

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de la Educación



Proyecto educativo: alimentación saludable y actividad física desde el ámbito escolar

Cristina Puig Rodríguez

**Trabajo Final de Grado
Grado en Educación Primaria**

2014

2014

Proyecto Educativo. Alimentación saludable y actividad física desde el ámbito escolar.



ugr Universidad
de Granada

CRISTINA PUIG RODRÍGUEZ
Grado en Educación Primaria.
16/06/2014

PROYECTO EDUCATIVO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA DESDE EL ÁMBITO EDUCATIVO.

INDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRACTS.....	4
I. INTRODUCCIÓN.....	5
II. SELECCIÓN Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....	8
III. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS Y DEL PROYECTO.....	8
IV. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	9
Problema de obesidad en escolares y fomento de la actividad física.....	10
Promoción y educación para la salud.....	11
Alimentación correcta y saludable para todos.....	12
¿Qué hábitos alimenticios son saludables y necesarios para una correcta nutrición?.....	12
Juego interactivo para prevenir la obesidad “Pasando el tiempo entre comida”.....	15
Salida al centro comercial Covirán. Día Nacional de la Nutrición.....	16
¡Nos vamos de senderismo!.....	16
Gymkhana. “Activa tu cuerpo”.....	17
V. PLANIFICACIÓN DE LAS ACCIONES.....	22
VI. RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y ECONÓMICOS.....	22
VI. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN.....	23
VIII. BIBLIOGRAFÍA.....	27
IX. ANEXOS.....	29

RESUMEN

La primera línea de este proyecto, tiene como objetivo estimular la práctica de actividad física regular en los centros, fomentar la adquisición de hábitos alimenticios saludables para evitar problemas como la obesidad y otras enfermedades, debido a que la sociedad actual se ve sumergida en numerosos problemas de salud.

El sedentarismo cada vez lo podemos notar más en nuestra sociedad, al igual que la obesidad, y para ello, a través de la escuela, donde pasan la mayor parte del tiempo, intentaremos crear nuevos hábitos mediante actividades lúdicas, donde se reflejará claramente que alimentos son saludables y cuáles no, para que puedan llevar una buena dieta.

En este Proyecto se pretende concienciar tanto a alumnos como a madres y padres, sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos.

Se desarrollarán acciones para la promoción de la actividad física y alimentación saludable, como dos categorías orientadoras de la promoción de calidad de vida en nuestros contextos escolares. Por lo tanto, es en ese desde donde promovemos el desarrollo de este programa para mejorar los hábitos de salud en los niños, las pautas de realizar ejercicio físico, promocionando una vida activa.

Palabras clave: Actividad física, Obesidad, Alimentación saludable, salud y sedentarismo.

ABSTRACTS

The first outline of this project has as its aim to stimulate the regular practice of physical activity at school and to foster the acquisition of healthy food habits in order to avoid problems such as obesity and other diseases, since current society is immersed in several health problems.

We can notice more and more sedentary lifestyles in our society, obesity as well, and to this purpose, by means of school, where students spend most of their time, we will try to create new habits through playful activities, where it will be clearly reflected which types of food are healthy and which ones are not, so that they can have a good diet.

In this project we try to make both students and parents aware of the benefits that conscious consumption provide, and of the serious problems that stem from the abuse of types of food.

We will develop actions to promote physical activity and healthy food habits, presented as two categories promoting quality of life in our schools. Therefore, that is the starting point from where we promote the development of this programme to improve healthy habits in children as well as to give them guidelines to do physical exercise, and this promoting an active life style.

Key words: physical activity, obesity, healthy food, health and sedentary lifestyle.

I. INTRODUCCIÓN

En el trabajo que presento a continuación, se va abordar el tema de la obesidad infantil, los hábitos de vida saludables y la repercusión sobre el proceso de aprendizaje, además de fomentar la práctica de actividad física en esta ámbito.

Se puede observar como dicha actividad física, que es entendida como toda actividad corporal que esté por encima de la tasa de metabolismo basal, busca ese beneficio de la salud, siendo esta el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades. (Azcona y Romero, 2005; Hirschler, González y Clemente, 2006).

Hoy día, y en el siglo en el que nos encontramos, tenemos que afrontar uno de los graves problemas para la salud pública como es la obesidad (pandemia del siglo XXI, y según la RAE, en su vigésima segunda edición, 2001, exceso de peso por acumulación de grasas). Es así como la Organización Mundial para la salud (OMS) expone que dicho problema ha alcanzado signos de epidemia de carácter mundial, siendo más de mil millones de personas que sufren sobrepeso y aproximadamente unos trescientos millones el número de obesos. Ninguna otra enfermedad obtiene esta dimensión en el mundo como señalan Casimiro (2001) y Llanos, Konrad y Ceballos (2003).

Si ya tenemos que preocuparnos por el conjunto de la población, es en niños y adolescentes donde debemos hacer más hincapié ya que se descubren cifras verdaderamente alarmantes, puesto que en estos últimos diez años se ha duplicado el número de niños obesos.

Por otro lado, no somos conscientes que el hecho de tener como uso cotidiano las tecnologías, hace que nuestro estilo de vida sea más sedentario, y no solo eso, sino que esto ayuda a que la actividad física descienda en adolescentes. (Ballesteros, Pérez, y Villar, 2007 y Castillo y Balaguer, 2011). Dicho estilo de vida, será lo que determine la salud de cada uno de nuestros alumnos como señalan Poyato, Sánchez Espejo, Poyato y Cañete (2004) o Casillas-Estrella, Montaña-Castrejón, Reyes-Velázquez, Barcardí-Gascón y Jiménez-Cruz (2006).

