. La intervención se llevará a cabo mediante observación y control de los alumnos, estableciendo reuniones con los tutores de los niños. En último lugar, efectuando una serie de actividades con los discentes cada mes, comenzaría en noviembre teniendo su fin en junio.

PALABRAS CLAVE: Diabetes, dieta mediterránea, valor nutricional, hábito de salud alimenticia, obesidad infantil, escolares, dieta, factores de riesgo.

ABSTRACT

The proposed intervention aims to rectify health food habits of one of the cycles of the school, the Fifth Ave Maria, specifically the second cycle, fourth grade. The intervention was carried out by observation and control of students, establishing meetings with guardians of the children, finally carrying out a series of activities with learners each month, will begin in November having an end in June.

KEYWORDS: Diabetes, Mediterranean diet, nutritional value, food habit health, childhood obesity, schoolchildren, diet, risk factors.

Elisa Coral Pintor Peláez

ÍNDICE

<u>I. INTRODUCCIÓN</u>	5
<u>II. ANALISIS DE LAS NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS</u>	7
II.I HÁBITOS DE SALUD	7
II.II DIETA MEDITERRÁNEA	9
II.III LA OBESIDAD INFANTIL	11
II.IV EL DESAYUNO	12
II.V ALIMENTACIÓN SANA	14
<u>III. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS</u>	15
<u>IV. POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA</u>	16
<u>V. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN</u>	16
<u>VI. TEMPORALIZACIÓN</u>	17
<u>VII. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN</u>	17
BLOQUE 1: OCTUBRE	18
BLOQUE 2: NOVIEMBRE	18
BLOQUE 3: DICIEMBRE	23
BLOQUE 4: ENERO	24
BLOQUE 5: FEBRERO	25
BLOQUE 6: MARZO	26
BLOQUE 7: ABRIL	27
BLOQUE 8: MAYO	28
BLOQUE 9: JUNIO	28
<u>VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	29
<u>IX. SITOGRAFÍA</u>	31
<u>X. ANEXOS</u>	33
X.I. ANEXO I: MURAL DE SEGUIMIENTO DE LOS ALUMNOS	33

X.II: LISTA DE CONTROL DEL PROFESOR ANTE LOS DISCENTES	33
X.III ANEXO III: TABLA DE VALORES NUTRICIONALES	34
X.IV ANEXO IV: DIETA MEDITERRÁNEA	51
X.V ANEXO V: EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	52



I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial para la Salud (OMS), la salud, se define como “*el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”.

En esta definición, teniendo en cuenta las necesidades de las personas hablaremos de forma detallada de aspectos afectivos, aspectos nutricionales y las enfermedades derivadas de unos inadecuados hábitos nutricionales.

Tras mi periodo de prácticas, despertó en mí una curiosidad que llamó mi atención, la alimentación que ingieren los alumnos en su hora de descanso, el recreo. Ello me motivó y animo a realizar este proyecto de intervención, para llevarlo a cabo durante el curso 2014-2015. Después de observar el desayuno que llevaban los discentes con los que realizaba mis prácticas, aprecie algo vital, la gran mayoría no llevaban una merienda equilibrada. En su mayor parte los discentes ingerían alimentos industriales, es decir ya elaborados, como por ejemplo, bollería industrial rellena casi siempre de chocolate o crema, galletas con formas llamativas como estrellas, o incluso de sus dibujos favoritos, batidos de chocolate, fresa o vainilla. Unos pocos solían traer yogures, fruta o bocadillos. Los que traían bocadillo muchos lo traían de embutidos, y en pocas ocasiones de tomate natural, aceite de oliva, atún o cosas más saludables que los embutidos o la margarina que también la incorporaban muchos en sus bocadillos.

Posteriormente, tras realizar dicha observación pude darme cuenta la diferencia de peso que había de unos a otros teniendo casi la misma talla y la misma edad. Por ello pretendo reeducar los hábitos alimentarios con un proyecto de intervención, que los concienciará a mejorar su calidad de vida, adquiriendo unos adecuados hábitos alimenticios, realizando un test sobre el perfil del estilo de vida, elaborando y realizando actividades, ofrecerles la oportunidad de seguir una planificación para la merienda propuesta por nutricionistas y, por último, realizar el mismo test que al comienzo del proyecto para comprobar los cambios que se han dado en su hábito.

Por ello si los discentes llevan una dieta poco equilibrada se suele producir una alteración de la imagen corporal del sujeto que pueden derivar en

trastornos de tipo nutricional. Destacar que una insatisfacción con la imagen corporal puede generar enfermedades como la anorexia y la bulimia como señalan entre otros Madrigal-Fritsch, Irala-Estevez, Martínez González, Kearney, Gibney y Martínez-Hernández (1999); Lameiras Fernández, Calado Otero, Rodríguez-Castro y Fernández-Prieto (2002).

“La existencia de la alteración de la imagen personal, se entiende como una distorsión entre la idea que tiene un individuo sobre su propio cuerpo y las características reales del mismo.” Baile Ayensa (2014)

Verificada la importancia y relevancia de este tema en la sociedad de hoy día, y en las aulas, dado que existen factores de mejora y soluciones, de más importancia nuestra labor como docentes es, promulgar la actividad física en el alumnado ya que esta, no solo evitará enfermedades nutricionales graves, sino que se producirá una mejora importante el estado de ánimo y gracias a esto se producirá unos mejores resultados académicos, aumentará la motivación, generará un ambiente de clase más relajado y tranquilo dando lugar a la socialización, por otro lado, los lazos familiares aumentarán si esta es practicada juntos y en familia.

De forma más concreta, en las clases de Educación Física, basándonos en el contenido del currículo que está centrado en la *Actividad Física y Salud*, debemos de hacer hincapié a la relación de la actividad física con el bienestar personal de cada individuo y valorar la importancia y lo que puede repercutir en la prevención de enfermedades tanto psicológicas como nutricionales. Esto permitirá que se generen en los discentes hábitos de vida saludables tanto a corto como a largo plazo una mayor calidad de vida para nuestro alumnado. López (2002); López Moya y Estapé Tous (2002)

De tal manera no podemos olvidar que este tema es de vital importancia puesto que cada vez hay más casos de obesidad infantil y esto es debido a que la gran parte de los niños ya no suelen salir a jugar a la calle como se daba en generaciones anteriores o jugar a parques, sino que por unos y otros motivos están de forma continua en sus hogares lo que deriva en el sedentarismo. A esta situación se le suma un agravante importante, y son las familias, pues en muchos casos los familiares trabajan y los niños

no están controlados, rompiendo en muchos casos los buenos hábitos que lleva una organización.

II. ANALISIS DE LAS NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS

¿Qué importancia tiene tener unos hábitos de salud correctos? ¿Puede ello afectar a nuestra vida diaria o solo nos afectará a largo plazo? ¿La obesidad infantil cuan presente esta en los centros y qué importancia puede llegar a tener este problema? ¿La dieta mediterránea puede ayudarnos con la obesidad infantil?

II.I Hábitos de salud

En la vida de los niños y de los no tan niños es muy importante tener adquiridos unos hábitos de salud correctos, pues gracias a esto esquivaremos muchas enfermedades muy perjudiciales y nos encontraremos mucho mejor con nosotros mismos.

En la página de la agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (AESAN) podemos observar este mensaje; *“La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y la Fundación Alimentum firman un convenio de colaboración para el desarrollo de un Plan de fomento de Hábitos de Vida Saludables en la Población Española (Plan HAVISA).”*

El objetivo de este proyecto consiste en cooperar en un plan de comunicación sobre hábitos saludables para ir concienciando a la población, orientado al fomento de una dieta equilibrada, variada y sin excesos, sin olvidar la actividad física.

Consiste en una campaña de comunicación por el medio televisivo, en el que se intentará dar visibilidad a mensajes y leyendas relacionadas con la nutrición y los hábitos alimenticios correctos, volviendo hacer hincapié en la práctica regular de la actividad física, que van íntimamente ligados, en consonancia con la estrategia NAOS.

Existe un elevado consumo de vegetales, vino, aceite de oliva y frutas. Además España tiene junto con Portugal, uno de los consumos medios más alto de pescado azul rico en omega-3, que como bien es sabido es bueno para evitar enfermedades cardiovasculares. Gonçalves y col (1985)

Llama la atención el bajo índice de consumo de azúcar en nuestro país, sin embargo no es de extrañar pues en nuestro país la repostería no es muy popular, podríamos decir que el azúcar se utiliza más para endulzar café e infusiones.

La SEEN, 2007, para adquirir unos hábitos de salud correctos nos ofrece unas recomendaciones, entre ellas podemos encontrar:

- Proporciónele a su hijo una dieta variada que sea rica en verduras y frutas.
- Adapte su horario para que tenga una hora de comida familiar.
- Evite los “picoteos” y snack entre horas, especialmente si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (gominolas, bollería, snack de patata, comida basura)
- Evite darle a su hijo ciertos alimentos como premio o castigo.
- Acostúmbrele a beber agua como bebida, evite los zumos artificiales y refrescos dulces.
- Ofrézcale una dieta variada rica en frutas y verduras.
- Fomente el ejercicio físico regular.
- No lo lleve a sitios de comida rápida.
- Acostumbre a su hijo a tomar un desayuno completo; leche, cereales y fruta. La revista Puleva y salud (2008), nos dice que es una obligación de los consejos escolares situar en el mismo nivel de importancia tanto el cuidado físico y alimenticio como el resto de las materias escolares.

La adquisición de hábitos alimentarios durante la infancia va a ser decisivo en la conducta alimentaria en la edad adulta, llegando incluso a influir en las generaciones futuras; por lo tanto es la educación, la herramienta imprescindible para prevenir los trastornos alimentarios. Cimarro, (2013).

Según el consejo general de colegios oficiales de médicos, existen 13 principios para seguir una alimentación equilibrada. Los principios para seguir la alimentación equilibrada son:

1. Dar preferencia a los alimentos de origen vegetal, 5 al día (frutas y verduras), cereales, frutos secos, aceite de oliva.
2. Disminuir las grasas saturadas. Es el origen de muchas enfermedades como la hipocolesterolemia, arteriosclerosis, entre otras. El aporte adecuado sería dos cucharadas de aceite de oliva al día.
3. Consumir alimentos a partir de la forma natural.
4. Aumentar el consumo de alimentos crudos. Estos pueden ser verduras, ensaladas, frutas, nueces, entre otras muchas. La cocción y conservación de los alimentos elimina gran parte de los nutrientes más relevantes.
5. Preparar las comidas con los alimentos frescos y de temporada. Condimentar con especias.
6. Reducir la sal a lo más mínimo.
7. Consumir líquidos. El agua es esencial para los procesos y funcionamiento correcto de nuestro organismo. El aporte necesario de una persona son de dos a tres litros diarios.
8. Evitar alimentos que tengan tratamientos tecnológicos, genéticos o irradiados.
9. Consumir productos de agricultura biológica.
10. Dar preferencia a productos regionales.
11. Dar preferencia a productos cuyo embalaje o envoltorio no dañe el medio ambiente.
12. Reducir el consumo de alimentos de origen animal.
13. Eliminación del tabaco y eliminación o reducción de alcohol.

II.II Dieta mediterránea

La gran mayoría de la población ha escuchado alguna vez hablar de la dieta mediterránea y de sus increíbles beneficios, como por ejemplo que combate la obesidad, aporta grandes beneficios para nuestra salud cardiovascular. Gracias a estos aspectos se le considera como una de las mejores dietas existentes y de las más completas.

En muchas ocasiones nuestro ritmo de vida es más rápido y con menos tiempo para dedicarle a la cocina, pero ya no solo a la cocina sino a nosotros mismos. Esto provoca que nos alimentemos de modo incorrecto y en la mayoría de las ocasiones con un exceso de grasas y componentes químicos industriales que son muy perjudiciales para nuestra salud.

La dieta mediterránea consiste en un aporte equilibrado de productos naturales a la vez que variado, sumándole los tradicionales, procedentes de la zona bañada por el mar Mediterráneo. Son básicos las verduras, legumbres, cereales, pescado, frutas, aceite de oliva como fuente de grasa, pescados y en cantidades más moderadas se consumen huevos y carnes de aves.

Según la revista *Mejor con Salud*, nos dice que es una dieta muy saludable por los siguientes factores:

- Menor obesidad
- Mayor esperanza de vida
- Menor índice de enfermedades cardiovasculares y degenerativas.
- Bajo nivel de colesterol en sangre. Aumenta o mantiene el colesterol HDL o colesterol bueno, y disminuye el colesterol malo o LDL. Ayuda a controlar la presión arterial.
- Diabetes. Gracias al aporte en esta dieta y consumo de cereales, frutas y verduras con aceite de oliva mejoran los niveles de glucosa.
- Cáncer de colon. Disminuye el riesgo de padecerlo con el consumo de aceite de oliva y de grasas que son derivadas del pescado, es decir, las grasas omega 3.
- Cáncer de mama. Disminuye su incidencia con el consumo de aceite de oliva y grasas insaturadas.
- Antioxidantes. Esta dieta contiene una cantidad suficiente y de forma equilibrada de antioxidantes que se encuentran presentes en las frutas, granos enteros, aceite de oliva, verduras, legumbres, frutos secos y vino. Los antioxidantes tienen un papel importante en la prevención del cáncer, de las enfermedades cardiovasculares y los fenómenos del envejecimiento.

II.III La obesidad infantil

La obesidad infantil es un problema que durante estos últimos años preocupa, ya que se ha producido un incremento muy importante. Hoy día hay el triple de niños obesos que hace quince años.

Hace unos quince o dieciséis años, solo el 5% de los niños eran obesos, en la actualidad ese porcentaje ha aumentado al 16%. El segundo país de la Unión Europea después de Gran Bretaña que es el país con mayor porcentaje de obesidad infantil, es España.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2005 en todo el mundo:

- Aproximadamente 1600 millones de adultos, mayores de 15 años, tenían sobrepeso.
- Al menos 400 millones de adultos obesos.

Además, la OMS calcula que en 2015 habrá aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y se estima que más de 700 millones con obesidad, cifras alarmantes y preocupantes.

La actividad física, genética, la nutrición y los factores familiares contribuyen a la obesidad de los niños. Si la madre o el padre son obesos hay un 50% de posibilidad de que el niño también lo sea. Por otro lado si los dos, es decir, el padre y la madre son obesos existe un riesgo de un 80% de posibilidad de serlo. Las influencias genéticas son importantes pero más aún son los malos hábitos de alimentación, la falta de ejercicio y los patrones de la familia contribuyen a la imposibilidad de mantener un peso que sea saludable.

Una de las causas más importantes de este problema es el ritmo de vida que llevan los padres, que no les deja tiempo para algo que es de tan suma importancia como es la alimentación de sus hijos. Cada vez se consumen más comidas procesadas, pues estas comidas son más rápidas de preparar.

La mayoría de los padres se preocupan más por saciar el hambre de sus hijos, que de nutrirlos y alimentarlos de forma sana.

Según los expertos, una alimentación adecuada debe estar constituida por unas dos mil calorías, de las cuales la mitad tienen que ser hidratos de carbono, un tercio de grasas y el resto debe ser proteínas.

Otra causa verdaderamente preocupante por la que se da la obesidad infantil es el sedentarismo. Pues antes los niños realizaban juegos que suponían en la mayoría de sus casos una actividad física bastante importante y considerable, como por ejemplo el “pilla-pilla”, el escondite, “ratón que te pilla el gato”, “pollito inglés”, la comba, el elástico...

En la actualidad un alto porcentaje de los niños prefiere jugar a videojuegos, ver la televisión o utilizar el portátil.

Muchos padres por comodidad o por falta de tiempo, permiten que sus hijos vean la televisión o jueguen con los videojuegos en la televisión o portátil durante largos periodos de tiempo, en lugar de practicar con ellos algún deporte o jugar con ellos en el parque, si tienen la posibilidad de llevarlos a explorar la naturaleza tampoco lo hacen.

Lamentablemente, si no se pone freno la mayoría de los niños obesos serán obesos de adultos.

Los padres son los pilares de los niños, son fundamentales a la hora de introducir estos hábitos a sus hijos, ya que van a ser modelos a imitar. Difícilmente un padre obeso y con unos malos hábitos alimentarios va a conseguir que su hijo no lo sea y que no imite y adquiera esos hábitos.