Según Janssen, et al., 2005; y Moreno-Murcia, Cervello y Moreno-González (2008), la obesidad en la infancia y la adolescencia han aumentado de manera horripilante en los últimos años. Cada día es más común ver personas con sobrepeso y obesas y los niños no podían ser la excepción. El problema se origina por diversos factores económicos, físicos y emocionales, así como por los malos hábitos alimenticios de la población en general.

Desde que comienzan la niñez, se encuentran en el mejor periodo para adquirir buenos hábitos alimenticios, así como una vida saludable, ya que el niño lo aceptará como un comportamiento habitual y deseado sin plantearse si le conviene o no el mismo, tal y como lo realizamos los adultos. Por lo tanto es desde nuestro contexto escolar donde promovemos el desarrollo de programas para mejorar los hábitos de salud en los niños, siempre teniendo en cuenta, como labor docente, las pautas de, realizar correctamente ejercicio físico, promocionando una vida activa, facilitar el crecimiento y desarrollo siempre de manera equilibrada. (Andrés y Aznar, 1996; Delgado, Gutiérrez y Castillo, 2004).

Puesto que comer es uno de las mayores delicias que podemos experimentar, hay que estar alerta ya que existe una ligera línea entre los alimentos considerados como saludables y los que no lo son. Esta, al ser rebasada puede convertirse en una señal de alarma y que puede augurar trastornos alimenticios en los niños. Esto va a constituir un serio problema en la autoestima del niño, ya que a medida que pasan los años, construirán su identidad con base al gordito que hay en casa, en clase, o en cualquier ámbito. Esta situación le traerá problemas de varios tipos, uno de ellos en su aprendizaje.

El tratamiento de los niños con obesidad no sólo se basa en una intervención médica, sino que es preciso el apoyo multidisciplinario, y como futura docente, quiero ver como repercute en el ambiente escolar y proponer ideas para prevenirla, ya que cada día es más común ver niños de este tipo en las aulas.

Teniendo en cuenta todo esto, es importante introducir a los alumnos en las formas de hacer ejercicio, de controlar y confeccionar su propia dieta y programa de actividad física; y qué mejor manera que empezar desde la escuela. En definitiva de utilizar la Educación Física como factor preventivo ante la obesidad.

Desde la afirmación que hace Tercedor, Jiménez, y López (2010), en su artículo “La promoción de la actividad física orientada hacia la salud”, dejar ver una gran

preocupación sobre los estándares de actividad física de los escolares y lograr un bienestar progresivo en las personas.

Por otra parte, hemos de destacar los beneficios que genera el ejercicio físico para la salud, tanto a nivel fisiológico, como psicológico y emocionalmente. Es por todo esto que no debemos desconocer que la etapa escolar es fundamental para promover en niños y jóvenes un estilo de vida saludable y activo. En el que necesitan aprender sobre habilidades esenciales de la vida y cómo influirá en estas.

La educación y la salud, son dos aspectos esenciales en el correcto crecimiento y maduración de la juventud de hoy día. En numerosas ocasiones estos dos aspectos se consideran de manera aislada, como si no tuvieran relación el uno con el otro, pero debemos considerar la salud como el grado de bienestar conseguido así como la calidad de vida como pieza fundamental para la integración social de las personas; fin que tiene la educación. Es así por lo que debemos darnos cuenta de cómo ambos conceptos están íntimamente relacionados entre sí.

Antiguamente, la educación física era considerada como lo que cordialmente se conoce como una asignatura fundamental, pero con el paso del tiempo esta situación se ha ido erradicando, y este ámbito se ha hecho un hueco cada vez más importante dentro de la educación y de la propia sociedad actual. Aunque, actualmente tanto el alumnado como el profesorado no es consciente de la importancia que tiene la salud en su quehacer diario, prueba de esto lo refleja Becerro (1995), donde expresa que el estrés, el consumo exagerado de drogas alcohol, tabaco, la obesidad, constituyen la base sobre lo que hoy día se apoya el sistema de vida de los ciudadanos modernos que aunque disfruten de todo lo anterior no produce más que diversas enfermedades y bastantes muertes.

Una de las explicaciones que podemos encontrarle a este problema es la escasa importancia que se le concede curricularmente a la salud, los docentes en todo momento intentan acaparar los objetivos conceptuales, olvidándose en cierta medida de los hábitos y actitudes que conciernen en mayor medida a la salud.

Dicho esto, destacamos la importancia que tiene el otorgarle a la actividad física y a la salud el sitio que le corresponde dentro del ámbito educativo.

II. SELECCIÓN Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

El sobrepeso y la obesidad, son un problema de salud pública que además está calificada como una de las epidemias del siglo XXI y en los niños, no podía ser la excepción, siendo esta etapa donde se establece las costumbres o hábitos alimenticios. Ballesteros, Pérez y Villar (2007); Llanos et al., (2003); Varo et al., (2003).

Casi la mitad de los niños tienen exceso de peso, es por ello, que desde este proyecto educativo, quiero fomentar buenos hábitos saludables para combatir la problemática actual.

III. DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS Y DEL PROYECTO

OBJETIVOS:

- Promover la práctica de la actividad física de manera regular entre los escolares, adquirir hábitos alimenticios saludables, para así poder prevenir la aparición de enfermedades como la obesidad entre otras.
- Instaurar un ámbito escolar que ayude a una buena alimentación equilibrada y la práctica de actividad física de manera frecuente.
- Mejorar el nivel de salud de la población a través del fomento de la actividad física y la alimentación saludable.
- Impulsar la práctica de actividad física y los hábitos saludables.
- Establecer propuestas para combatir la obesidad en niños de primaria.
- Conocer todos los alimentos saludables y no saludables para una buena alimentación.
- Reducir los índices de obesidad en la población infantil.

IV. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

En la sociedad actual, el principal riesgo en torno a la salud ya no son las epidemias, si no los malos hábitos y comportamientos de los ciudadanos en torno a esta.

Por lo cual, este proyecto está diseñado para que, desde el sistema educativo, y más concretamente los docentes, concienciamos a los alumnos, a padres y madres, hacia unos hábitos higiénicos, alimentarios y de actividad física adecuados orientados a la salud, consiguiendo así una mayor calidad de vida de la sociedad.

Hoy día, los jóvenes realizan menos actividad física que la que está recomendada, y también hacen menos deporte ya que dedican más tiempo a actividades sedentarias, como jugar al ordenador, ver la televisión y otras actividades afines. Esto, unido a una dieta en la que se omite una de las tres comidas o en la que se consumen alimentos con gran densidad energética que incluye gran cantidad de azúcar, alimentos con alto contenido en grasas, bebidas, así como insuficiente consumo de verduras y frutas... los pone en riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y malnutrición, por lo que hay que tomar conciencia de esto.

En este sentido la escuela cobra vital importancia en la consecución de este objetivo, tal y como sostiene López y Fernández (2013) al indicar que la escuela se convierte en una pieza clave en cualquier política de promoción de la salud. En edades tempranas, los hábitos que adquieren los alumnos marcan positiva o negativamente el futuro estilo de vida de cada uno de ellos.

Asimismo, numerosas instituciones entre las que se encuentran la escuela o los profesionales de la Educación Física, también reconocen la importancia y los beneficios saludables que se adquieren a través del ejercicio físico, tanto a corto, como a largo plazo, ya sea a nivel fisiológico, psicológico o social. Pero a pesar de esto, el número de personas que realizan actividades físicas en nuestro país, sigue siendo notablemente bajo según revelan diferentes observaciones en el colegio donde me encuentro, por lo que aún queda un largo camino por recorrer dentro de este sector.

Nuestra comida, se ha alejado bastante de los modelos tradicionales y la cocina mediterránea, cambiándola por la comida rápida, más fácil de consumir y preparar.

Al mismo tiempo, afecta a la forma de vivir que tenemos y es que cada vez tiende a ser más sedentaria, ya que sustituimos el deporte y en general la actividad física por una mayor dedicación a la televisión o al ocio. Tras lo observado en el ámbito escolar, la mayoría de nuestros escolares practican menos de una hora al día de ejercicio físico, ya que si no se realizan en la escuela, no se preocupan de hacerlo como actividad extraescolar.

Este programa, constará primeramente de cuatro charlas, a continuación de un juego interactivo, algunas salidas y una gymkhana para todo el colegio; todo esto en el ámbito educativo. En primer lugar, tendrá lugar una charla donde se introduce el problema que ocurre en la actualidad y que no somos conscientes de ello. Además, se

hablará de la importancia de la actividad física y su práctica. En esta, se les comentará lo que vamos a hacer en las siguientes prácticas para que así puedan ser partícipes de ello.

A continuación se explica cada una de ellas, y seguido, todas las demás actividades realizadas en el mismo:

- **Problema de obesidad en escolares y fomento de la actividad física (1ª Charla)**

En primer lugar, se dará esta charla tanto a escolares como a madres y padres con el fin de fomentar la actividad física en la vida cotidiana. Con esta pretendo destacar la necesidad realizar el gasto calórico que necesitamos a lo largo del día.

El realizar una dieta correcta sin ejercicio físico no tiene mucho sentido. Por eso son los dos ejes para luchar contra la obesidad que es el tema alarmante en la actualidad. La principal tarea que tiene que tener la escuela consiste en educar a niños y niñas, para trasladarse al conocimiento del ejercicio físico y cuidado de su salud y los que les rodean. Algunas de las pautas que daremos y tendrán que seguir serán las siguientes:

- a) Incorporar en la jornada escolar al menos 30 minutos diarios de actividad física de ligera a moderada, además de la que tienen hasta ahora. La realización de dicha actividad, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer. Los niños deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad de intensidad ligera moderada para garantizar su desarrollo saludable.
- b) Implantar programas como los “recreos activos”, a partir de la recuperación de juegos tradicionales, deportivos y actividades lúdicas estructuradas, al menos tres veces en semana.
- c) Ofrecer actividades extracurriculares deportivas dentro y fuera del contexto escolar.
- d) Alentar a los estudiantes, profesores, padres de familia y demás miembros de la comunidad a que realicen actividades físicas en su tiempo libre.
- e) Promover el ir a pie al centro escolar.
- f) Hacer una Gymkhana en la escuela, con el fin de activar nuestro cuerpo para mantener nuestra salud, la cual haremos al final de este proyecto.

Al final de esta, haremos una sesión de debate al respecto sobre lo que actualmente comen sin ser conscientes de todo esto.

- **Promoción y educación para la salud (2ª Charla)**

Esta va más dirigida a nuestros alumnos y es que pretendo que estos adquieran habilidades, conocimientos y actitudes que resulten en competencias que les ayuden a cuidar su salud, y a adoptar un estilo de vida activo, así como prácticas alimenticias adecuadas. Al mismo tiempo, que desarrollen actitudes para la toma de decisiones informadas, tengan oportunidades de prácticas alimenticias correctas y un estilo de vida activo para mantener un balance energético saludable y así evitar la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

Para ello les daremos las siguientes claves para una vida y alimentación saludable, y se tratarán los siguientes puntos:

- Comer cinco veces al día y empezando el desayuno todos los días antes de salir de casa.
- Recordarles que los alimentos que nos aportan hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, patatas...) han de estar presentes en todas las ingestas diarias, en pequeña proporción.
- Consumir tres piezas de fruta y dos platos de verdura (cruda o cocida) repartidos a lo largo del día.
- Utilizar tanto para cocinar como para aliñar, aceite de oliva... ¡Con moderación!
- Los lácteos son el grupo de alimentos que más calcio aportan, además de vitamina D que nos ayuda a absorberlo y fijarlo... ¿Qué tal un yogur al día además de la leche y el queso?
- Las legumbres, además de fibra e hidratos de carbono, son fuente de proteínas vegetales... ¡Cómelas dos o tres veces por semana!
- El pescado y las carnes (siempre prefiriendo las blancas) sírvelo en raciones de 100-125 gramos. ¡Es la cantidad suficiente para obtener las proteínas necesarias!
- ¿Te apetece un dulce/aperitivo salado o refresco? Con moderación 1-2 por semana), porque nos aportan azúcares, sales y otros ingredientes añadidos en exceso.

- Recuerda acompañar tus buenas prácticas alimentarias con ejercicio físico de manera regular, para alejar el estrés, dormir bien y sobre todo hidratarse.

Durante la misma, y al final de esta, siempre daremos la opción a debate y a ruegos y preguntas.

- **Alimentación correcta y saludable para todos (3ª Charla)**

La buena alimentación en las escuelas es responsabilidad de los sectores educativos y de salud, así como de la sociedad en general. Cerciorarse y vigilar que en cada escuela se promueva la ingesta de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta y que disminuyan el riesgo de obesidad, el sobrepeso y una alimentación no adecuada es una tarea prioritaria.

Debemos concienciarlos que tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad afectan el crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes, así como su autoestima. Además, la desnutrición los hace más susceptibles de contraer enfermedades y aumenta el riesgo de muerte, mientras que el sobrepeso y la obesidad contribuyen a desarrollar diabetes, problemas cardiovasculares, cáncer, depresión o problemas musculares desde la adolescencia hasta la edad adulta. Explicaremos cada una de estas graves enfermedades que pueden contraer en caso de malos hábitos.

Los alumnos se exponen a la ingesta de alimentos con alto contenido en grasas, azúcares dentro de la escuela y desde la propia dieta familiar en la que la cultura y los hábitos o tradiciones alimentarias frecuentemente se basan en conocimientos adquiridos por experiencias y costumbres de cada comunidad.

- **¿Qué hábitos alimenticios son saludables y necesarios para una correcta nutrición? (4ª Charla)**

Para poder llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada y que estas condiciones de crecimiento se mantengan, deberán estar presentes en las comidas todos los grupos de alimentos, para un aporte correcto de nutrientes.

Procederemos a explicar la clasificación de alimentos según su contenido en nutrientes: Proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Llamamos alimentos principalmente proteicos, a aquellos que provienen de los animales, es decir carne, pescado, huevos... Los Hidratos de carbono los encontramos

en los alimentos que crecen en la tierra como son, verduras, cereales, frutas y alimentos grasos son aquellos como el aceite, la mantequilla...

A partir de esta clasificación y atendiendo a las necesidades nutricionales y de establecimiento de hábitos saludables para el resto de la vida, podemos realizar las siguientes consideraciones:

- ✚ Se deben suministrar los alimentos en variedad y frecuencia como se indica a continuación
- ✚ Es importante restringir la cantidad de sal que se utiliza para el cocinado así como para ingerirla, con el fin de acostumbrar a los niños al sabor natural de los alimentos y prevenir así futuras enfermedades de hipertensión.
- ✚ Reducir también el consumo de productos dulces, no solo aquellos de bollería industrial, para evitar la dependencia futura al sabor dulce.
- ✚ Estimular el consumo de productos vegetales, como cereales, legumbres, fruta, verduras y hortalizas en detrimento de los productos de origen animal.

Estas consideraciones se deducen de manera más sencilla clasificando los alimentos por grupos en la Pirámide Nutricional. (Anexo I)

El consumo diario o semanal por grupos alimenticios según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria quedaría de la siguiente manera:

ALIMENTOS	CONSUMO
Agua	6-8 raciones/ día
Pan	En cada ingesta
Aceite de oliva	3-6 raciones/día
Frutas y verduras	5 raciones/ día
Lácteos	2-4 raciones/día
Arroz, patatas, pasta o cereales	2-3 raciones/ día
Pescado	4 raciones/ semana
Carne	3-4 raciones/ semana
Huevos	3 raciones/ semana
Legumbres	2 raciones/ semana
Azúcares, dulces, bebidas azucaradas	Consumo limitado y moderado
Grasas animales, embutido, bollería	Consumo limitado y moderado 9 centrado

La ingesta de alimentos debe estar dividida en cinco comidas, empezando por el desayuno y acabando con la cena.