Por otro lado, el colegio es un lugar en el que se dan multitud de oportunidades para trabajar hábitos de alimentación saludables y fomentar la actividad física en los alumnos. Pues estos pasan mucho tiempo en el colegio, por ello este es uno de los lugares más propicios para modificar los estilos de vida de los alumnos.

II.IV El desayuno

El desayuno es la primera comida del día que ingerimos tomada antes de las primeras actividades del día. Este nos proporciona la energía en un 20% al 35% del día, por ello podemos observar que es pieza clave e imprescindible en nuestra vida.

La campaña que realizó en 2007 el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad del año 2007, muestra que tan solo un 7.5% toman un desayuno equilibrado.

Esta campaña intento promover el desayuno, pues en demasiadas ocasiones las prisas por no llegar tarde al colegio y dejar al niño dormir más tiempo, es lo que

impide no realizar el desayuno de forma correcta; este hecho conlleva la disminución del rendimiento intelectual y físico de las primeras horas de clase.

En la revista de Puleva Salud, en el año 2008, se señala que a la vez que las familias le dan de comer a los escolares, estos ya están aprendiendo conductas alimenticias.

En el portal Red de Bimbo nos dice que no cualquier cosa es un desayuno equilibrado y que nos aporte todo lo que necesitamos para arrancar el día. Es decir, que el desayuno debe contener alimentos como: frutas y verduras, tubérculos, cereales y productos de origen animal.

- **¿Qué sucede si no se desayuna?** En muchas ocasiones por la mañana no hay sensación de hambre ni apetito, por ello muchas personas no desayunan, incluso esperando a la comida del medio día.

Al saltarse el desayuno, lo que ocurre es que el metabolismo no activa los mecanismos naturales pero si los de alerta porque supone que hay hambruna y eso lo somete a estrés. Al estar el metabolismo estresado, libera sustancias que lo hacen más lento, lo ayudan a almacenar calorías en forma de grasa y a obtener energía de sustancias de las que no debería, utiliza la masa muscular de nuestro cuerpo. Por este motivo en lugar de tener una sensación de bienestar, nos sentimos mal. Existe el mal humor, cansancio, sueño, estreñimiento, dolor de cabeza, desnutrición, entre otras consecuencias.

Según nos sigue indicando este portal de Bimbo, en la zona de nutrición, puntualizando que el portal esta muy bien estructurado y con información muy valiosa. Si no alimentamos al cuerpo como debemos, cada tres o cuatro horas, a partir de que iniciamos nuestro día, el cuerpo no se estabilizará ni funcionará adecuadamente. Para los niños que hagan ejercicio por la mañana es muy importante comer algo ligero, pues no se debe someter a estrés al cuerpo exigiéndole energía para hacer ejercicio pero sin darle nada para lograrlo.

- *“Dependiendo las actividades, gustos y necesidades de cada persona será el tipo, cantidad y horario del desayuno, pero lo que es un hecho y eso no cambia para nadie es que es importantísimo desayunar. Hay que romper esas horas en que el cuerpo estuvo sin alimento. Comer saludable y suficiente es la clave para un día sano y energético.”* Portal web Bimbo, (2014).

Según el portal Red para ellas, del año 2006 nos muestra que la comida en la infancia posee mucha importancia en tres niveles del desarrollo de los niños:

- **En el aspecto físico:** Solamente con el hecho de masticar ya supone un correcto ejercicio de los músculos de la boca y garganta, esto ayudará y contribuirá a un correcto funcionamiento de alimentarse y del habla.
- **En el aspecto mental:** Una alimentación saludable y sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, esto hace que aumente su capacidad de memoria.
- **En el aspecto emocional:** La comida es un momento muy privilegiado para el niño, ya que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado.

Un ámbito apropiado que influye de manera positiva en las conductas alimentarias y en los niveles de actividad física es el colegio, por ello se debe realizar un esfuerzo para fomentar y crear hábitos de vida saludables mediante la concienciación de emplear una dieta sana; para ello es importante la participación de profesorado, familia y docentes. Cimarro, (2013)

Puesto que no es solo en los colegios donde se educa nutricionalmente, la familia interviene, el entorno y los medios de comunicación social, lo más oportuno sería la coordinación de los mensajes para evitar contradicciones entre unos y otros. Morales, (2009)

II.V Alimentación sana

Las causas principales de muertes prematuras y evitables en Europa y en el mundo son una incorrecta alimentación y no realizar ejercicio físico. El problema de primer orden de salud pública en Europa es la continuidad de la obesidad. Por este motivo, el Consejo invitó a Estados miembros y a la Comisión para diseñar y poner en práctica iniciativas, buscando como objetivo de promover la alimentación sana y la actividad física. Cimarro, (2013)

“Desde los años 70 están aumentando los casos de trastornos alimentarios en los países desarrollados” (Turón- Gil, 1997), por ello, en el año 200 en España, el Ministerio de Sanidad y Consumo, creó una Mesa Sectorial, junto con los Ministerios de Educación y Cultura, para tratar desde la escuela este problema. Cimarro, (2013)

En España, el Ministerio de Sanidad y Política Social, en el año 2005, hizo el intento de solucionar el problema de la obesidad con la estrategia NAOS, cuyos objetivos eran los mismo que los que se diseñaron por el Consejo junto a los Estados miembros y la Comisión Cimarro, (2013)

III. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

El objetivo general de este programa de intervención será reeducar los hábitos alimenticios de los alumnos de 4º de primaria.

Los objetivos específicos que se llevarán a cabo son los siguientes:

- ❖ Observar la merienda que llevan los alumnos a clase.
 - Seleccionar los alimentos que consumen.
 - Separar los líquidos y los sólidos.
 - Ordenar en productos elaborados o industrializados y su procedencia.
- ❖ Cuantificar las cantidades ingeridas.
- ❖ Reunir a los tutores legales de los alumnos con motivo informativo.
 - Mantener a los tutores legales informadas en todo momento de lo que ocurre y de cómo se está desarrollando el programa.
- ❖ Diseñar un plan de desayuno saludable en el mes de observación.
- ❖ Realizar test de evaluación a los alumnos y tutores legales a través del test PEPS-I.
- ❖ Comunicar a los alumnos lo que se va a llevar a cabo en los meses siguientes.
- ❖ Explicar a los discentes las características de la dieta mediterránea.
- ❖ Informarles sobre los diferentes tipos de dieta que existen.
- ❖ Realizar actividades variadas de modo lúdico para el aprendizaje de la dieta equilibrada.
- ❖ Trabajar con tablas de valores calóricos y energéticos mediante propuestas de dietas que los discentes deberán inventar.
- ❖ Citar a los discentes para hablar de la experiencia vivida.

- ❖ Reunir a los padres de nuevo para concluir la propuesta de intervención.

IV. POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA

Los beneficiarios del programa sería una promoción de veintiséis alumnos de cuarto de primaria. Están en el centro Ave María la Quinta, en primer curso de segundo ciclo. El colegio está situado en Av de Cervantes, 4, 18008 Granada, el nivel socioeconómico de la zona es medio bajo, de familias humildes, con unos ingresos mensuales de unos 600 a 1200 euros al mes.

He decidido que el programa de intervención se destine a ellos pues en mi periodo de prácticas observe su alimentación y no era para nada correcta, queriendo así ayudar a que esto se corrija.



Imagen 1: Colegio Ave María La Quinta

V. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN

La evaluación de los discentes se realizará para comprobar si el diseño y ejecución del proyecto se ha logrado de forma satisfactoria, se realizará de manera diferente según de la actividad que vayamos a desarrollar en ese momento. Se hará a través de diario en el que se recogerá las dificultades más importantes de cada día durante los meses que se llevará a cabo la intervención. También se hará vía registros. Se realizará a través del test PEPS-I.

El programa de intervención la evaluación se llevará a cabo a través de una rúbrica para comprobar el grado de consecución de los objetivos y proponer cambios de mejora en el caso en que se necesiten.

Mirar Anexo X.V para la rúbrica.

VI. TEMPORALIZACIÓN

TABLA I: TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
Mes	Fecha	Nombre de la actividad
BLOQUE 1: OCTUBRE	De lunes a viernes de cada semana.	¿Qué ingieren los discentes? Tabla II
BLOQUE 2: NOVIEMBRE	2014/11/03 2014/11/05 2014/11/06 2014/11/25	Reunión con los tutores legales. Tabla IV Normas y asamblea de una vida saludable. Tabla VI y VIII Construcción de la pirámide alimenticia. Tabla IX
BLOQUE 3: DICIEMBRE	2014/12/15	Mediterraneamente: La dieta mediterránea. Tabla XI
BLOQUE 4: ENERO	2015/01/26	¡Vamos de tapas! Tabla XII
BLOQUE 5: FEBRERO	2015/02/04	¡A mover el body! Tabla XIV
BLOQUE 6: MARZO	2015/03/30	Es vuestro turno. Tabla XV
BLOQUE 7: ABRIL	2015/04/29	¿Hemos aprendido? Tabla XVI
BLOQUE 8: MAYO	2015/05/25	Asamblea Tabla XVII
BLOQUE 9: JUNIO	2015/06/22	Reunión con los tutores legales Tabla XVIII

VII. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

Esta propuesta de intervención pretende buscar la mejora de los hábitos alimenticios de los discentes en su momento de descanso, es decir, en el recreo, y si fuera posible, sería un gran avance que lo pueda extrapolar al resto del día, lo que nos haría ver que ha aprendido lo importante que es seguir una dieta equilibrada. A través de lo que he mencionado en la introducción se logrará este aprendizaje.

Este programa está constituido por cuatro partes que posteriormente voy a explicar.

BLOQUE 1: OCTUBRE

Tabla II: Bloque 1, Octubre.

NOMBRE	¿Qué ingieren los discentes?
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Observar que alimentos traen mis alumnos al aula. • Realizar un registro de los alimentos que ingieren cada día, en la hora del recreo.
EVALUACIÓN	Se llevará a cabo a través de la contabilización del registro que hemos realizado al finalizar el mes.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de registro de alimentos
TIEMPO	Octubre completo.

Tabla III: Ejemplo de evaluación : Registro de alimentos

Alumno	1/10/2014	Cereales	Fruta	Yogurt	Embutido	Bollería	Refresco	Batido
Pintor Peláez, Coral		X	X					
Hernández Higuera, Tania					X		X	

BLOQUE 2: NOVIEMBRE

Actividad 1: 3 de noviembre 2014

Da comiendo la segunda parte de propuesta de intervención.

Tabla IV: Bloque 2, 2014/11/3

Actividad 1	
NOMBRE	Reunión con los tutores legales
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Convocar a los tutores legales del alumnado observado para comunicarles lo que se pretende buscar con dichos alumnos. • Hacerles saber que como principales encargados de los discentes, los posibles riesgos que conlleva llevar una mala alimentación. Como por ejemplo: Obesidad, caries... • Realizar registro de los tutores legales que vayan a participar en la propuesta de intervención. • Pasar solo a los tutores legales que vayan a ser participes el test PEP-SI para el conocimiento de su estilo de vida. • Repartir el menú que se va a llevar a cabo desde el día posterior a esta reunión hasta final de curso.
EVALUACIÓN	Se realizará mediante la observación del test PEPS-I que se les reparta a los responsables legales y mediante el registro de interrogantes que vayan apareciendo en el transcurso de la cita con ellos.
MATERIALES	Test PEPS-I
TIEMPO	Dos horas

Tabla V: Menú desayuno que se va a llevar a cabo por los discentes. Recuperado de: <http://www.elnidodelosperdigones.com/2013/02/desayuno-saludable.html>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta o zumo</p>  <p>Lavada, pelada y cortada.</p>	<p>Lácteos</p>  <p>Los batidos con pajita y el yogur con cuchara.</p>	<p>Bocadillo</p>  <p>Sin demasiada grasa y envueltos en papel.</p>	<p>Dulces caseros</p>  <p>Evitar la bollería industrial.</p>	<p>Libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fruta o zumo - Lácteos - Bocadillo - Dulces caseros

Actividad 2 y 3, 5 noviembre 2014

Empieza la tercera parte del trabajo propuesto.

Tabla VI: Bloque 2, 2014/11/05

Actividad 2	
NOMBRE	Asamblea de una vida saludable
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicar lo que se pretende realizar en los meses posteriores. • Realizar el test PEPS-I
EVALUACIÓN	El comportamiento y muestra de interés por lo que se va a trabajar a través de la observación y revisar el cuestionario.
MATERIALES	Test PEPS-I
TIEMPO	20 minutos

Tabla VII: Evaluación de la actividad del 5 de noviembre, como ejemplo, ficha de observación:

Nombre	Ha atendido	Ha participado	Ha realizado el
--------	-------------	----------------	-----------------

			test sin entretenerse
Pintor Peláez, Elisa Coral	SI	SI	NO
Hernández Higuera, Tania	NO	SI	SI

Tabla VIII: Bloque 2, 2014/11/06

Actividad 3

NOMBRE	Normas de una vida saludable
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas sobre cuáles serían unas normas para ellos de vida saludable. • Escribir todas las normas en la pizarra. • Elegir las normas. • Escribirlas en un mural que lo realizarán los discentes. • Clasificar las normas que nos aconsejan como actuar y nos dan ideas clave de lo que tenemos que hacer y prescindir de las que no. • Realizar un debate sobre aquellas normas que lo cumplen o no.
EVALUACIÓN	Realizar registro de los alumnos que hayan participado y de los que no han hecho.
MATERIALES	Pizarra, Cartulinas, lápices, colores, rotuladores, tijeras, pegamento, gomas, reglas.

TIEMPO	Treinta y cinco minutos.
---------------	--------------------------

Actividad 4: 25 de noviembre 2014

Tabla IX: Bloque 2, 2014/11/25	
Actividad 4	
NOMBRE	Construcción de la pirámide alimenticia
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Estructurar los alimentos que son más recomendables, y por otro lado aquellos que solo son aconsejables ingerirlos en ocasiones. - Elaborar la pirámide con materiales como botes de alimentos y juguetes que tengan en sus respectivos hogares. - Debate sobre que parte de la pirámide es la que más se asemeja a lo que ellos ingieren.
EVALUACIÓN	A través de la comprobación y observación de la correcta posición de los envases de alimentos. Registro de observación para anotar si participan o no.
MATERIALES	<p>Envases de alimentos como cartones de leche, botellas de agua, cartones de galletas.</p> <p>Papel continuo.</p> <p>Material escolar: Rotuladores, lápices, gomas, tijeras, pegamento...</p>
TIEMPO	Una hora

Tabla VII: Evaluación de la observación de los discentes, como ejemplo, ficha de observación:

Nombre	Poco	Mucho	Nada
Pintor Peláez, Elisa Coral		X	
Hernández Higuera, Tania			X

BLOQUE 3: DICIEMBRE

Tabla XI: Bloque 3, 2014/12/15

Tabla XI: Bloque 3, 2014/12/15	
NOMBRE	“Mediterraneamente, la dieta mediterránea”
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas sobre las que los discentes creen que son las características de la dieta mediterránea. - Explicar cuáles son las verdaderas características, particularidades y beneficios de esta. - Contarles los diferentes tipos de dieta que hay, que son tres, las adelgazantes, las de mantenimiento y para aumentar de peso. - Repartir las tablas de alimentos con sus valores energéticos, contestar a unas preguntas, por grupos. - Realizar un cuestionario de

	preguntas sobre la dieta mediterránea, como por ejemplo: ¿Qué tipo de aceite se usa en la dieta mediterránea? ¿Qué beneficios aporta ingerir aceite de oliva? ¿Cuáles son los alimentos que contienen de forma natural más antioxidantes? ¿Qué beneficios obtenemos en nuestra vida al seguir una dieta mediterránea con regularidad?
EVALUACIÓN	Registro de observación para anotar si participan o no.
MATERIALES	Información de la dieta mediterránea, tablas con el valor nutricional, batería de preguntas.
TIEMPO	Una hora

BLOQUE 4: ENERO

Tabla XII: Bloque 4, 2015/01/26	
Actividad 5	
NOMBRE	¡Nos vamos de tapas!
OBJETIVOS	- Combinar platos de restaurante para elaborar un menú que sea equilibrado, además de diario y diferente.
EVALUACIÓN	Mediante observación y un registro de datos, para anotar si cumple el objetivo marcado.
MATERIALES	Papel de colores A4, para realizar el

	menú. Material escolar: Rotuladores, lápices, gomas, tijeras, pegamento...
TIEMPO	Una hora

Tabla XIII: Menú del día

Primer plato	Segundo plato	Postre
Ensalada mixta	Filetes con patatas	Flan
Ensaladilla rusa	Fritura de pescado	Arroz con leche
Sopa de picadillo	Salmón a la plancha	Café
Sopa de pollo	Plato alpujarreño	Helado
Sopa de pescado	Merluza a la plancha	Fruta de temporada
Embutidos varios	Carne en salsa	Dulces
Secreto ibérico a la brasa	Aguja a la plancha	Tarta de chocolate
Lentejas con chorizo	Marisco	
Lentejas a la jardinera	Gambas a la plancha	
Puchero de garbanzos	Caballa frita	
Panceta, chorizo y morcilla a la brasa	Almejas	

Supón que por razones laborales tienes que comer fuera de casa y eliges este establecimiento durante cinco días. Combina los platos para elaborar un menú equilibrado diario diferente.

Junta de Andalucía.

BLOQUE 5: FEBRERO

Tabla XII: Bloque 4, 2015/02/04

NOMBRE	¡Movemos el body!
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar por diferentes partes del centro y por equipos, los alimentos que a menudo los discentes eliminan de su alimentación porque no les gustan. - Introducir los alimentos

	seleccionados en la dieta diaria si todavía en sus hogares no es realizado.
EVALUACIÓN	Comprobar que los alimentos han sido encontrados con un registro.
MATERIALES	Imágenes de alimentos
TIEMPO	Una hora

BLOQUE 6: MARZO

Tabla XV: Bloque 6, 2015/03/30	
Actividad 5	
NOMBRE	El turno es vuestro
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Proponer un menú saludable y equilibrado, para un día, siguiendo las indicaciones de la pirámide alimenticia, que no sobrepase las 1500Kcal. - En el menú debe aparecer el desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
EVALUACIÓN	Mediante tablas de valores energéticos, comprobar si han sobrepasado las Kcal, observar si han seguido paso a paso las indicaciones de la pirámide alimenticia.
MATERIALES	Pirámide alimenticia, tablas de valores de energía, lápices, colores, cartulinas, temperas...
TIEMPO	Una hora

BLOQUE 7: ABRIL

Tabla XVI: Bloque 7, 2015/04/29	
Actividad 5	
NOMBRE	¿Qué hemos aprendido?
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Repasar lo aprendido mediante actividades de carácter lúdico y juegos. - Comprobar a través del cuestionario de evaluación todo lo que saben y han aprendido.
EVALUACIÓN	Corregir cada uno de los cuestionarios de evaluación.
MATERIALES	Formulario de evaluación.
TIEMPO	Una hora

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN**I- La dieta mediterránea:**

- Indica tres características de la misma.
- Señala las diferencias que hay con las dietas de otros países del mediterráneo, como por ejemplo entre Italia y España.

II- Di si son verdaderas o falsas:

- Las legumbres contienen proteínas de mala calidad y ácido úrico.
- Los productos vegetales contienen muchas grasas.
- El aceite de oliva engorda menos que la mantequilla.
- La leche es un alimento incompleto, aunque es rico en calcio.
- Es muy importante tomar fruta y verdura fresca.

III- La mayoría de las personas que tienen problema de obesidad es casi siempre causado por malos hábitos alimenticios.

- Enumera algunos de ellos.
- Señala otras causas.

BLOQUE 8: MAYO

Da comienzo la cuarta parte de la intervención.

Tabla XVII: Bloque 8, 2015/05/25	
Actividad 5	
NOMBRE	Asamblea
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las opiniones de los alumnos sobre el trabajo que se ha realizado. - Pasar otra vez el cuestionario PEPS-I - Observar los cambios que pueda haber desde el primer cuestionario a este - Realizar debate sobre las opiniones del alumnado.
EVALUACIÓN	Realizar una comparación del primer test a este, con la observación del comportamiento y el interés sobre lo que se quiere trabajar mediante la ficha de observación.
MATERIALES	Cuestionarios PEPS-I
TIEMPO	Una hora

BLOQUE 9: JUNIO

Finaliza el programa de intervención.

Tabla XVIII: Bloque 9, 2015/06/22	
NOMBRE	Reunión informativa con los tutores legales.

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Convocar a los tutores legales de los discentes, que han participado en el proyecto de intervención. Realizar un debate acerca de lo realizado en los meses anteriores. - Realizar de nuevo el test a los tutores legales
EVALUACIÓN	Mediante observación y un registro de datos, además de la observación del test PEPS-I. Sin olvidar un registro de cuestiones que vayan surgiendo en la reunión.
MATERIALES	Test PEPS-I
TIEMPO	Dos horas y media.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amat Huerta, M^a Adela, Vanesa Anuncibay Sánchez, Juana Soto Volante, Nuria Alonso Nicolás, Ana Villalmanzo Francisco, Sonia Lopera Ramírez (2006). *Estudio descriptivo sobre los hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes*. Nure Investigación, (23), 1-9

Briones, E., Loscertales, M. y Pérez, M. (2009). *Guía de adquisición de nuevas tecnologías: cuestionario de solicitud y criterios de evaluación*. Sevilla: Agencia de evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía.

Cimarro, J. (2013). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares del tercer ciclo de educación primaria en centros de las comarcas del sur de Córdoba, y la influencia de la educación física sobre ellos*. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Granada. Granada.

Galiano Segovia; M.J; Moreno Villares, J.M. (2010) *El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre*. 68, (8), 403-408

Jiménez, E; Cordero, M. J; García. J; López, P. A; Ferre, J; López, C.A. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad nutricional e hipertensión arterial y su relación con los indicadores antropométricos en una población de escolares de Granada y su provincia. *Revista Nutrición Hospitalaria*. 26, (5), 1004-1010.

Lameiras Fernández, M., Calado Otero, M., Rodríguez Castro, Yolanda., Fernández Prieto, M., (2002). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*. 2003. 3, (1), 23-33

Morales, A. (2009). *Valoración y relaciones entre nivel de condición física, composición corporal y hábitos cotidianos, de los escolares en enseñanza secundaria obligatoria (12-16 años) de Málaga*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.

Moreno Villares, JM; Galiano Segovia, MJ; *Revista Pediatría Atención Primaria* (2006). *El desarrollo de los hábitos alimentarios en el lactante y el niño pequeño. Sentido y sensibilidad*. Vol. VIII, (1), 11-25

Palau, P; Ponseti, X; Gili, M; Borrás, P. y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes en la isla de Mallorca. *Revista apunts Educación Física y Deportes*. (3), 5-11.

Santos Muñoz. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 5, (19), 179-199.

Turón-Gil, J.V. (1997). *Trastornos de la alimentación: anorexia nerviosa, bulimia y obesidad*. Barcelona: Masson.

Varela, G; Moreiras, O; Carbajal, A (1988). *Evaluación del estado nutritivo y de los hábitos alimentarios de la población española*. (9), 5-43

IX. SITOGRAFÍA

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y la Fundación Alimentum 2014. Recuperado 28 de agosto 2014 de <http://www.habitosdevidasaludables.com/home.php>

Alimentación Según Edades (2014). Recuperado el 2 de septiembre de 2014 de <http://www.alimentacion-sana.org/Informaciones/novedades/edades.htm>

Desayuno (2013). Recuperado el 1 de septiembre de 2014 de <http://www.elnidodelosperdigones.com/2013/02/desayuno-saludable.html>

Importancia del desayuno Recuperado 25 agosto 2014 de <http://www.nutriciongrupobimbo.com/importancia-del-desayuno.html>

Plan Educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades Recuperado el 25 de agosto de 2014 de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/6a2c2857-42cc-416b-a039-a9969bdd34e3>

UNESCO: La dieta mediterránea. (2013)
Recuperado 2 septiembre 2014 de <http://www.unesco.org/culture/ich/es/RL/00884>

Recomendaciones de nutrición de la SEEN (2007). Recuperado el 22 de agosto de 2014 de http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/recomendaciones_seen_infancia.htm

Tabla de composición de alimentos, Gonzalo Martín Peña (1991).
Recuperado el 20 de agosto de 2014 de

http://comedoresugr.tcomunica.org/docs/composicion_alimentos.pdf

Como actúa la dieta mediterránea sobre la salud (2008). Recuperado el 17 de abril de 2014

De

http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=102201&RUTA=1

-

2-100885-102201

Portal Web Mejor con Salud, Beneficios de la dieta mediterránea- Recuperado 29 de Agosto de 2014 de <http://mejorconsalud.com/beneficios-de-la-dieta-mediterranea/>






X. ANEXOS

X.I. Anexo I: Mural de seguimiento de los alumnos

El cartel es realizado y repartido a sus alumnos, los cuales tienen que ir rellenándolo con emblemas.

Tabla IX: Ejemplo seguimiento semana 1.

NOMBRE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pintor Peláez, Elisa Coral	Semana 1 				
Hernández Higuera, Tania					

	MAL
	REGULAR
	MUY BIEN

X.II: Lista de control del profesor ante los discentes

Tabla XX: Ejemplo listado de control del profesor ante los discentes

NOMBRE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pintor Peláez, Elisa Coral	Semana 1 Regular	Bien	Mal	Muy bien	Mal
Hernández Higuera, Tania	Regular	Mal	Mal	Regular	Bien

X.III Anexo III: Tabla de valores nutricionales

Las tablas de nutrientes

Las tablas de nutrientes expuestas posteriormente están rescatadas de la página http://comedoresugr.tcomunica.org/docs/composicion_alimentos.pdf , de la revista Nutricia –Leaders in scientific nutrition por Gonzalo Martín Peña.

Estas Tablas de Composición contienen datos de más de 400 alimentos se elaboraron durante los años 1990-91, como parte del proyecto FIS 90/223. La versión original de las Tablas de Composición de Alimentos, se realizó con la finalidad de minimizar el número de datos que no se conocían de los nutrientes de cada alimento, aspecto que es fundamental a la hora de hacer cálculos de los nutrientes de una dieta, y especialmente cuando se utilizan estos datos en un trabajo de investigación.

A tener en cuenta en las tablas:

CONTENIDO EN MACRONUTRIENTES Y MINERALES

A lo largo de las tablas se pueden encontrar signos acompañando a los datos de composición de alimentos:

** ** Indica que la cantidad de este componente es menor que las unidades reflejadas en la tabla, y que en la mayoría de los casos se puede considerar la cantidad mínima o trazas, y a efectos prácticos «0».

~ indica que el valor se ha calculado al no haberlo encontrado en ninguna tabla de composición de alimentos.

? Indica que el valor que acompaña es desconocido.

CONTENIDO EN MACRONUTRIENTES Y MINERALES

GRUPO 1 - HUEVOS, LÁCTEOS Y HELADOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
11. HUEVOS																	
HUEVO CLARA	100	87.3	53	11.1	0.7	0.2	0.0<	0.0	0.0	0	0.0	170	154	12	11	21	0.20
HUEVO COCIDO	88	74.8	147	12.3	0.0	10.9	3.1	4.7	1.6	385	0.0	140	140	12	52	220	2.10
HUEVO ENTERO	88	74.1	160	12.9	0.7	11.2	3.1	4.7	1.4	385	0.0	144	147	12	56	216	2.10
HUEVO FRITO	100	63.3	232	14.1	0.0	19.5	4.4	10.6	2.4	435	0.0	220	180	14	64	260	2.50
HUEVO TORTILLA	100	68.8	190	10.6	0.0	16.4	3.5	9.2	2.0	355	0.0	1030	120	18	47	190	1.70
HUEVO YEMA	100	50.0	359	16.1	0.3	31.9	8.8	13.2	4.0	1260	0.0	51	138	16	140	590	7.20
12. LECHE																	
LECHE CON GRASA VEGETAL	100	89.7	58	3.0	4.4	3.2	0.5	2.1	0.5	4	0.0	70	150	14	125	95	100.00
LECHE CONDENSADA DULCE	100	26.1	320	8.2	51.9	8.8	5.8	2.6	0.2	29	0.0	88	360	27	238	236	0.25
LECHE DE CABRA	100	86.6	68	3.7	4.3	3.9	3.4	0.8	0.1	11	0.0	42	181	14	127	109	0.05
LECHE DE OVEJA	100	82.7	96	5.3	4.7	6.3	4.6	1.5	0.3	12	0.0	30	182	12	183	115	0.10
LECHE DE VACA 0.07% MG	100	90.9	35	3.5	4.8	0.1	0.1	**	**	3	0.0	53	150	14	123	97	0.12
LECHE DE VACA 1.65% MG	100	89.6	48	3.4	4.8	1.6	1.1	0.4	0.1	5	0.0	47	155	12	118	91	0.05
LECHE DE VACA 3.5% MG	100	87.7	65	3.3	4.8	3.6	2.4	1.0	0.1	12	0.0	48	157	12	120	92	0.05
LECHE DE VACA 3.2% MG	100	87.7	65	3.3	4.8	3.2	2.1	0.9	0.1	11	0.0	48	157	12	120	92	0.05
LECHE EVAPORADA IDEAL	100	72.0	142	7.4	11.3	7.5	0.0	0.0	0.0	2	0.0	95	320	25	240	180	0.10
LECHE POLVO DESCREMADA	100	4.3	366	35.0	51.9	1.0	0.7	0.3	**	3	0.0	557	1580	110	1290	1020	0.80
LECHE POLVO ENTERA	100	3.5	490	25.2	38.1	26.2	17.8	8.4	0.7	97	0.0	371	1160	110	920	714	0.70
LECHE: SUERO EN POLVO	100	3.5	339	11.7	73.5	0.5	0.4	0.1	**	0	0.0	968	2288	199	2054	1348	1.24
NATA PARA MONTAR	100	62.0	302	2.4	3.4	31.7	20.5	9.3	1.0	109	0.0	34	112	10	80	63	0.03
13. YOGUR																	
YOGUR DE FRUTAS DESNATADO	100	81.4	69	3.8	12.8	0.1	0.1	**	**	1	0.0	57	187	14	128	95	0.06
YOGUR DE FRUTAS ENTERO	100	74.4	102	3.9	15.5	2.6	1.8	0.7	0.1	10	0.0	82	210	16	127	96	0.00
YOGUR DESNATADO	100	89.8	39	4.4	4.9	0.1	0.0	0.0	**	0	0.0	50	180	10	140	100	0.06
YOGUR NATURAL 3.5% MG	100	87.0	69	3.8	4.9	3.8	1.8	1.0	0.2	12	0.0	40	150	10	120	90	0.04
CUAJADA	100	81.9	75	4.5	1.4	4.5	3.3	1.2	0.2	25	0.0	155	315	18	146	106	0.46
14. QUESOS																	
QUESO AZUL	100	44.0	364	20.6	2.0	31.3	25.0	7.4	1.4	88	0.0	1375	60	19	368	292	0.66
QUESO AZUL PROMEDIO	100	40.8	374	20.9	1.8	31.5	24.2	8.0	1.4	86	0.0	1357	70	20	395	319	0.62
QUESO BRIE 50% MG	100	45.5	342	22.6	1.0	27.9	18.5	7.6	0.8	100	0.0	1170	152	27	400	188	0.50
QUESO CAMMEMBERT 45% MG	100	52.0	286	21.0	0.2	22.3	14.0	6.1	0.7	62	0.0	970	110	17	570	350	0.15
QUESO CASTELLANO MANCHEGO	98	30.4	438	25.5	0.9	37.3	32.0	9.1	1.0	95	0.0	603	88	23	626	566	0.71
QUESO DE BOLA (EDAM) 40%MG	98	43.6	331	23.6	2.0	26.3	19.9	7.2	1.0	92	0.0	649	67	19	734	467	0.74
QUESO DE CABRA FRESCO	100	54.7	270	17.4	1.1	21.8	18.1	5.7	0.7	90	0.0	480	90	88	543	818	0.40
QUESO DE CABRALES	100	41.8	379	21.5	2.1	32.6	22.0	10.1	1.2	84	0.0	1067	95	16	358	379	0.50