Propondremos un ejemplo de menús equilibrados para llevar a cabo esta correcta alimentación. (Anexo II)

- Incluir un trozo de pan tanto en la comida como en la cena
- Beber aproximadamente dos vasos de agua en cada comida

A continuación, me parece conveniente proponer un calendario a cerca de la merienda de los niños en el colegio, para que todos la sigan. (Anexo III)

Para finalizar este día es importante recordar que....

- ✚ Una correcta alimentación infantil favorece un crecimiento óptimo, evita la malnutrición, que aparezcan enfermedades carenciales y optimiza un correcto desarrollo madurativo.
- ✚ En la alimentación es importante que estén presentes todos los grupos de alimentos: hidratos de carbono, proteínas y grasas y que ésta sea equilibrada.
- ✚ ¡Ojo, tendrán que guardar muy bien la pirámide vista en esta sesión para una posterior!

- **Juego interactivo para prevenir la obesidad “Pasando el tiempo entre comida”**

En este proyecto, crearemos un juego educativo en 3D, donde los personajes serán los mismos profesores. Será un juego en equipos, y de distintos cursos, para compensarlos.

El objetivo de este es la puesta a disposición de un juego educativo interactivo que promueva hábitos de alimentación saludables dirigidos a la población comprendida en una franja de edad entre 6-12 años, con los que habitualmente nos encontramos, con el fin de prevenir la obesidad infantil.

Dicho juego tratará de encaminar a niños y niñas hacia hábitos de vida saludables ya que les servirá de gran utilidad porque estimulará una alimentación sana en un terreno de acción conveniente para el impulso de la salud y el estímulo de una alimentación sana y de la actividad física, y que también acojan una serie de pautas que

les lleven a alimentarse de forma sana y equilibrada, a modo de recordatorio de los días anteriores.

Este tipo de juego es ideal para que aprendan ya que presenta las siguientes ventajas:

- Atraen mejor los contenidos que les queremos transmitir
- Poseen objetivos y reglas
- Procuran retroalimentación
- De manera divertida envuelven competencias o retos
- Estimulan la cooperación y participación de los alumnos
- Aumentan la autoestima y la motivación
- Proporcionan conocimientos a cerca de un tema en concreto, como en este caso la obesidad y la práctica de la actividad física.

Todos estos objetivos están orientados a prevenir la obesidad infantil entre los 6 y los 12 años, ya que en esta edad estamos a tiempo de evitar uno de los mayores problemas en salud. De esta forma, disminuirían el consumo de fármacos, las consultas médicas, el número de prueba y de instancias hospitalarias por padecer riesgos cardiovasculares.

A través del mismo, los niños a obtendrán, los conocimientos suficientes para saber y así poder discriminar siendo objetivos, cuál será la alimentación más adecuada y actividad física a su edad, favoreciendo así la adquisición de hábitos saludables y la prevención de la obesidad en los jóvenes.

Como ya hemos conocido en charlas anteriores la pirámide nutricional, ahora serán ellos los que tengan que completarla con los alimentos que consigan.

El equipo tendrá la opción de responder a una serie de preguntas sobre el ámbito alimenticio y el deporte en general. Este tendrá diferentes etapas o fases que representarán diferentes escenarios que nos podemos encontrar en la vida cotidiana y podremos ir desde preguntas básicas, hasta otras de mayor complicación. Para pasar de una etapa a otra, tendrán que responder correctamente ya que si no, no podrán pasar de fase o tendrán que gastar sus comodines, y dependiendo de la proximidad de la respuesta, proporcionaremos un alimento más o menos saludable para que lo adhieran a

su pirámide alimenticia. Una vez completada, tendrán que hacer la dieta de un día completo y lo que sería conveniente comer.

Los jugadores, al finalizar el juego, podrán reconocer en sus pirámides estos alimentos, (donde observarán además los grupos de hidratos de carbono, grasas o proteínas de los alimentos obsequiados) así como una puntuación final que indica si la dieta por la que se ha optado le puede proporcionar una alimentación saludable o si, por el contrario, debe huir de aquello que pudiera llevarle a adoptar hábitos de consumo dañinos para su salud.

Cada equipo empezará en una fase y se irá comprobando el tiempo de realización de la misma. De esta manera, se incentiva a los niños a que afiancen sus conocimientos a través tanto de las respuestas acertadas como las que fallen y tendrán que dar respuesta.

Para concluir este apartado, daremos los resultados, felicitando a los ganadores, que serán premiados y una merienda saludable para todos y así reponer energía tras la realización de este juego.

- **Salida al centro comercial Covirán. Día Nacional de Nutrición.**

Con motivo del 28 de Mayo, día Nacional de Nutrición, propondremos una salida al centro comercial Covirán en el centro de la ciudad Granadina, en concreto en la Plaza de la Ilusión (Granada). Allí repasarán la “Pirámide de alimentos”, elaborando al final una receta de bizcocho con yogur y macedonia variada con yogur.

El desarrollo concreto de la acción será el siguiente:

- ✚ Recepción del colegio y entrada al supermercado. Una vez allí recordaremos la pirámide alimenticia, vista en charlas anteriores, para posteriormente recorrer las distintas secciones del supermercado según los contenidos de dicha pirámide. (Lácteos, verduras...)
- ✚ ¿Qué compro en mi súper? Diálogo más directo y participativo de los alumnos
- ✚ Taller de Cocina. Pretende ofrecer un espacio de interacción con el público infantil asistente, donde se trabaja en la importancia de esta alimentación saludable, en este caso utilizando el yogur para que intervenga Danone. Nos centraremos en la realización de dos recetas;

yogur con toppings y un mini bizcocho. Tendrán que ponerse por grupo y... ¡ponerse manos a la obra!

- ✚ Dinámica exterior en las instalaciones deportivas situadas en la parte posterior del supermercado. Habrá una piscina de bolas, donde, con los mismos grupos, tendrán que encontrar los “actimel perdidos”.

- **¡Nos vamos de senderismo!**

Saldremos desde el colegio para hacer la ruta de senderismo “El Gollizno” (desde Moclín hasta Olivares). Con esta pretendemos fomentar la actividad física en un buen clima y al aire libre, viendo puentes colgantes, ríos, pinturas rupestres... Esto ayudará a evitar el sedentarismo y a hacerles ver que moverse puede ser tan divertido como ver la tele o jugar a la videoconsola. La duración será de aproximadamente cuatro horas, en horario escolar y llevaremos para hacer un descanso y merendar.

- **Gymkhana “Activa tu cuerpo”**

INTRODUCCIÓN

Como he comentado, la práctica de la actividad física, ayudará a reducir los índices de obesidad en la población infantil, es por ello que se elaborará un gran juego cuyas fases comparten una misma temática, teniendo también intención de fomentar la convivencia en el centro. Así, todos los alumnos de este tendrán la ocasión de participar en él.

Además, es una excelente oportunidad para que los cursos, que durante todo el año están apartados los unos de otros, hagan actividades comunes. Todas ellas están relacionadas con la alimentación y el deporte. Deben contestar y hacer bien las actividades sin caer en las trampas.

La selección de las actividades a desarrollar en cada estación de esta Gymkhana se ha realizado teniendo en cuenta que:

- ✚ La organización y preparación de las actividades no resulten complicadas para aquellos profesores que nunca hayan trabajado este tipo de contenidos.

- ✚ Traten aspectos a cerca de la nutrición y la práctica de la actividad física mediante juegos y actividades.
- ✚ Resulten motivadores y divertidas para los alumnos.
- ✚ Todas las actividades físicas a realizar sean adecuadas al nivel.
- ✚ Deben ser tolerantes con la actividad física de los demás, nos ayudan a mejorar nuestra vida saludable.

ORGANIZACIÓN DE LA GYMKHANA

Esta gymkhana es un gran juego de estaciones que puede durar unas cuatro horas. Una hora para la caracterización y realización de los disfraces y las demás para la realización de juegos. (15 pruebas de aproximadamente 10 minutos cada una).

Al principio se realizarán grupos que tendrán que hacer un recorrido señalado. Habrá unos 10 grupos de entre 8 y 10 niños de diferentes edades, siendo esto variable

según el número total de niños y totalmente al azar. Para ello se les dará a los niños de cada curso unos números del 1 al 10 (ya que hay 10 grupos). Por ejemplo, si en un cuarto de primaria hay 20 alumnos, habrá 2 niños con el número 3. Cuando se hayan repartido todos los números se juntarán todos los alumnos de todos los cursos que tengan el número 3, formando ese grupo.

El espacio para realizar toda esta actividad, será en el patio del colegio, o a ser posible en una zona de bosque, o campo. Está diseñada para realizarla al aire libre, así que podríamos aprovechar para realizar una salida al entorno con todo el centro. A lo largo del recorrido se irán encontrando una serie de pruebas que tendrán que realizar.

El objetivo del gran juego será encontrar los ingredientes para hacer una “Pócima Mágica” en el menor tiempo posible. Habrá que realizar el total de las 15 actividades, todas ellas situadas a lo largo del parque. Su objetivo será realizarlas correctamente, antes que los demás equipos.

Antes de la aventura, cabe señalar que, a pesar de no desarrollarse en una clase de Educación Física cotidiana, esta actividad está pensada para ser llevada a cabo con una metodología basada en los Estilos de Enseñanza que fomentan la creatividad por lo que las iniciativas de los alumnos siempre se deben intentar tener en cuenta, así como darles vía libre para desarrollar su expresividad. Todo lo que han aprendido sobre sus comidas y el deporte les será de gran ayuda.

MATERIALES

- Para los disfraces:
 - Necesitaremos que cada grupo elabore su disfraz en relación con alguna fruta o verdura que ellos elijan. Tiene que ser lo suficientemente original para que su equipo sea el mejor, ya que también puntuará.
 - Para ello utilizaremos bolsas de basura, cartones, cartulinas de colores, trozos de telas, pinturas de para la cara, Lana...

- Los Disfraces de los niños, se basarán en alimentos saludables como:
 - Frutas
 - Verduras
 - Legumbres
 - Carne
 - Pescado

- Los Disfraces de los monitores, serán en forma de frutero, de manera que lleven pegados al cuerpo numerosas frutas. Además, tiene que existir un monitor que represente el papel de alimento no saludable, y otro de comida basura, que será el jefe de los alimentos no saludables.

- Los materiales para las pruebas los preparará cada monitor en función de la necesidad de la misma. Todos deben estar provistos de tarjetas de 1 a 10 puntos.

- El responsable del grupo recibirá un tríptico (Anexo IV). Los monitores deberán poner la nota que consigan en cada actividad, recordándoles siempre que es muy importante el trabajo en equipo, y que trabajando juntos conseguirán la victoria.