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
QUESO EMMENTAL 45% MG	100	35.7	385	28.7	0.5	29.7	20.5	7.2	1.1	92	0.0	450	107	35	1020	636	0.31
QUESO EN LONCHAS 40% MG	100	75.0	148	10.8	0.7	11.3	7.5	3.1	0.3	37	0.0	42	118	10	82	187	0.34
QUESO FRESCO 0% MG	100	86.3	47	7.5	3.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0	33	110	12	126	50	0.40
QUESO FRESCO BURGOS	100	54.0	286	16.0	3.6	24.0	20.3	5.7	0.8	70	0.0	222	93	21	622	385	0.61
QUESO FRESCO DESNATADO	100	81.3	76	13.5	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1	0.0	40	95	12	92	160	0.40
QUESO FRESCO GRASO 40%MG VACA	100	73.5	161	11.1	3.3	11.4	7.6	3.1	0.4	37	0.0	34	82	10	95	187	0.34
QUESO FUNDIDO DESGRASADO	100	68.5	111	15.5	2.8	4.3	3.1	1.2	0.2	15	0.0	740	144	87	385	924	0.42
QUESO FUNDIDO EXTRAGRASO	100	52.4	274	14.1	2.3	23.2	16.8	6.5	0.9	77	0.0	774	128	10	343	668	0.48
QUESO FUNDIDO GRASO	100	54.8	238	15.0	2.3	18.8	13.7	5.2	0.7	64	0.0	893	128	11	398	648	0.55
QUESO FUNDIDO SEMIGRASO	100	58.3	196	14.9	4.2	13.3	9.9	3.7	0.5	94	0.0	857	165	36	356	860	0.50
QUESO GALLEGO	100	46.6	330	19.4	0.0	28.0	20.4	8.0	1.0	96	0.0	547	55	16	559	394	0.63
QUESO GRUYERE	100	33.2	414	29.8	0.9	32.3	19.9	9.3	1.7	105	0.0	336	81	37	950	605	0.30
QUESO IDIAZABAL	100	33.2	434	23.3	0.0	37.8	32.5	8.8	0.9	100	0.0	443	77	21	757	522	0.47
QUESO MANCHEGO	100	37.5	395	23.0	0.9	33.6	23.4	7.8	0.9	70	0.0	670	80	59	685	544	0.54
QUESO MANCHEGO EN ACEITE	100	27.7	457	26.5	0.5	38.8	28.8	11.8	1.1	100	0.0	707	82	20	579	801	0.64
QUESO MANCHEGO MEZCLA O.V.	100	36.4	410	22.0	0.5	35.6	28.3	9.2	1.0	100	0.0	625	98	25	751	547	0.51
QUESO PARMESANO	100	29.6	379	35.6	0.1	25.8	18.5	7.1	0.6	68	0.0	704	131	45	1290	840	1.02
QUESO ROQUEFORT	100	39.4	361	21.5	0.2	30.6	23.0	8.2	1.3	75	0.0	1810	91	30	662	392	0.60
QUESO ZAMORANO	100	32.0	428	25.3	0.9	36.3	31.3	8.5	0.8	95	0.0	661	98	22	615	534	0.60
REQUESON	100	74.5	75	9.9	2.3	7.3	5.6	2.0	0.3	25	0.0	57	111	21	591	329	0.56
15. HELADOS Y OTROS PRODUCTOS LACTEOS																	
CREMA DE CHOCOLATE CHAMBURCY	100	70.9	131	2.9	20.6	4.1	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.5	40	137	8	102	90	0.00
CUAJADA CAMBURCY	100	81.9	91	4.9	7.6	4.5	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.0	79	241	18	175	125	0.10
DALKY CHOCOLATE	100	71.5	143	2.3	18.4	6.7	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.4	42	131	8	82	69	0.00
DALKY FRESA	100	72.1	141	2.5	18.2	6.5	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.1	39	108	9	78	59	0.10
NATILLAS CHAMBURCY	100	74.7	113	2.6	19.0	2.9	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.0	40	112	9	99	77	0.00
PETIT SUISE 40% MG	100	76.1	141	9.6	3.0	10.1	6.8	2.8	0.3	20	0.0	32	115	10	111	90	0.30
PETIT SUISE 60% MG	100	68.5	211	8.3	3.0	18.5	12.3	4.9	0.6	50	0.0	30	110	10	94	60	0.30
PETIT SUISE CON FRUTAS	100	64.0	180	6.0	20.0	8.5	5.7	2.3	0.3	20	0.0	30	100	40	100	60	0.30?
HELADO BLOQUE CROCANTI-CAMY	100	53.4	247	4.8	27.2	13.2	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.4	49	198	12	130	140	0.60
HELADO BLOQUE NATA/CHOCOLATE 1L-CAMY	100	65.7	158	3.6	23.6	5.5	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.6	60	202	21	133	111	0.20
HELADO BLOQUE NATA/FRESA 1L-CAMY	100	66.8	156	3.3	23.8	5.3	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.0	54	155	11	131	98	0.10
HELADO BLOQUE TRES GUSTOS 1L-CAMY	100	66.4	156	3.5	23.4	5.4	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.4	58	185	17	132	107	0.20
HELADO BLOQUE Y GRANEL NATA 1-6L CAMY	100	67.6	153	3.3	23.0	5.3	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.0	53	150	11	130	97	0.10
HELADO CORNETE CAMYCHOC - CAMY	100	49.9	247	3.6	33.1	11.1	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	1.3	85	201	29	101	105	0.50
HELADO CORNETE MOKA - CAMY	100	52.8	230	3.9	31.9	9.7	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.7	92	178	20	112	104	0.40
HELADO CORNETE NATA/FRESA - CAMY	100	53.4	222	3.5	33.9	8.1	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.3	86	140	14	102	89	0.40
HELADO CORNETE VAINILLA - CAMY	100	52.9	239	3.9	30.6	11.2	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.5	89	158	17	111	102	0.40
HELADO TARTA WHISKY 8R - CAMY	100	53.2	219	3.5	35.4	7.0	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.1	44	123	8	93	93	0.40
HELADO TARTITA JIJONA/CROCANTI	100	54.3	236	4.4	27.7	12.0	0.0?	0.0?	0.0?	0 ?	0.7	46	199	19	131	124	0.50

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

GRUPO 2 - CARNES Y DERIVADOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
21. CARNE DE CERDO																	
CERDO CARNE GRASA PROMEDIO	100	58.2	237	18.9	0.0	18.0	6.7	8.1	2.3	63	0.0	363	310	23	9	153	2.03
CERDO CARNE MAGRA PROMEDIO	100	67.2	142	21.5	0.0	6.3	2.2	2.8	0.7	62	0.0	68	369	24	6	218	0.86
CERDO COSTILLAS	83	58.7	246	20.9	0.0	17.0	6.3	7.6	2.2	71	0.0	950	324	26	6	160	2.50
CERDO CHULETAS	80	66.9	198	19.0	0.0	13.0	4.8	5.8	1.7	70	0.0	65	315	24	11	150	1.80
CERDO FILETÉS	100	67.6	190	19.3	0.0	11.9	4.4	5.3	1.6	57	0.0	74	348	24	2	173	0.88
CERDO JAMÓN COCIDO GRASO	100	62.0	207	21.4	0.0	12.8	4.8	5.8	1.7	85	0.0	960	270	24	15	136	2.30
CERDO LOMO SOLO CARNE	100	70.0	159	22.0	0.0	7.2	2.5	3.2	0.8	63	0.0	66	362	23	5	206	0.84
CERDO LOMO SOLOMILLO	100	66.9	198	19.0	0.0	13.0	4.8	5.8	1.7	70	0.0	65	315	24	11	150	1.80
CERDO MUSCULOS	100	74.7	111	22.0	0.0	1.9	0.7	0.9	0.1	65	0.0	56	418	27	3	204	1.00
CERDO PALETILLA (LACON)	100	58.3	287	16.7	0.0	23.9	8.9	10.7	3.1	49	0.0	74	291	21	9	149	1.80
CERDO PIERNA SOLO CARNE	100	72.8	138	21.0	0.0	5.3	1.9	2.4	0.6	61	0.0	69	376	25	6	230	0.87
CERDO RABO	70	46.1	378	17.8	0.0	33.5	11.6	14.6	3.9	97	0.0	62	274	8	18	50	0.00?
CERDO SOLOMILLO (SOLO CARNE)	100	74.8	112	21.0	0.0	2.5	0.9	1.1	0.3	65	0.0	49	362	23	7	362	1.31
OREJA DE CERDO	95	61.3	233	22.5	0.0	15.1	5.5	7.1	1.8	82	0.0	191	55	7	21	41	2.40
PIES DE CERDO	42	58.3	264	22.1	0.0	18.8	6.5	8.8	2.2	106	0.0	62	274	7	59	55	0.99
22. CARNE DE VACUNO																	
TERNERA CHULETA MAGRA	88	74.5	118	21.1	0.0	3.1	1.4	1.3	0.2	70	0.0	93	369	16	13	195	2.10
TERNERA FALDA MAGRA	100	72.9	133	21.0	0.0	4.8	2.2	2.0	0.4	69	0.0	92	326	14	13	196	2.10
TERNERA FILETE (PIERNA MAGRA)	100	76.4	98	21.3	0.0	1.8	0.6	0.4	0.6	70	0.0	94	360	25	13	198	1.20
VACA BUEY CARNE GRASA PROMEDIO	100	60.7	214	19.0	0.0	15.3	7.0	6.3	0.8	68	0.0	80	299	18	10	186	2.86
VACA BUEY CARNE MAGRA PROMEDIO	100	69.4	126	20.9	0.0	4.7	1.7	2.0	0.2	69	0.0	65	358	22	8	204	2.28
VACA/BUEY AGUJA	100	70.8	149	19.3	0.0	7.4	2.8	3.3	0.3	65	0.0	77	319	20	10	184	2.34
VACA/BUEY BABILLA	100	72.2	124	21.1	0.0	3.8	1.3	1.6	0.2	60	0.0	62	364	24	4	210	2.17
VACA/BUEY CARNE EXTRAMAGRA	100	75.1	111	22.0	1.1	1.9	0.8	0.8	0.1	65	0.0	61	350	22	5	180	2.10
VACA/BUEY COLA	55	66.8	190	20.1	0.0	11.5	5.3	4.8	0.6	59	0.0	107	260	20	13	160	2.70
VACA/BUEY CONTRA	100	70.0	144	21.9	0.0	5.6	1.9	2.5	0.3	59	0.0	59	371	25	4	214	2.38
VACA/BUEY COSTILLAS	83	59.1	275	18.1	0.0	21.9	10.2	9.1	1.2	65	0.0	75	327	16	9	132	2.60
VACA/BUEY CHULETAS	80	65.0	233	18.6	0.0	17.0	7.9	7.1	0.9	65	0.0	86	290	17	11	167	2.80
VACA/BUEY FALDA	99	61.0	247	19.9	0.0	18.0	8.4	7.5	0.9	60	0.0	81	276	17	12	186	3.00
VACA/BUEY LOMO ALTO GRASO	100	65.0	233	18.6	0.0	17.0	7.9	7.1	0.9	65	0.0	86	290	17	11	167	2.80
VACA/BUEY LOMO BAJO GRASO	100	68.2	180	20.6	0.0	10.2	4.7	4.2	0.5	65	0.0	74	335	23	12	157	2.50
VACA/BUEY LOMO MAGRO (ALTO)	100	69.1	160	19.8	0.0	8.3	3.4	3.4	0.3	59	0.0	65	353	21	8	191	2.14
VACA/BUEY LOMO MAGRO (BAJO)	100	70.3	142	21.5	0.0	5.5	2.1	2.4	0.2	59	0.0	59	349	22	5	185	1.78
VACA/BUEY MORCILLO	100	73.0	128	21.8	0.0	3.9	1.2	1.7	0.2	39	0.0	63	387	14	20	204	2.32
VACA/BUEY PIERNA (PROMEDIO)	97	73.8	126	20.6	0.0	4.3	2.0	1.8	0.2	65	0.0	61	342	20	4	182	2.10
VACA/BUEY REDONDO	100	71.3	132	21.8	0.0	4.3	1.5	1.8	0.2	54	0.0	53	383	23	4	210	1.46

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
VACA/BUEY SOLOMILLO	100	68.4	160	20.8	0.0	7.9	3.0	3.1	0.4	62	0.0	54	367	24	6	211	2.78
VACA/BUEY TAPA	100	71.2	127	22.8	0.0	3.3	1.1	1.3	0.2	57	0.0	52	383	25	3	219	2.09
23. CARNE DE OVINO																	
CABRA PROMEDIO	81	70.0	154	19.5	0.0	7.9	2.4	3.3	0.8	78	0.0	88	350	24	10	190	1.95
CORDERO CARNE GRASA PROMEDIO	100	47.1	364	13.5	0.0	34.5	14.8	11.1	1.3	78	0.0	92	320	17	9	147	1.26
CORDERO CARNE MAGRA	100	75.0	118	20.4	0.0	3.4	1.5	1.1	0.1	70	0.0	94	289	19	12	162	1.80
CORDERO COSTILLAS GRASAS	89	48.0	385	12.0	0.0	37.0	15.8	12.0	1.2	78	0.0	93	294	16	9	155	1.20
CORDERO CHULETAS DE LOMO ALTO	81	52.0	352	14.9	0.0	32.0	13.7	10.3	1.3	78	0.0	90	345	17	9	138	1.31
CORDERO CHULETAS DE LOMO BAJO	87	66.7	199	18.7	0.0	13.2	5.7	4.3	0.5	78	0.0	75	295	19	9	140	1.65
CORDERO PALETILLA	78	56.1	314	15.6	0.0	28.0	12.0	9.0	1.0	71	0.0	66	260	18	7	150	1.20
CORDERO PIERNA	84	64.0	239	18.0	0.0	18.0	7.7	5.8	0.7	70	0.0	78	380	23	10	213	2.50
CORDERO PROMEDIO	81	63.9	225	17.6	0.0	16.6	7.1	5.4	0.6	71	0.0	84	301	24	10	194	2.30
24. AVES Y CAZA Y OTRAS CARNES																	
CAPON ASADO	74	58.7	229	29.0	0.0	11.7	0.0	0.0	0.0	86	0.0	49	255	24	14	246	1.49
CARNE DE CABALLO	0	72.6	133	21.4	0.0	4.6	1.4	1.6	0.7	52	0.0	53	360	24	6	221	3.82
CIERVO	7	74.7	118	20.6	0.0	3.3	1.6	1.4	0.2	70	0.0	61	330	29	7	249	1.90
CODORNICES	70	75.9	116	22.4	0.0	2.3	0.8	0.6	0.6	43	0.0	47	281	31	15	179	4.50
CONEJO CASERO PROMEDIO	79	69.6	158	20.8	0.0	7.6	3.1	1.4	2.5	71	0.0	47	382	29	14	224	3.50
CONEJO DE CAMPO	64	74.6	124	21.9	0.0	4.0	1.6	0.8	1.3	71	0.0	67	360	25	22	220	1.00
CORZO	82	75.7	103	21.4	0.0	1.3	0.5	0.4	**	70	0.0	60	309	24	5	220	3.00
FAISAN	86	68.9	160	23.8	0.0	6.6	1.8	3.3	1.5	0?	0.0	40	243	20	11	251	0.40
GANSO ASADO	100	46.7	319	29.3	0.0	22.4	0.0	0.0	0.0	160	0.0	150	410	31	10	270	4.60
HIGADOS DE POLLO	100	70.3	137	22.1	0.0	4.7	1.3	2.4	1.1	555	0.0	68	218	13	18	240	7.40
JABALI	100	74.7	114	19.5	0.0	3.4	1.3	1.6	0.4	60	0.0	50	371	24	5	150	0.89
LIEBRE	80	73.3	119	21.6	0.0	3.0	1.2	0.6	1.0	80	0.0	50	400	25	9	220	2.40
MENUDILLOS DE POLLO CRUDOS	100	74.9	124	17.9	1.8	4.5	1.2	1.1	1.4	262	0.0	77	228	18	10	197	5.86
MENUDILLOS DE POLLO FRITOS	100	47.9	277	32.5	4.4	13.5	0.0	0.0	0.0	446	0.0	113	330	25	18	286	10.32
MOLLEJAS DE POLLO	100	76.2	118	18.2	0.6	4.2	1.0	1.1	1.5	130	0.0	76	236	16	8	135	3.51
MOLLEJAS DE POLLO COCIDAS	100	67.3	153	27.2	1.1	3.7	0.0	0.0	0.0	194	0.0	67	179	20	10	155	4.15
PALOMA COCINADA	55	72.0	230	27.8	0.0	13.2	0.0	0.0	0.0	90	0.0	110	410	34	16	400	19.40
PALOMA CRUDA	77	56.6	294	18.5	0.0	23.8	7.5	9.7	3.1	0?	0.0	110	410	34	16	400	19.40
PATO CARNE SOLAMENTE	72	75.0	122	19.7	0.0	4.8	2.0	1.5	0.8	110	0.0	110	290	19	12	200	2.40
PATO PROMEDIO	80	63.7	232	18.1	0.0	17.2	4.6	9.9	1.9	110	0.0	140	292	17	11	187	2.10
PATO SALVAJE	62	66.5	211	17.4	0.0	15.2	4.9	6.8	2.0	80	0.0	56	249	20	5	168	4.16
PAVO PROMEDIO	73	69.7	157	22.4	0.0	6.8	1.7	2.4	1.8	65	0.0	66	315	28	26	238	1.50
PERDIZ ASADA	61	54.5	212	36.7	0.0	7.2	0.0	0.0	0.0	120	0.0	100	410	36	46	310	7.70
POLLO MUSLO	75	74.7	109	20.6	0.0	2.4	0.7	0.6	0.8	74	0.0	95	250	15	15	188	1.80
POLLO PECHUGA	72	75.0	106	22.8	0.0	1.0	0.3	0.2	0.4	60	0.0	66	264	15	14	212	1.10
POLLO PROMEDIO	74	72.7	138	20.6	0.0	5.6	0.9	1.1	1.8	81	0.0	83	359	37	12	200	1.80

Tablas de Composición de Alimentos, Ver: 2.1

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
25. VISCERAS																	
CALLOS DE VACA	100	75.4	138	14.8	0.0	8.3	3.9	3.4	0.4	95	0.0	73	100	15	150	90	10.00
CORAZON DE TERNERA	85	77.0	114	15.9	0.0	5.1	2.4	2.1	0.4	193	0.0	104	265	25	16	180	3.70
HIGADO DE CERDO	93	71.8	139	20.1	0.5	5.7	2.1	1.3	2.3	340	0.0	77	350	21	10	362	22.10
HIGADO DE CORDERO	94	70.4	126	21.2	0.0	4.0	1.7	1.3	0.1	300	0.0	95	282	0?	4	364	12.40
HIGADO DE TERNERA	100	71.2	119	19.2	0.0	4.1	1.9	1.7	0.2	360	0.0	87	316	19	9	306	7.90
HIGADO VARIOS ANIMALES PROMEDIO	100	70.1	123	20.2	0.2	4.6	1.9	1.4	0.9	333 ~	0.0~	86~	316~	13~	8~	344~	14.13~
LENGUA DE VACA/BUFY	90	66.8	212	16.0	0.0	15.9	7.6	6.8	0.9	108	0.0	100	255	10	10	229	3.00
RIÑONES DE CERDO	87	76.3	117	16.5	0.0	5.2	2.4	1.4	1.9	365	0.0	173	242	18	7	260	10.00
RIÑONES DE CORDERO	97	78.5	98	16.5	0.0	3.0	1.3	1.0	0.1	375	0.0	239	252	17	13	262	7.50
RIÑONES DE VACA	88	75.0	129	16.7	0.0	6.4	2.9	3.0	0.1	380	0.0	200	290	18	10	260	11.50
RIÑONES VARIOS ANIMALES PROMEDIO	100	73.9	107	16.5	0.0	4.6	2.1	1.6	0.8	372 ~	0.0~	205~	256~	18~	10~	261~	9.30~
SANGRE DE CERDO	100	79.2	80	18.5	0.1	0.1	**	0.1	**	40	0.0~	207	185	20	5	49	6.60
SANGRE DE VACA	100	80.5	77	17.8	0.0	0.1	0.1	0.1	**	190	0.0	330	44	5	6	19	49.00
SESOS DE CORDERO	98	78.0	129	10.9	0.0	9.1	0.0	0.0	0.0	2200	0.0	140	270	15	5	305	3.80
TIMO DE VACA	100	67.8	236	12.2	0.0	20.4	9.4	8.5	1.1	223	0.0	96	360	0?	1	393	2.10
26. EMBUTIDOS																	
CECINA	100	45.0	252	39.0	0.0	9.5	4.4	3.9	0.5	120 ~	0.0	2100	621~	39~	48	321~	9.80
CHISTORRA 1ª BOE	0	25.9	490	12.7	7.0	45.7	16.5	21.4	5.6	60 ~	0.7~	811~	326~	27~	25~	131~	1.65~
CHISTORRA 2ª BOE	0	16.8	575	11.7	7.5	55.4	20.0	26.0	6.7	62 ~	0.7~	809~	308~	26~	25~	123~	1.61~
CHORIZO 1ª BOE	0	37.2	380	15.5	5.9	32.7	11.8	15.3	4.1	61 ~	0.7~	818~	379~	31~	25~	156~	1.77~
CHORIZO 2ª BOE	0	35.1	401	15.0	5.9	35.3	12.7	16.5	4.4	61 ~	0.7~	817~	369~	30~	25~	151~	1.75~
CHORIZO 3ª BOE	0	29.3	455	14.1	6.5	41.4	15.0	19.4	5.1	61 ~	0.7~	815~	352~	29~	25~	144~	1.71~
CHORIZO BLANCO	99	46.0	322	19.8	0.0	27.0	10.0	12.1	3.5	75 ~	0.0	1116	242	13	9	74	1.28
CHORIZO CERDO IBERICO 1ª BOE	0	23.9	512	12.1	7.0	48.3	17.5	22.7	5.9	59 ~	0.7~	810~	316~	27~	25~	126~	1.63~
CHORIZO CERDO IBERICO EXTRA BOE	0	33.1	423	14.6	5.7	37.9	13.7	17.7	4.7	61 ~	0.7~	816~	362~	30~	25~	148~	1.73~
CHORIZO DE LA CAMPINA CORDOBA	99	32.7	360	21.4	0.0	30.6	11.3	13.7	4.0	78 ~	0.0	955	297	18	23	75	2.54
CHORIZO DE LA SIERRA CORDOBA	99	35.0	437	21.0	0.0	39.2	14.5	17.6	5.1	84 ~	0.0	1233	319	26	35	54	3.96
CHORIZO DE PATATA CORDOBA	98	17.0	585	6.5	18.0	54.1	20.1	24.3	7.0	44 ~	0.0	1041	393	29	19	42	4.12
CHORIZO EXTRA NORMA BOE	0	38.0	367	17.5	5.2	30.7	11.0	14.3	3.8	65 ~	0.7~	823~	415~	33~	26~	174~	1.86~
CHORIZO PAMPLONA 1ª BOE	0	21.0	520	15.0	7.6	47.7	17.3	22.3	5.8	67 ~	0.7~	896~	367~	30~	28~	150~	2.06~
CHORIZO PAMPLONA EXTRA BOE	0	25.8	471	17.7	6.1	41.8	15.1	19.5	5.1	72 ~	0.7~	903~	412~	34~	29~	172~	2.24~
JAMON CURADO LONCHA SOLO CARNE	100	55.9	195	27.8	0.3	8.3	2.8	3.8	1.1	0 ?	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	1.31~
JAMON PATA NEGRA	98	43.0	357	31.8	0.0	25.6	9.5	11.5	3.3	108 ~	0.0	2050	331	22	29	94	1.92
JAMON SERRANO	87	43.3	377	18.0	0.0	33.3	12.4	15.0	3.8	73	0.0	1400	248	20	10	207	2.25
LOMO EMBUCHADO	99	46.9	323	26.9	0.0	24.0	8.9	10.8	3.1	92 ~	0.0	905	20	20	11	69	1.25
MORCON	98	41.7	399	25.0	0.0	33.2	12.3	14.9	4.3	93 ~	0.0	857	330	18	16	72	1.63
SALCHICHON	99	39.5	376	26.7	0.0	30.0	11.1	13.5	3.9	94 ~	0.0	1323	385	23	12	88	2.39
SALCHICHON EXTRA	0	32.1	407	19.8	6.6	33.5	12.2	15.9	3.9	76 ~	**~	829~	383~	30~	10~	188~	1.03~
SALCHICHON PRIMERA	0	29.4	435	17.7	8.0	36.9	13.4	17.4	4.3	72 ~	**~	824~	344~	27~	10~	169~	0.94~

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
SALCHICHON SEGUNDA	0	26.8	454	17.3	9.3	38.6	14.0	18.3	4.5	71 ~	**~	823~	336~	27~	10~	165~	0.93~
SALCHICHON TERCERA	0	20.6	509	15.5	11.2	44.7	16.2	21.1	5.2	70 ~	**~	818~	303~	25~	10~	150~	0.86~
27. PRODUCTOS CARNICOS TRATADOS POR EL CALOR																	
BUTIFARRA CATALANA	99	54.3	249	17.7	0.4	19.6	7.2	9.0	2.4	57 ~	**~	845~	325~	28~	9~	160~	0.93~
CABEZA DE JABALI O DE CERDO	100	46.5	335	21.5	0.0	27.7	10.3	12.4	2.7	79 ~	0.0	907	180	12	36	53	3.13
CHICHARRON	100	21.7	445	36.5	0.0	33.2	12.3	14.9	4.3	120 ~	0.0	857	180	14	26	69	2.63
FARINATO	98	12.0	553	5.0	25.9	47.7	11.4	28.8	5.1	14 ~	1.4~	219~	86~	14~	26~	61~	0.60~
JAMON COCIDO EXTRA OSCAR-MAYER	100	68.0	114	18.6	1.8	3.6	0.0	0.0	0.0	0 ?	0.0	0 ?	0 ?	0 ?	0 ?	0 ?	0.00 ?
JAMON DE PARIS «FLEURY MICHON»	100	66.5	102	21.0	0.5	4.0	0.0	0.0	0.0	0 ?	0.0	0 ?	0 ?	0 ?	0 ?	0 ?	0.00 ?
JAMON YORK	97	62.0	207	21.4	0.0	12.8	4.8	5.8	1.2	85 ~	0.0	960	270	24	15	136	2.30
MORCILLA ASTURIANA (38.5%H)*	98	38.5	419	4.3	4.9	42.5	16.0	19.5	5.5	31 ~	1.8~	776~	206~	20~	35~	53~	1.93~
MORCILLA DE ARROZ (38.4%H)	98	38.4	390	4.0	11.5	36.5	13.7	16.8	4.7	36 ~	1.7~	730~	171~	24~	31~	44~	1.99~
MORCILLA DE ARROZ (49.2%H)	98	49.2	312	3.2	9.2	29.2	11.0	13.4	3.8	29 ~	1.3~	569~	135~	19~	25~	35~	1.57~
MORCILLA DE CEBOLLA CORDOBA	98	46.0	384	11.3	12.5	32.1	9.7	14.4	4.2	119 ~	0.0	781	200	15	43	66	14.51
MORCILLA DE CEBOLLA (20%H)	98	18.5	473	8.7	16.6	41.4	15.5	19.0	5.4	45 ~	6.8~	1940~	576~	57~	109~	121~	5.19~
MORCILLA DE CEBOLLA (38%H)	98	38.1	348	6.4	12.2	30.4	11.4	13.9	4.0	33 ~	5.0~	1415~	421~	41~	80~	89~	3.79~
MORCILLA DE CEBOLLA (50%H)	98	50.1	270	5.0	9.4	23.7	8.9	10.9	3.1	26 ~	3.9~	1092~	327~	32~	62~	69~	2.94~
MORCILLA DEL AÑO CORDOBA	98	30.9	502	7.8	17.9	44.4	16.5	19.9	5.8	98 ~	0.0	993	305	24	33	32	6.26
MORCILLA LUSTRE CORDOBA	98	34.0	520	12.8	11.9	46.8	17.4	21.0	6.1	162 ~	0.0	717	230	17	36	31	18.07
MORTADELA (38.5%H)	98	52.3	349	12.4	0.0	32.8	12.2	14.7	4.3	56	0.0	668	207	11	42	143	1.10
MORTADELA USDA	100	52.3	311	16.4	3.1	25.4	9.5	11.4	3.1	56	0.0	1246	163	11	18	97	1.40
PATE DE FOIEGRAS	100	53.9	319	14.2	0.0	28.6	10.6	12.8	3.7	150 ~	0.0	738	173	15	10	191	6.40
PATE DE HIGADO DE POLLO	100	58.9	201	13.5	6.6	13.1	4.5	6.3	1.9	337 ~	0.0	786~	137~	8~	10	147~	9.19
PATE DE HIGADO NO ESPECIFICADO	100	53.9	319	14.2	1.5	28.0	10.2	12.3	4.4	243 ~	0.0	697	138	13	70	200	5.50
SALAMI	95	27.7	525	17.8	0.0	49.7	18.6	22.8	6.6	0	0.0	1260	302	0	35	167	1.30
SALAMI EXTRA (BOE)	95	26.5	481	14.6	7.2	43.7	15.9	20.7	5.1	66 ~	**~	1260~	302~	24~	35~	141~	0.80~
SALAMI PRIMERA (BOE)	95	18.3	544	14.4	9.4	49.9	18.1	23.6	5.8	69 ~	**~	1260~	302~	23~	35~	140~	0.80~
SALCHICHA BOCKWURST	100	56.1	307	13.3	0.5	27.6	9.9	12.8	3.0	54 ~	0.0	700	212~	15~	44~	149	0.93~
SALCHICHA BRATWURST	100	56.1	301	14.1	2.1	25.9	9.4	12.2	2.7	60 ~	0.0	557	212	15	44	149	1.29
SALCHICHA FRANCFURT POLLO	100	57.5	257	12.9	6.8	19.5	5.5	8.3	3.9	101	0.0	1370	98	9	95	130	2.00
SALCHICHA FRANCFURT VACA	100	54.0	322	11.3	2.4	29.4	12.0	14.4	1.2	52	0.0	1024	159	10	12	82	1.33
SALCHICHA FRANCFURT VACA-CERDO	100	53.9	320	11.3	2.6	29.2	10.9	13.7	2.7	50	0.0	1120	167	10	11	86	1.15
SALCHICHA FRANKFURT LIGHT	100	69.6	125	15.0	0.4	7.1	2.7	3.2	0.8	49 ~	0.0~	611~	261~	21~	6~	131~	1.06~
SALCHICHA KNACKWURST	100	55.5	308	11.9	1.8	27.8	10.3	12.8	2.9	58	0.0	1010	199	11	11	98	0.91
SALCHICHA MUNICH WEISSWURST	100	59.9	291	11.1	0.0	27.0	9.8	12.5	3.1	47 ~	0.0	620	122	12~	25	100~	0.77~
SALCHICHA VIENESA	100	59.9	279	10.3	2.0	25.2	9.3	12.5	1.7	52	0.0	953	101	7	10	49	0.88
SALCHICHAS CAMPOLIGHT	100	72.8	121	10.1	0.2	8.8	3.3	4.1	1.1	37 ~	0.0~	447~	177~	14~	4~	88~	0.72~
SALCHICHAS PROMEDIO	100	55.1	287	12.0	2.4	25.5	9.5	12.0	2.3	56 ~	0.0~	992~	167~	11~	23~	99~	1.23~
SOBRASADA MALLORQUINA	98	16.3	574	15.8	3.4	55.2	20.1	25.1	7.2	75 ~	1.3~	821~	412~	34~	21~	162~	2.12~

* 38.5 de humedad.