GYMKHANA: “ACTIVA TU CUERPO”

Objetivos:

- Mover el cuerpo con el fin de reducir los índices de obesidad
- Unir alimentación y actividad física en actividades lúdicas
- Fomentar la convivencia en el centro
- Conocer alimentos saludables y no saludables
- Adquirir buenos hábitos alimenticios

Contenidos:

- Conocimiento de hábitos saludables y no saludables
- Tener una alimentación y dieta sana con ejercicio
- Responsabilidad con el cumplimiento de las normas básicas y con nuestros compañeros

ACTIVIDAD 1: Encesta y gana



• Dicha actividad consiste en encestar la pelota en la canasta. Cada integrante del grupo tendrá solamente una oportunidad para encestar. La canasta estará a 4 metros. Si logran meter la pelota ganarán puntos pero si no, ¡Haremos una pregunta saludable! Dándose prisa ya que solo disponen de 30 segundos para contestar. Un ejemplo de pregunta sería: ¿Cuántas raciones de fruta y verdura se deben comer al día?

- a) Ninguna
- b) 7
- c) 5

- Material: Una pelota, canasta, y una cuerda para delimitar la distancia.

ACTIVIDAD 2: Croquetas saludables

- Esta actividad tendrá como fin coger alimentos saludables de un lugar y llevarlos hasta otro de la manera más rápida posible. Pero no será tan fácil, ya que los compañeros restantes tendrán que colocarse tumbados en el suelo, unos junto con otros, y la persona que lleve el alimento tiene que rodar por encima de ellos, como si de una croqueta se tratase. El equipo tendrá unos cinco minutos para realizar la prueba pero, como es habitual, habrá una trampa. En esa cesta con alimentos hay muchos tipos de alimentos saludables y otros que no lo son.
- Material: dos cestas con alimentos de plástico o reales.

¡DEBEN IR CON PRECAUCIÓN, YA QUE SI ELIGEN LA COMIDA NO SALUDABLE HABRÁ UNA PENALIZACIÓN!

ACTIVIDAD 3: Estamos liados

En la siguiente prueba, tendrán que formar parejas. Cada una de estas se colocará espalda con espalda y entre ambos un globo lleno de agua. Saldrán desde uno de los conos hasta otros que delimitan el final. ¡Tendrán que hacer una carrera! Cuanto menos tiempo tarde la pareja, y antes acaben, mayor puntuación obtendrán.

- Material: Globos pequeños con agua, un reloj y algunos conos

¡OJO! SI EL GLOBO SE ROMPE, TENDRÁN QUE EMPEZAR DE NUEVO.



ACTIVIDAD 4: ¿Qué fruta seré?

El profesor escogerá a uno del grupo apartándolos de los demás y le enseña el nombre de una fruta escogida al azar escrito en un papel. Los demás compañeros no deben escucharlo ya que tendrán que adivinarlo. El que da las instrucciones tiene que dar pistas a los demás para que puedan averiguar el nombre de la fruta. Cada grupo debe adivinar un mínimo de tres.

- Material: lápices y papel para escribir

¡SI LO REALIZAN EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, OBTENDRÁN MAYOR PUNTUACIÓN!

ACTIVIDAD 5: El fichero de alimentos

A cada grupo se le dará una lista de los alimentos y algo para escribir. Tendrán que clasificarlos en tres grupos:

- a) Alimentos que se puedan comer todos los días
- b) Una vez en semana
- c) Alguna vez al mes

Cuando hayan terminado de clasificarlos, se corregirán. Si contestan correctamente obtendrán una puntuación muy alta y si por el contrario fallan tendrán su penalización correspondiente.

- Material: Bolígrafo, papel y una lista con alimentos como: patatas fritas, hamburguesa, espinacas, zanahoria, salchichas...





ACTIVIDAD 6: Mi comida sana

Se colocan todos los alimentos en el suelo. Cada componente del grupo tiene que elegir un alimento. Pero... ¡Ahí está la trampa! Siempre tendrán puntuación más alta si el alimento es más saludable.

- Material: Alimentos saludables y no saludables pintados en diferentes cartulinas.

ACTIVIDAD 7: Pasamos la comida

Todos los integrantes del grupo tienen que pasarse la pelota de unos a otros con la condición de poder pasarlo siempre y cuando se diga un alimento saludable. En el caso de decirlo y ser no saludable o fallar en el pase, habrá una penalización.

- Material: Un balón



ACTIVIDAD 8: El ahorcado

Cada grupo tendrá que adivinar la palabra que hay escondida, que normalmente será un alimento saludable. Cada integrante tendrá que decir una letra hasta que consigan completar la palabra y adivinarla entera. Tendrán que acertar tres palabras y cada error que comentan se irá dibujando una parte del muñeco del ahorcado. Al final tendrá más puntos el equipo que consiga tener menos errores.

- Material: Papel y bolígrafo.



ACTIVIDAD 9: Alimento al agua

Cuatro niños al azar se colocarán en frente de una estantería que habrá con distintos alimentos. Su objetivo será tirar los alimentos saludables de esta. Cuánto más saludable sea mejor será la puntuación.

- Material: Pistolas de agua, sino globos de agua, alimentos de cartón y estantería.

ACTIVIDAD 10: Cesta de fruta

Todos los integrantes del grupo tienen que pasarse la pelota de unos a otros con la condición de poder pasarlo siempre y cuando se diga un alimento saludable. En el caso de decirlo y ser no saludable o fallar en el pase, habrá una penalización.

- Material: Sacos, fruta y verdura de plástico, cesta y caja de cartón.



ACTIVIDAD 11: Piscina de pelotas

Cuatro compañeros, si meterse en la piscina tienen que encontrar cinco alimentos saludables, que tendrán que llevar hasta una cesta que se encontrará a unos 4 metros. Al final de la actividad se realizará un recuento y si han obtenido más de 15 alimentos obtendrán la mejor puntuación.