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
DORADA (Ma) (Primavera)	60	74.5	102	22.0	0.0	1.5	0.4	0.5	0.4	60 ~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~
ESTORNINO	60	72.4	122	21.8	0.0	3.9	1.4	1.1	1.0	79 ~	0.0~	64~	360~	37~	65~	239~	1.00~
HURTA (Ma)	60	77.3	87	19.9	0.0	0.8	0.2	0.2	0.3	60 ~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~
JUREL (Ma) (Resto Año)	60	74.4	103	21.9	0.0	1.7	0.5	0.4	0.6	79 ~	0.0~	64~	360~	37~	65~	239~	1.00~
JUREL (Ma) (Verano)	60	71.7	127	21.9	0.0	4.4	1.4	1.0	1.5	79 ~	0.0~	64~	360~	37~	65~	239~	1.00~
JUREL/CHICHARRO/PALOMETA	60	75.3	119	19.8	0.0	3.9	1.2	1.3	0.8	79 ~	0.0~	64~	360~	37~	65~	239~	1.00~
LUBINA ESPECIES MIXTAS	66	75.6	114	18.9	0.0	3.7	0.8	1.4	1.2	68 ~	0.0~	70~	356~	30~	80~	200~	1.49~
LUBINA (Ma)	66	76.4	95	19.8	0.0	1.8	0.5	0.4	0.6	68 ~	0.0~	70~	356~	30~	80~	200~	1.49~
MERO	85	79.2	92	19.4	0.0	3.5	0.2	0.2	0.4	34 ~	0.0~	67~	369~	26~	21~	186~	0.89~
PESCADO SEMIGRASO PROMEDIO	80	72.4	105	19.8	0.0	2.9	0.8	0.8	0.8	77 ~	0.0~	78~	349~	35~	57~	241~	2.69~
PEZ ESPADA	95	74.5	123	19.4	0.0	4.4	0.6	1.9	1.2	39 ~	0.0~	102~	342~	27~	10~	506~	0.81~
PEZ ESPADA (Ma)	95	70.7	131	22.9	0.0	4.4	1.1	2.2	0.7	39 ~	0.0~	102~	342~	27~	10~	260~	0.81~
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Invierno)	52	70.8	142	20.6	0.0	6.6	2.0	2.1	2.0	34 ~	0.0~	69~	404~	29~	53~	217~	1.50~
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Primavera)	52	68.8	159	20.6	0.0	8.6	2.6	2.7	2.6	34 ~	0.0~	69~	404~	29~	53~	217~	1.50~
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Verano-Otoño)	52	74.4	110	20.6	0.0	3.1	0.9	0.9	0.9	34 ~	0.0~	69~	404~	29~	53~	217~	1.50~
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Invierno)	52	71.7	138	19.7	0.0	6.6	2.0	2.1	2.0	34 ~	0.0~	69~	404~	29~	53~	217~	1.50~
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Verano-Otoño)	52	75.3	106	19.7	0.0	3.1	0.9	0.9	0.9	34 ~	0.0~	69~	404~	29~	53~	217~	1.50~
SALMONETE ROCA (Ma) (Primavera)	52	69.7	156	19.7	0.0	8.6	2.6	2.7	2.6	34 ~	0.0~	69~	404~	29~	53~	217~	1.50~
SALMONETES	52	74.6	126	20.4	0.0	4.3	1.3	1.4	1.1	34 ~	0.0~	69~	404~	29~	53~	217~	1.50~
SALPA, SALEMA (Ma)	60	71.3	136	20.9	0.0	5.8	1.9	1.1	2.3	60 ~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~
SARGO (Ma)	60	76.5	95	19.7	0.0	1.8	0.5	0.5	0.5	60 ~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~
TRUCHA	52	76.3	108	19.5	0.0	2.7	0.7	0.7	1.0	56 ~	0.0~	40~	465~	27~	18~	242~	0.69~
TRUCHA (Ma)	52	75.8	103	19.5	0.0	2.7	0.6	1.0	0.8	56 ~	0.0~	40~	465~	27~	18~	242~	0.69~
33. PESCADOS GRASOS																	
ANCHOAS EN ACEITE	100	50.3	210	28.9	0.0	9.7	2.2	3.7	2.7	95 ~	0.0~	3668~	544~	69~	232~	252~	4.63~
ANGUILA	70	59.3	285	15.0	0.0	24.5	5.6	11.5	1.4	142 ~	0.0~	65~	217~	21~	17~	223~	0.60~
ANGUILA AHUMADA	76	51.1	335	17.9	0.0	28.6	8.6	13.3	3.8	188 ~	0.0~	500~	243~	18~	19~	250~	0.67~
ANGUILA (Ma)	70	67.5	166	21.8	0.0	8.8	2.4	4.2	1.4	142 ~	0.0~	65~	217~	21~	17~	223~	0.60~
ARENQUE AHUMADO	61	61.0	211	22.2	0.0	12.9	1.9	6.4	4.2	75 ~	0.0~	720~	285~	50~	66~	254~	1.40~
ARENQUE CRUDO	70	65.3	238	18.2	0.0	17.8	2.7	8.9	5.8	91 ~	0.0~	117~	360~	31~	34~	250~	1.10~
ARENQUE SECO	59	64.0	122	17.0	0.0	6.0	0.9	3.1	2.1	50 ~	0.0~	67~	0	0	0	07	0.00~
ATUN EN ACEITE (ESCURRIDO, AC. SQJA)	100	52.5	290	23.8	0.0	8.2	1.5	3.0	2.9	32 ~	0.0~	361~	343~	28~	7~	294~	1.20~
ATUN FRESCO	61	61.5	232	21.5	0.0	15.5	4.1	4.0	5.1	60 ~	0.0~	43~	280~	28~	40~	200~	1.00~
ATUN FRESCO (Ma)	61	72.9	106	24.0	0.0	1.2	0.4	0.3	0.3	60 ~	0.0~	43~	280~	28~	40~	200~	1.00~
BOQUERON (Ma) (Invierno)	73	72.6	123	21.1	0.0	4.3	1.3	0.9	1.7	100 ~	0.0~	104~	278~	41~	82~	233~	4.90~
BOQUERON (Ma) (Primavera)	73	74.3	108	21.1	0.0	2.6	0.8	0.5	1.0	100 ~	0.0~	104~	278~	41~	82~	233~	4.90~
BOQUERONES	73	75.3	107	20.1	0.0	2.3	0.6	0.5	0.7	100 ~	0.0~	104~	278~	41~	82~	233~	4.90~
CABALLA	65	68.0	187	18.7	0.0	11.9	3.8	3.9	2.5	69 ~	0.0~	95~	396~	30~	12~	244~	1.00~
CABALLA EN CONSERVA	98	69.2	156	23.2	0.0	6.3	1.9	2.2	1.8	79 ~	0.0~	379~	194~	37~	241~	301~	2.04~
CABALLA (Ma) (Invierno)	65	61.2	233	19.6	0.0	17.2	5.6	4.3	6.0	69 ~	0.0~	95~	396~	30~	12~	244~	1.00~

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
CABALLA (Ma) (Otoño)	65	75.3	106	19.6	0.0	3.1	1.0	0.8	1.0	69 ~	0.0-	95-	396-	30-	12-	244-	1.00-
CABALLA (Ma) (Primavera)	65	76.6	95	19.6	0.0	1.8	0.6	0.4	0.6	69 ~	0.0-	95-	396-	30-	12-	244-	1.00-
CABALLA (Ma) (Verano)	65	70.7	148	19.6	0.0	7.8	2.5	1.9	2.7	69 ~	0.0-	95-	396-	30-	12-	244-	1.00-
CONSERVAS PESCADO PROMEDIO	100	59.2	189	26.5	0.1	9.1	2.1	4.1	2.3	104 ~	0.0-	1470-	465-	55-	287-	415-	2.88-
PESCADO GRASO PROMEDIO	80	65.7	165	19.9	0.0	9.4	2.3	3.3	3.6	62 ~	0.0-	108-	368-	27-	41-	262-	1.58-
SALMON	64	65.5	208	19.9	0.0	13.6	2.9	5.5	5.5	35	0.0	51	371	29	13	266	1.00
SALMON AHUMADO	100	64.9	142	25.4	0.0	4.5	0.9	2.0	1.0	46	0.0	1880	420	32	19	250	0.60
SARDINA ARENQUE FRESCO	70	65.3	238	18.2	0.0	17.8	2.7	7.7	5.8	91	0.0	117	360	31	34	250	1.10
SARDINAS EN ACEITE DE SOJA	100	55.6	228	24.1	0.0	13.9	2.4	6.9	3.6	140	0.0	505	397	52	330	430	2.70
SARDINAS EN SALSA DE TOMATE	100	65.0	177	17.8	0.5	11.6	3.1	5.5	2.8	100	0.0	700	410	51	460	400	4.60
SARDINAS FRESCAS	59	73.8	130	19.4	0.0	5.2	1.3	1.3	2.5	91	0.0	100	360	24	85	258	2.40
34. MOLUSCOS																	
CALAMAR ESPECIES MIXTAS	85	78.6	92	15.6	3.1	1.4	0.4	0.1	0.5	233	0.0	44	246	33	32	221	0.68
CEFALOPODOS PROMEDIO	100	75.7	84	15.6	2.5	1.3	0.3	0.1	0.5	215 ~	0.0-	78-	249-	33-	32-	213-	1.15-
CHOQUITO	79	78.9	81	18.2	0.0	0.9	0.2	0.1	0.4	112 ~	0.0-	387-	273-	33-	27-	143-	0.80-
PULPO	90	82.2	73	15.3	0.0	0.8	0.2	0.2	0.3	170	0.0	44	246	33	32	221	5.30
SEPIA/JIBIA/CHOCO	79	81.0	77	16.1	0.0	0.9	0.1	0.1	0.1	112	0.0	387	273	33	27	143	0.80
ALMEJA ESPECIES MIXTAS	25	81.8	74	12.8	2.6	1.0	0.1	0.1	0.3	34	0.0	56	314	9	46	169	13.98
BERBERECHO/CHIRLA COCIDOS	100	78.9	48	11.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	40	0.0	3520	43	51	130	200	26.00
BIGARO COCIDOS	19	79.1	74	15.3	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	100	0.0	1140	150	360	140	220	15.00
BIVALVOS PROMEDIO	40	82.5	55	10.9	0.6	1.0	0.3	0.1	0.3	89 ~	0.0-	1108-	213-	52-	64-	217-	12.20-
CARACOL	40	79.0	77	16.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	100	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?
MEJILLONES	20	83.2	54	9.8	0.0	1.3	0.6	0.2	0.5	126	0.0	296	277	36	27	246	5.12
OSTRAS	10	83.0	68	9.0	4.8	1.2	0.5	0.2	0.2	123	0.0	289	184	42	82	157	5.80
VIEIRAS	44	80.0	67	15.6	0.0	0.1	**	**	**	104	0.0	270	480	38	26	208	1.80
35. CRUSTACEOS Y OTROS PRODUCTOS																	
BOGAVANTE	36	79.8	85	15.9	0.0	1.9	0.2	0.3	0.8	135	0.0	270	220	24	61	234	1.00
LANGOSTA	53	79.1	89	17.2	1.3	1.1	0.1	0.1	0.8	140	0.0	182	500	34-	68	215	1.30
BUEY DE MAR	20	72.5	86	18.0	0.7	1.0	0.1	0.2	0.3	59	0.0	295	354	45	46	182	0.37
CAMARON	43	78.4	92	18.6	0.0	1.4	0.3	0.3	0.8	138	0.0	146	266	67	92	224	1.76
CAMARON (Ma)	43	78.0	87	18.6	0.0	1.4	0.4	0.3	0.5	138 ~	0.0-	146-	266-	67-	92-	224-	1.76-
CANGREJO DE MAR	40	80.6	90	18.5	0.0	1.2	0.1	0.3	0.5	55	0.0	539	173	34-	26	133	0.74-
CANGREJO DE RIO ESPECIES MIXTA	23	83.1	68	15.0	0.0	1.4	0.2	0.3	0.3	158	0.0	253	254	25	43	224	2.00
CARABINERO, GAMBON (Ma)	60	71.5	115	23.9	0.9	1.7	0.3	0.8	0.4	152 ~	0.0-	190-	330-	34-	79-	205-	1.00-
CAVIAR SUCEDANEO	100	71.2	118	14.0	0.0	6.5	0.0	0.0	0.0	94 ~	0.0-	2120	101	0	51	0?	0.00?
CIGALA	29	76.8	90	18.8	0.5	0.9	0.1	0.2	0.4	95	0.0	330	260	34	62	280	0.80
CRUSTACEOS PROMEDIO	40	74.1	91	19.0	0.5	1.5	0.2	0.3	0.6	108 ~	0.0-	1985-	291-	68-	162-	177-	1.55-
GAMBA BLANCA (Ma)	60	71.8	109	24.5	0.9	0.8	0.2	0.2	0.3	152 ~	0.0-	190-	330-	34-	79-	205-	1.00-
GAMBA/CARABINERO/LANGOSTINO	60	75.9	106	20.3	0.9	1.7	0.3	0.3	0.8	152	0.0	3840	400	110	320	205	2.41
LANGOSTINO (Ma)	60	76.0	108	24.3	0.9	0.8	0.2	0.2	0.3	152 ~	0.0-	190-	330-	34-	79-	205-	1.00-

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

GRUPO 4 - ALIMENTOS GRASOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
41. ACEITES																	
ACEITE DE CACAHUETE	100	0.4	878	0.0	0.0	99.4	13.0	53.0	24.6	1	0.0	0	0	0	0	0	0.06
ACEITE DE COCO	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	96.0	5.8	1.8	0	0.0	2	2	0	2	1	0.04
ACEITE DE GERME DE TRIGO	100	0.0	879	0.0	0.0	99.5	17.2	15.7	64.7	0	0.0	0	0	0	0	0	0.00
ACEITE DE GIRASOL	100	0.2	882	0.0	0.0	99.8	11.0	22.4	60.7	2	0.0	0	0	0	0	0	0.03
ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	100	0.0	901	0.0	0.0	99.9	4.5	47.5	34.5	500	0.0	0	0	0	0	0?	0.00
ACEITE DE MAIZ	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	13.4	31.6	50.9	2	0.0	1	1	0	15	0	1.30
ACEITE DE NUECES	100	0.0	879	0.0	0.0	99.5	8.6	15.7	70.9	1	0.0	0	0	0?	0	0	0.00~
ACEITE DE OLIVA	100	0.2	880	0.0	0.2	99.6	13.2	73.2	9.0	0	0.0	1	0	0	0	0	0.00
ACEITE DE PALMA	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	49.9	37.0	9.3	0	0.0	0	0	0	0	0	0.01
ACEITE DE SEMILLA DE PALMA	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	88.7	11.4	1.6	0	0.0	0	0	0	0	0	0.00
ACEITE DE SOJA	100	0.0	871	0.0	0.0	98.6	13.9	20.6	61.0	2	0.0	0	0	0	0	0	0.00
42. GRASAS																	
GRASA DE CERDO IBERICO	0	0.0	900	0.0	0.0	100.0	27.6	62.0	9.5	87	0.0	1	1	1	0	2	0.00
GRASA DE GANSO	100	0.0	898	0.0	0.0	99.5	26.7	57.4	10.9	98	0.0	0	0	0~	0~	0~	0.00~
GRASA DE MANTEQUILLA	100	0.3	875	0.3	0.0	99.5	70.4	27.4	5.6	240	0.0	0	0	0	0	0	0.00~
GRASA DE OVEJA	100	14.7	750	3.9	0.0	81.3	42.8	32.3	3.3	98	0.0	2	4	0	0	0	0.00~
GRASA DE POLLO	100	0.0	898	0.0	0.0	99.5	25.5	47.3	21.7	98	0.0	0	0	0~	0~	0~	0.00~
GRASA DE VACA	100	2.0	874	0.8	0.0	96.5	46.4	41.5	5.2	100	0.0	11	6	3	0	7	0.32
MANTECA DE CACAO	100	0.0	879	0.0	0.0	99.5	60.3	33.1	1.7	3	0.0	0	0	0?	0~	0~	0.00~
MANTECA DE CERDO	100	0.2	900	0.1	0.0	99.7	37.5	45.9	13.0	86	0.0	1	1	1	0	2	0.00
MANTEQUILLA	100	15.3	734	0.7	0.0	83.2	55.1	21.9	3.0	240	0.0	5	16	3	13	21	0.12
MARGARINA BAJA EN CALORIAS	100	57.9	362	1.6	0.4	40.0	10.9	10.1	17.5	4	0.0	390	7	1	12	8	0.03
MARGARINA DE MAIZ	100	15.7	719	0.9	0.9	80.5	13.2	45.8	17.9	0	0.0	943	42	3	30	23	0.00
MARGARINA DE SOJA	100	15.7	719	0.9	0.9	80.5	16.7	39.3	20.9	0	0.0	943	42	3	30	23	0.00
MARGARINA VEGETAL	100	19.1	709	0.2	0.4	80.0	22.6	29.0	25.5	7	0.0	101	5	1	4	12	3.00
TOCINO ABDOMINAL (PANCETA)	90	8.1	815	2.7	0.0	89.0	33.0	40.0	11.6	62	0.0	17	8	2	8	25	0.07
TOCINO DORSAL	100	7.7	812	2.9	0.0	88.7	32.2	41.9	10.5	57	0.0	11	65	2	2	38	0.18
TOCINO VETEADO (BACON)	92	20.0	625	9.1	0.0	65.0	24.1	29.2	8.5	62	0.0	1770	225	5	9	108	0.80
43. CHOCOLATES																	
CACAO EN POLVO CON AZUCAR	100	3.0	398	6.0	80.0	6.0	3.6	2.0	0.1	0	0.8	200	550	140	40	210	3.70
CACAO EN POLVO SIN AZUCAR	100	5.6	285	19.8	10.8	24.5	14.8	8.1	0.4	0	37.7	490	1920	414	114	656	12.50
CHOCOLATE CON LECHE	100	1.4	511	9.2	54.1	31.5	19.0	10.4	0.5	15	0.0	58	471	86	214	242	2.30
CHOCOLATE SIN LECHE	100	0.9	449	5.3	47.0	30.0	18.1	9.9	0.5	9	15.6	19	397	100	63	287	3.20

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

GRUPO 5 - ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
51. AZUCARES																	
AZUCAR	100	0.1	399	0.0	99.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	2	0	1	0	0.29
MIEL DE ABEJAS	100	18.6	302	0.4	75.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	7	47	6	5	18	1.30
52. FECULAS																	
ALMIDON DE ARROZ	100	13.8	343	0.8	85.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	61	8	20	20	98	0.35
FECULA DE PATATA	100	15.5	335	0.6	83.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	8	15	6	30	7	1.80
PURE DE PATATAS MAGGI	100	8.0	353	6.9	79.8	0.7	0.0	0.0	0.0	0	1.6	124	1585	0	35	184	1.70
PURE PATATAS CON LECHE MAGGI	100	8.1	356	8.9	76.9	1.4	0.0	0.0	0.0	0	1.5	156	1567	8	105	224	1.60
TAPIOCA	100	12.6	343	0.6	84.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.4	4	20	3	12	12	1.00
53. CEREALES Y DERIVADOS																	
ALL BRAN KELLOGG'S	100	3.0	249	15.1	44.9	3.4	0.6	0.5	2.2	0	28.6	900	1000	210	69	700	12.00
ARROZ	100	12.9	342	6.8	77.7	0.6	0.1	0.2	0.2	0	1.4	6	103	64	6	120	0.60
ARROZ COCIDO	100	78.0	87	2.0	19.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1.0	448	31	11	3	36	0.10
BOLLICAO	100	45.0	415	7.7	55.4	11.8	2.2	0.0	6.1	0	0.0	113	140	19	175	65	1.52
BOLLO DE LECHE	100	33.0	302	9.0	53.0	6.0	0.0	0.0	0.0	6	2.5	470	150	30	130	125	1.30
BOLLO SUIZO	100	38.7	363	10.0	42.5	17.0	10.2	4.7	1.2	139	2.0	359	156	18	45	152	1.40
CONFLAKES	100	5.7	348	7.2	79.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0	4.0	910	139	14	13	59	2.00
CHURROS	100	32.5	379	5.0	26.4	28.2	3.1	6.3	17.1	1	0.0	778	66	20	12	63	0.68
HARINA DE MAIZ (MAICENA)	100	12.0	48	8.3	75.7	2.8	0.4	0.9	1.4	0	0.0	52	120	47	18	250	2.40
HARINA REPOSTERIA 75%	100	14.7	330	12.7	67.6	1.3	0.2	0.2	0.8	0	3.6	3	170	20	20	161	1.70
HOJALDRE CON GRASA DE VACA	100	7.3	577	5.8	47.4	40.5	19.3	17.2	2.5	60	2.0	470	88	15	90	68	1.50
HOJALDRE CON MARGARINA	100	7.3	577	5.8	47.4	40.5	11.4	14.6	13.1	60	2.0	470	88	15	90	68	1.50
MAIZ TIERNO	100	74.7	87	3.3	15.8	1.2	0.2	0.3	0.7	0	1.5	0	300	48	6	114	0.55
MASA QUEBRADA CON GRASA DE VACA	100	6.9	540	6.9	55.8	32.2	15.2	13.6	2.0	12	2.4	480	99	17	110	79	1.80
MASA QUEBRADA CON MARGARINA	100	6.9	540	6.9	55.8	32.2	9.0	11.5	10.5	12	2.4	480	99	17	110	79	1.80
MUESLI SUIZO «ALPEN»	100	7.2	363	9.8	65.6	5.0	0.0	0.0	0.0	0	8.4	380	440	85	110	280	5.80
MUFFINS	100	38.0	294	7.8	42.3	10.1	4.8	4.3	1.0	0	0.1	441	125	28	104	151	1.60
PAN BIMBO EN REBANADAS SANDWICH	0	64.5	86	2.7	16.2	1.7	0.5	0.4	0.7	1	6.0	0	0	0	0	0	1.36
PAN BLANCO	100	38.3	232	7.6	47.8	1.2	0.2	0.2	0.8	0	3.5	540	132	24	58	87	0.95
PAN DE MOLDE	100	35.1	256	6.9	48.1	4.4	1.9	1.7	0.8	4	3.6	551	160	0?	0?	92	0.96
PAN INTEGRAL DE CENTENO	100	42.0	194	6.8	40.8	1.2	0.2	0.2	0.8	0	7.7	527	291	48	43	198	3.30
PAN INTEGRAL DE TRIGO	100	41.7	198	7.0	41.4	0.9	0.2	0.1	0.6	0	7.5	380	270	92	63	196	2.00
PAN TOSTADO	100	23.2	299	10.1	59.2	2.5	0.0	0.0	0.0	0	4.5	650	100	28	85	100	2.20
PASTA COCIDA	100	76.8	113	4.0	18.2	2.9	0.6	0.5	1.6	0	1.5	1	53	18	9	62	0.80
PASTA: MACARRONES	100	10.7	351	12.3	69.9	2.8	0.5	0.4	1.8	94	3.4	17	164	67	27	191	1.60
PASTA: SPAGHETTIS	100	10.7	351	12.3	69.9	2.8	0.5	0.4	1.8	94	3.4	17	164	67	27	191	1.60

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
SALVAO	100	11.5	148	14.9	20.5	4.7	0.7	0.7	2.4	0	42.4	2	1390	590	43	1280	3.58
SEMOLA	100	13.1	321	9.6	69.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0	7.1	1	112	47	17	136	1.00
SOLETILLAS	100	36.5	316	9.6	57.7	5.2	1.4	2.1	0.9	249-	1.2-	63~	118~	12-	31-	144-	1.55-
54. LEGUMBRES																	
ALTRAMUCES EN SALMUERA	100	71.1	496	15.6	9.9	2.9	0.3	1.2	0.7	0	0.7	502-	245	54	51	128	1.20
GARBANZOS	100	11.0	292	19.8	48.6	3.4	0.3	0.8	1.5	0	10.7	27	580	108	110	428	7.20
GUISANTES SECOS	100	11.0	318	22.9	56.7	1.4	0.3	0.1	0.8	0	16.6	26	930	116	51	378	5.00
HARINA DE SOJA	100	9.1	314	37.3	3.1	20.6	3.2	3.4	12.1	0	10.9	4	1870	247	195	553	12.10
JUDIA CARILLA	100	11.2	260	23.5	41.7	1.4	0.7	0.1	0.7	0	4.6	6	688	162	101	400	6.40
JUDIA DE LIMA	100	11.5	263	20.6	45.0	1.4	0.5	0.1	0.8	0	6.3	21	1750	201	91	348	6.00
JUDIAS BLANCAS	100	11.6	279	21.3	47.8	1.6	0.4	0.1	0.7	0	17.0	2	1310	132	106	429	6.10
JUDIAS DE GRANO VERDE O ROJO	100	10.0	279	24.0	46.5	1.1	0.3	0.2	0.4	0	19.5	6	1220	170	122	378	6.90
LENTEJAS	100	11.8	301	23.5	52.0	1.4	0.2	0.2	0.7	0	10.6	4	810	77	74	412	6.90
LENTEJAS COCIDAS	100	76.6	83	7.4	13.4	0.4	0.1	0.1	0.2	0	3.3	1	255	36	23	130	2.10
POTAJE DE JUDIAS MAGGI	100	4.9	357	20.8	55.8	5.6	0.0	0.0	0.0	0	3.9	1794	1533	33	125	378	44.40
POTAJE DE LENTEJAS MAGGI	100	4.7	340	20.9	50.8	5.9	0.0	0.0	0.0	0	10.4	2247	778	80	62	236	6.00
55. TUBERCULOS																	
BATATA	81	69.2	135	1.6	31.3	0.6	0.1	**	0.3	0	7.8	4	413	25	35	45	0.85
PATATAS	80	77.8	68	2.0	15.4	0.1	**	**	0.1	0	2.5	3	443	25	10	50	0.80
PATATAS ASADA	87	73.2	84	2.5	18.9	0.1	**	**	**	0	3.1	10	547	27	12	61	0.93
PATATAS COCIDA	87	77.8	68	2.0	15.4	0.1	**	**	**	0	2.5	8	407	22	10	50	0.80
PATATAS FRITA BASTONCITOS	100	54.4	214	3.6	30.3	9.6	1.3	7.0	0.9	0	3.0	24	660	31	11	62	0.85
PATATAS FRITA EN RODAJAS	100	2.3	507	5.5	40.6	39.4	4.4	8.8	23.9	0	0.07	450	1000	64	52	147	2.30
PATATAS FRITAS MATUTANO CHIPS	100	52.3	209	2.3	25.2	11.0	1.2	2.5	6.7	0	3.0	71	509	25	11	55	0.90

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

GRUPO 6 - VERDURAS Y HORTALIZAS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
61. VERDURAS DE HOJA Y SETAS																	
ACEDERA	70	93.0	22	2.0	3.2	0.7	0.0	0.0	0.0	0	0.8	4	390	103	44	63	2.40
ACELGA	81	92.2	10	2.1	0.7	0.3	**	**	0.1	0	1.1	90	376	68	103	39	2.70
ACHICORIA	89	94.4	9	1.3	1.1	0.2	**	**	0.1	0	1.3	4	192	13	26	26	0.74
ALCACHOFA	48	82.5	18	2.4	2.9	0.1	**	**	0.1	0	10.8	47	353	26	53	130	1.50
APIO RAIZ (CELERI-RAVE)	73	88.6	16	1.6	2.3	0.3	0.1	**	0.2	0	4.2	77	321	9	68	80	0.53
APIO TALLOS	89	94.6	16	0.8	3.7	0.1	0.1	**	0.1	0	1.6	87	287	11	40	25	0.40
BERROS	100	93.5	15	1.6	2.0	0.3	0.1	**	0.1	0	1.5	12	276	34	180	64	3.14
BERZA	51	86.3	30	4.3	3.0	0.9	0.1	**	0.5	0	4.2	42	490	31	212	87	1.90
BORRAJA	100	93.0	21	1.8	3.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0	0.9	80	470	52	93	53	3.30
BROCOLES	61	89.7	21	3.3	2.8	0.2	**	**	0.1	0	3.0	13	464	24	105	82	1.30
BROTOS DE SOJA	83	86.9	52	5.3	5.9	1.2	0.2	0.3	0.7	0	0.07	30	218	15	42	58	0.85
CANONIGOS	100	93.4	10	1.8	0.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0	1.5	4	421	13	35	49	2.00
CARDO	100	94.0	20	0.7	4.9	0.1	**	**	0.1	0	0.0	170	400	42	70	23	0.70
COL BLANCA, REPOLLO	78	92.1	23	1.4	4.6	0.2	**	**	0.1	0	2.5	13	227	23	46	28	0.50
COL CHINA	79	95.4	11	1.2	1.3	0.3	**	**	0.1	0	1.7	7	202	11	40	30	0.60
COL DE BRUSELAS	78	85.0	29	4.5	3.8	0.3	0.1	**	0.2	0	4.4	7	411	22	31	84	1.10
COL RIZADA	72	90.0	20	3.0	2.4	0.4	**	**	0.2	0	1.5	9	282	12	47	56	0.90
COLIFLOR	62	91.6	18	2.5	2.5	0.3	**	**	0.1	0	2.9	16	328	17	20	54	0.63
CHAMPIÑON	93	90.7	15	2.7	0.7	0.2	**	**	0.2	0	1.9	8	422	13	8	123	1.26
CHOUCROUTTE	100	90.7	16	1.5	2.4	0.3	0.1	**	0.1	0	2.1	355	288	14	48	43	0.60
ENDIVIA/ACHICORIA	89	94.4	14	1.3	2.3	0.2	**	**	0.1	0	1.3	4	192	13	26	26	0.74
ESCAROLA	77	94.3	7	1.8	0.3	0.2	0.1	**	0.1	0	1.5	53	346	10	54	54	1.40
ESPARRAGOS	74	93.6	15	1.9	2.2	0.1	**	**	0.1	0	1.5	4	207	20	21	46	1.00
ESPARRAGOS DE LATA	100	93.5	12	1.9	1.0	0.3	**	**	0.1	0	1.3	355	104	6	17	38	0.90
ESPINACA	85	91.6	11	2.5	0.6	0.3	**	**	0.2	0	1.8	65	633	58	126	55	4.10
GRELOS	83	91.1	27	1.5	5.7	0.3	0.1	**	0.1	0	0.8	40	296	31	190	42	1.10
GRUPO BRASICA PROMEDIO	100	86.6	25	2.2	3.5	0.3	**	**	0.1	0	2.4	9	274	18	42	42	0.68
HINOJO HOJAS	93	86.0	20	2.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0	3.3	86	494	49	109	51	2.70
LECHUGA	68	95.0	9	1.3	1.1	0.2	**	**	0.1	0	1.5	10	224	11	37	33	1.10
LECHUGA Y OTRAS VERDURAS PROMEDIO	100	89.1	16	1.9	1.7	0.2	**	**	0.1	0	2.1	14	284	14	39	45	0.98
LOMBARDA	78	91.8	19	1.5	3.5	0.2	**	**	0.1	0	2.5	4	266	18	35	30	0.50
NISCALO	61	89.8	11	1.9	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0	6.9	6	310	8	6	74	1.30
PEREJIL	60	81.9	19	4.4	1.3	0.4	**	**	0.2	0	4.3	33	1000	41	245	128	5.50
PUERRO	58	89.0	21	2.2	3.2	0.3	0.1	**	0.2	0	2.3	5	225	18	87	46	1.00
VERDOLAGA	100	92.5	24	1.5	4.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.9	2	390	151	95	35	3.60

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

GRUPO 7 - FRUTAS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
71. FRUTAS																	
ACEITUNAS	80	74.8	128	1.4	1.8	13.9	2.0	8.5	1.1	0	2.4	2100	43	19	96	17	1.80
AGUACATE	75	68.0	205	1.9	0.4	23.5	3.4	16.5	2.0	0	3.3	3	503	29	10	38	0.60
ALBARICOQUE	91	85.3	44	0.9	9.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2	278	9	16	21	0.65
ARANDANOS	100	87.6	33	0.7	6.5	0.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	9	72	12	13	14	1.50
ARANDANOS	100	84.6	56	0.7	14.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0	1.3	6	89	5	6	10	0.17
CEREZAS	88	82.8	62	0.9	14.2	0.3	0.1	0.1	0.1	0	1.9	3	229	11	17	20	0.35
CIRUELAS CLAUDIAS	96	80.7	57	0.8	13.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.3	1	243	10	13	25	1.14
CIRUELAS CRUDAS	94	82.4	64	0.7	14.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0	230	15	12	33	0.50
CIRUELAS PASAS	85	24.0	226	2.3	53.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0	9.0	8	824	27	41	73	2.30
COCO RALLADO	100	15.6	474	3.3	47.6	32.2	32.7	1.4	0.4	0	2.1	256	316	48	14	100	1.80
CHIRIMOLLA	65	74.1	61	1.5	13.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	13	32	0.40
FRAMBUESAS	100	84.5	35	1.3	6.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0	4.7	2	170	30	40	44	1.00
FRESON/FRESA	97	89.5	33	0.8	6.5	0.4	**	0.1	0.2	0	2.0	3	147	15	26	29	0.96
HIGOS FRESCOS	100	80.2	60	1.3	12.9	0.5	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2	240	20	54	32	0.60
HIGOS SECOS	99	24.6	239	3.5	54.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0	9.6	40	850	70	193	108	3.30
KAKI	87	81.0	69	0.6	16.0	0.3	0.1	0.1	0.1	0	0.0?	4	170	8	8	25	0.37
KIWI	87	83.8	52	1.0	10.8	0.6	0.0	0.0	0.0	0	3.9	4	295	24	38	31	0.80
LIMON	64	90.2	40	0.7	8.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0	5.2	3	149	28	11	16	0.45
MANDARINA	65	86.7	45	0.7	10.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.3	1	210	11	33	20	0.30
MANGO	69	81.7	65	0.5	17.0	0.3	0.1	0.1	0.1	0	1.7	2	156	9	10	11	0.13
MANZANA	92	85.3	54	0.3	12.4	0.4	0.2	**	0.2	0	2.3	3	144	6	7	12	0.05
MELOCOTON	92	87.5	41	0.8	9.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.7	1	205	9	8	23	0.48
MELOCOTON EN ALMIBAR	100	81.7	68	0.4	16.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.1	3	130	5	4	13	0.30
MELON	80	87.0	53	0.9	12.4	0.1	**	**	**	0	1.0	20	330	10	6	21	0.20
MEMBRILLO	84	83.1	39	0.4	8.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0	6.4	2	201	8	10	21	0.60
MORAS	100	84.7	41	1.2	7.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0	3.2	3	189	30	44	30	0.90
NARANJA	72	85.7	42	1.0	9.2	0.2	**	0.1	0.1	0	2.2	1	177	14	42	23	0.40
NECTARINA	92	81.0	62	0.8	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.4	7	282	13	4	24	0.50
NISPERO	75	75.8	80	0.8	22.3	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	6	258	10	22	24	0.35
PERAS	93	84.3	55	0.5	12.7	0.3	0.1	**	0.1	0	2.8	2	126	8	10	15	0.26
PERAS EN LATA	100	80.7	77	0.3	18.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.9	6	66	4	7	8	0.40
PIÑA TROPICAL FRESCA	54	85.3	55	0.5	13.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1.4	2	173	17	16	9	0.40
PIÑA TROPICAL LATA	100	75.8	84	0.4	20.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.9	1	75	8	13	7	0.30
PLATANO	77	73.9	91	1.2	21.4	0.2	0.1	**	0.1	0	2.0	1	393	36	9	28	0.55

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
POMELO	64	89.0	39	0.6	9.0	0.2	**	**	0.1	0	0.6	2	180	10	18	17	0.34
SANDIA	44	93.2	37	0.6	8.3	0.2	0.1	**	0.1	0	0.2	1	158	3	11	11	0.40
UVAS	96	81.1	69	0.7	16.1	0.3	0.1	**	0.2	0	1.6	2	192	9	18	20	0.51
UVAS PASAS	100	15.7	278	2.5	66.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0	5.4	21	782	15	31	110	0.30
72. ZUMOS DE FRUTAS																	
ZUMO DE FRUTAS PROMEDIO	100	82.4	52	0.4	11.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0~	0.1~	3~	140~	9~	10~	12~	0.39~
ZUMO DE LIMON	100	91.0	31	0.4	7.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	138	10	11	11	0.14
ZUMO DE MANZANA	100	88.1	47	0.1	11.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	2	116	4	7	7	0.26
ZUMO DE NARANJA EN LATA	100	87.8	48	0.5	10.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	5	145	9	9	15	0.30
ZUMO DE NARANJA FRESCO	100	88.1	46	0.7	10.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	1	157	12	11	15	0.20
ZUMO DE PIÑA	100	86.1	51	0.4	12.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	140	12	12	10	0.70
ZUMO DE UVA	100	81.9	69	0.2	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3	148	9	13	12	0.43
73. CONFITURAS Y MERMELADAS																	
CONFITURA DE ARANDANOS	100	30.2	243	0.3	60.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	64	0?	0?	14	0.00?
CONFITURA DE CEREZA	100	32.5	250	0.4	62.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	90	0?	9	9	0.00?
CONFITURA DE CIRUELA	100	31.1	241	0.3	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	9	0.00?
CONFITURA DE FRAMBUESA	100	28.7	247	0.6	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	16	0.00?
CONFITURA DE FRESA	100	33.3	234	0.4	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	62	0?	10	10	0.00?
CONFITURA DE GROSELLAS	100	33.2	236	0.5	58.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?
CONFITURA DE MEMBRILLO	100	34.5	236	0.2	58.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	9	0.00?
CONFITURA DE MORAS	100	32.2	237	0.5	58.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	14	0.00?
CONFITURA DE NARANJA	100	31.2	243	0.4	60.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	11	53	0?	32	5	0.00?
GUINDAS EN ALMIBAR	100	72.7	102	0.6	26.2	0.2	**	**	0.1	0	0.3	3	142	8	9	17	0.35
MERMELADA ALBARICOQUE	100	39.8	205	0.5	50.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0~	1.1~	1~	153~	5~	9~	12~	0.49~
MERMELADA DE MELOCOTON	100	40.6	202	0.4	50.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0~	0.9~	1~	114~	5~	5~	13~	0.39~
74. FRUTOS SECOS																	
ALMENDRAS	100	5.7	554	18.7	9.1	54.1	4.4	36.8	10.1	0	9.8	23	835	170	252	454	4.13
ALMENDRAS GARRAPIÑADAS	100	2.9	499	9.4	54.4	27.1	2.2	18.4	5.1	0~	4.9~	11~	419~	85~	126~	227~	2.21~
ANACARDO	100	4.0	536	17.5	30.5	42.2	9.2	24.4	6.9	0	2.9	14	552	267	31	373	2.80
AVELLANA	100	5.2	603	12.0	11.4	61.6	4.5	47.6	6.5	0	7.4	2	636	156	226	333	3.80
CACAHUETES TOSTADOS	100	1.6	556	25.6	13.4	49.4	6.5	22.7	14.2	0	7.4	6	777	182	65	409	2.32
CASTAÑAS	80	50.1	189	2.5	41.2	1.3	0.2	0.4	0.5	0	0.0?	2	707	45	33	87	1.32
DATILES	87	20.2	276	1.9	66.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0	9.2	35	650	50	63	57	1.90
FRUTOS SECOS PROMEDIO	100	3.3	593	15.9	16.9	51.4	5.0	27.6	15.2	0~	7.6~	11~	697~	149~	156~	366~	3.14~
NUECES	100	4.4	622	14.4	12.1	62.5	7.2	9.8	40.9	0	4.6	2	544	129	87	409	2.50
PIÑONES	100	3.1	635	13.0	20.5	60.5	6.4	22.9	25.7	0	1.1	72	628	268	12	604	5.20
PIPAS DE GIRASOL TOSTADA Y SALADA	70	7.3	535	27.0	20.0	43.0	4.8	9.7	26.1	1	2.7	780	850	129	70	1155	3.80
PISTACHO	53	5.9	556	17.6	15.7	51.6	7.4	34.9	6.8	0	6.5	0?	1020	158	136	500	7.30

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

GRUPO 8 - BEBIDAS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
81. BEBIDAS SIN ALCOHOL																	
AGUA TONICA	100	91.1	34	0.0	8.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	0	0	1	0	0.00?
BEBIDAS CARBONATADAS DE COLA	100	89.4	41	0.0	10.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	1	1	3	12	0.03
BEBIDAS DE COLA BAJAS EN CALOR	100	99.8	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	6	0	1	4	9	0.03
CAFE INFUSION	100	99.3	2	0.1	0.4	***	**	0.0	**	0	0.0	2	54	5	2	1	0.05
CAFE INSTANTANEO	100	3.4	100	14.6	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	41	4000	390	160	350	4.40
COCA COLA	100	88.0	42	0.0	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	6	1	1	4	15	0.00?
GINGER-ALE	100	91.2	34	0.0	8.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	7	1	1	3	0	0.18
TE INFUSION	100	99.7	1	0.0	0.3	***	**	0.0	**	0	0.0	3	37	3	0	1	0.02
82. VINOS																	
CERVEZA	100	93.7	11	0.3	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	21	0?	1	13	0.00?
SIDRA	100	92.4	35	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?
VINO BLANCO 16 GRADOS	100	80.9	151	0.2	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	11	75	9	7	0?	0.39
VINO TINTO 12 GRADOS	100	86.0	67	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	93	8	8	28	0.71
83. LICORES																	
COÑAC	100	64.9	232	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2	2	0?	0?	0?	0.00?
GINEBRA	100	62.1	263	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2	0	0	0	0	0.00
LICORES PROMEDIO	100	95.0	243	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0~	0.0~	1~	2~	0~	0~	1~	0.02~
RON	100	66.6	231	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	2	0	0	5	0.12
VODKA	100	66.6	231	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	1	0	0	5	0.01
WHISKY	100	64.7	246	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	3	0	2	0?	0.00?

MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE SEGUNDO CICLO

GRUPO 9 - OTROS PRODUCTOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
91. SALSAS																	
EXTRACTO DE CARNE «BOVRIL»	100	38.7	169	38.0	2.9	0.7	0.0	0.0	0.0	0 ?	0.0	4800	1200	61	40	590	14.00
SALSA DE MOSTAZA	100	80.0	103	5.5	5.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0	1.3	0?	200	0?	0?	0?	1.80
SALSA DE TOMATE FRITO MAGGI	100	80.9	83	1.2	11.2	3.7	0.4	0.8	2.2	0	1.1	474	349	26	28	33	0.70
SALSA DE TOMATE FRITO RECETA SELECTA SOLIS	100	82.6	75	1.3	9.2	3.7	0.0	0.0	0.0	0	1.4	397	374	28	21	33	0.60
SALSA DE TOMATE FRITO SOLIS	100	81.6	79	1.4	9.8	3.8	0.0	0.0	0.0	0	1.2	592	398	31	27	35	0.70
SALSA DE TOMATE SOLIS SOFRITO	100	81.3	92	0.9	9.2	5.7	0.6	1.3	3.4	0	1.2	473	256	21	19	25	0.40
SALSA MAHONESA CLASICA 1ºR (1)	0	7.0	831	1.1	0.5	91.7	12.4	66.7	8.3	81 ~	0.0~	4~	14~	1~	9~	38~	0.47~
SALSA MAHONESA CLASICA 2ºR (1)	0	21.2	694	2.1	1.0	75.7	10.3	55.1	6.9	62 ~	0.0~	24~	38~	3~	10~	36~	0.36~
SALSA MAHONESA REDUCIDA EN CALORIAS	100	48.9	396	1.0	11.6	38.5	4.4	8.8	23.0	50	0.0	750	10	0	0	0	0.30
SALSA MAHONESA (ACEITE GIRASOL)	100	13.0	735	1.5	0.0	82.5	9.1	18.5	50.1	59~	0.0	481	18	23	18~	60	0.30
92. ESPECIAS																	
AZAFRAN	100	11.9	310	11.4	65.4	5.9	0.0	0.0	0.0	0	3.9	148	1724	0	111	252	11.10
CANELA	100	9.5	261	3.9	79.9	3.2	0.7	0.5	0.5	0	24.4	26	500	56	1228	61	38.07
CLAVO	100	6.9	323	6.0	61.2	20.1	4.3	0.0	0.0	0	9.6	243	1102	264	646	105	8.68
COMINO	100	8.1	375	17.8	44.2	22.3	0.0	0.0	0.0	0	10.5	168	1788	366	931	499	66.35
CURRY EN POLVO	100	10.0	300	15.0	60.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	50	1550	250	500	350	29.50
CHILI POLVO	100	7.8	314	12.3	54.7	16.8	0.0	0.0	0.0	0	22.2	1010	1916	170	278	303	14.25
MOSTAZA	100	6.9	469	24.9	34.9	28.8	1.0	19.3	5.3	0	6.6	5	682	298	521	841	9.98
NUEZ MOSCADA	100	5.0	600	5.0	55.0	40.0	25.6	3.0	0.4	0	0.0	16	400	200	200	250	3.50
OREGANO	100	5.0	250	10.0	50.0	10.0	2.6	0.7	5.2	0	0.0	15	1250	200	1200	150	33.00
PIMENTON	100	9.5	289	14.8	55.7	13.0	2.0	1.2	8.3	0	20.9	34	2344	185	177	345	23.59
PIMIENTA BLANCA	100	11.4	296	10.4	68.6	2.1	0.0	0.0	0.0	0	4.3	5	73	90	265	176	14.31
PIMIENTA NEGRA	100	10.0	250	10.0	70.0	5.0	1.3	1.4	1.5	0	10.0	50	1300	200	450	200	30.50
ROMERO	100	5.0	200	5.0	40.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	50	550	150	750	50	17.50
TOMILLO	100	7.8	276	9.1	63.9	7.4	3.1	0.5	1.2	0	18.6	55	814	220	1890	201	123.60
TURMELINA	100	11.4	354	7.8	64.9	9.9	0.0	0.0	0.0	0	6.7	38	2525	193	182	268	41.42
VINAGRE	100	96.0	4	0.4	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	20	89	22	15	32	0.50
93. MISCELANEOS																	
CALDO DE BUEY CAMPBELL'S	100	92.0	30	2.1	4.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0	359	53	0?	6	0~	0.34
CALDO DE POLLO MAGGI	100	0.8	265	12.6	16.4	16.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0	20430	186	162	101	69	0.40
CALDO EXTRA MAGGI(GRAN CALDO)	100	1.7	219	6.7	20.1	12.4	0.0	0.0	0.0	0	0.2	22492	232	186	132	93	0.30
CUBITOS MAGGI	100	0.8	251	10.8	17.2	15.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	21377	24	139	17	21	0.10
GELATINA (COLA DE PESCADO)	100	14.0	329	84.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	32	22	11	11	0	0.00?
LEVADURA	100	73.0	78	16.7	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0	34	649	28	28	605	4.90
LEVADURA ROYAL	100	6.3	163	5.2	37.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	11800	49	9	1130	8430	0.00
MENESTRA DE VERDURAS MAGGI	100	4.0	363	10.4	56.6	10.5	0.0	0.0	0.0	0	9.2	2755	1322	73	150	179	2.90
SAL DE MESA	100	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	38850	0	290	230	0	0.20
SOPA DE CHAMPIÑONES CAMPBELL'S	100	90.3	53	0.9	3.8	3.7	1.7	1.0	1.0	0	0.0	423	41	2	19	20	0.20

(1) Receta de Simone Ortega.

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1

X.IV Anexo IV: Dieta mediterránea

La dieta mediterránea según la UNESCO:

Inscrito en 2013 ([8.COM](#)) sobre la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

Pais(es): Chipre, Croacia, España, Grecia, Italia, Marruecos, Portugal

La dieta mediterránea comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos. El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad y continuidad culturales de las comunidades de la cuenca del Mediterráneo. Es un momento de intercambio social y comunicación, y también de afirmación y renovación de los lazos que configuran la identidad de la familia, el grupo o la comunidad. Este elemento del patrimonio cultural inmaterial pone de relieve los valores de hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad. Además, desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales. También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la dieta mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones. Por su parte, los mercados locales de alimentos también desempeñan un papel fundamental como espacios culturales y lugares de transmisión de la dieta mediterránea en los que la práctica cotidiana de intercambios fomenta la concordia y el respeto mutuo.

Cuadro: Según la UNESCO

X.V Anexo V: Evaluación del programa de intervención

Tabla XXII: Rúbrica evaluación del programa de intervención

NOMBRE	CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS			MEJORAS
	ALTO	MEDIO	BAJO	
¿Qué ingieren los discentes?	X			No necesita ninguna pues se realiza a través de un método competente.
Reunión con los tutores legales.		X		Motivar más a los tutores legales.
Asamblea de una vida saludable.	X			Agrupar a los alumnos en forma de U.
Normas de una vida saludable.		X		Nombrar un moderador para dar los turnos de palabra a cada discente.
Construcción de la pirámide alimenticia		X		Dividir la clase en subgrupos para que trabajen mejor.
Mediterraneamente: La dieta mediterranea		X		Adaptar las tablas de valores nutricionales.
¡Vamos de tapas!			X	Orientar mejor a los discentes
¡A mover el body!	X			Delimitar el espacio de forma más clara.
Es vuestro turno.		X		Guiar más a los discentes
¿Hemos aprendido?		X		Establecer contacto individual con cada discente.
Asamblea			X	Profundizar en los puntos que se vean más débiles después de haber llevado a cabo la intervención.
Reunión con los tutores legales		X		Ofrecerles consejos para que esto se siga manteniendo y no quede en el olvido.