- Material: Piscina pequeña y alimentos saludables y otros que no lo son de plástico y una cesta.

ACTIVIDAD 12: ¡Encuétralo!

Les damos unas treinta tarjetas que tendrán que colocar en la mesa de manera que no se vean. En estas tarjetas tendrán quince parejas que representan hábitos saludables (Personas comiendo verduras, haciendo deporte...). Cada integrante tiene una oportunidad para ir encontrando parejas. Si al final encuentran todas las parejas en menos de tres minutos consiguen la puntuación más alta.

- Material: Una mesa y 50 tarjetas de cartulina.

ACTIVIDAD 13: Carrera de relevos

Utilizaremos algunos conos y cuerdas para hacer un circuito, y cada una de las personas del grupo tendrán que ir completándolo.

Cuando terminan, chocan con el compañero para que haga el circuito.

- Material: diez conos y una cuerda

¡SI TODOS LOS COMPONENTES DEL EQUIPO CONSIGUEN REALIZAR EL CIRCUITO EN MENOS DE DOS MINUTOS, CONSIGUEN LA MÁXIMA PUNTUACIÓN!



ACTIVIDAD 14: Comemos la manzana

Ataremos la cuerda a un árbol y al final de esta una manzana que cuelgue. Todos los componentes del grupo tienen que ir de uno en uno hasta la manzana y conseguir darle un bocado, pero eso sí, ¡Tendrán las manos atadas en la espalda! Si consiguen terminar la manzana antes de dos minutos obtendrán la mayor puntuación.

- Material: Cuerdas y algunas manzanas



ACTIVIDAD 15: Descubrimos artistas

Cada grupo tendrá que hacer una actividad en la que demuestren todos los conocimientos de ejercicio y dieta saludable que hasta ahora tienen. Tendrán que tener mucha imaginación ya que harán o una canción, o chiste, baile...

- Material: Micrófono de cartón.

¡CUÁNTO MÁS DIVERTIDA SEA, MAYOR PUNTUACIÓN OBTENDRÁN!

Evaluación: La evaluación del alumnado la realizará el profesor mediante la observación durante la sesión. En esta sesión observaremos los alumnos que sean más participativos dentro de cada grupo, los que lideren el grupo por ser ellos los que resuelvan más pruebas, y sobre todo nos centraremos en la predisposición individual dentro de cada grupo a la hora de realizar cada una de las actividades. En esta sesión es importante evaluar si han sabido identificar alimentos saludables y no saludables, hacer ejercicio, y encontrar los alimentos para la pócima mágica obtenidos en la realización de cada prueba.

Cuando hayan realizado las pruebas, deben correr hasta el punto de encuentro, es decir, la meta, pero antes debemos recordarles que...

- En cada actividad los monitores deben haberle puesto la puntuación en su tríptico, el cual mostrarán al llegar.
- Si llegan los primeros dispondrán de 100 puntos extra
- Si ha habido algún enfrentamiento y no se han mantenido unidos durante todo el recorrido, se restará puntuación.

Por último, haremos un test final, para ver si se han adquirido los conocimientos impartidos durante todo el proyecto y si se han cumplido los objetivos del mismo. Esto además les servirá de relajación, ya que pondremos una música adecuada a este momento relajante.

Todos tendrán una recompensa por el buen trabajo y esfuerzo realizado. Además, al finalizar todo esto, les daremos su merienda y los tres mejores grupos se les dará una camiseta para sus actividades deportivas.

V. PLANIFICACIÓN DE LAS ACCIONES

Este proyecto se realizará durante el mes de mayo en horario escolar. Por lo cual siempre serán lunes y viernes, por la mañana. A continuación presento la estructura sobre lo que abordaré en cada día.

MAYO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- Día 6: 1ª Charla. “Problema de obesidad en los escolares y fomento de la actividad física”.
- Día 9: 2ª Charla. “Promoción y educación para la salud”.
- Día 13: 3ª Charla. “Alimentación correcta y saludable para todos”.

- Día 16: 4ª Charla. “¿Qué hábitos alimentarios son saludables y necesarios para una correcta nutrición?”
- Día 20: Salida al centro comercial Covirán. Día Nacional de Nutrición.
- Día 23: Juego interactivo para prevenir la obesidad “Pasando el tiempo entre comida”
- Día 27: ¡Nos vamos de senderismo! Ruta de senderismo “El Gollizno”.
- Día 30: Gymkhana “Activa tu cuerpo”.

VI. RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y ECONÓMICOS

Para posibilitar este proyecto, es necesario contar con unos recursos para su realización. Son los siguientes:

Recursos humanos

Refiriéndose este a las personas que participarán en cada una de las actividades. Para impartir las charlas, contaremos con profesores de educación física, cualificados en los temas que tratamos como son la obesidad, la práctica de la actividad física, entre otros. Además, podremos contar con personas capacitadas en el ámbito alimenticio, dígase nutricionistas, que nos contarán sus experiencias para hacer más cercano este proyecto.

Habrá unos 17 a 20 profesores, para la Gymkhana, ya que cada uno tendrá que estar en una actividad. Es necesario que impliquemos a los padres, así que podrían participar como monitores.

Recursos materiales

Para la intervención disponemos de las siguientes instalaciones y materiales educativos:

- Aula determinada del centro, para impartir las charlas, con su respectiva pizarra digital.
- Video educativo sobre obesidad.
- Cuestionario dirigido a los alumnos para realizarlo antes del proyecto.
- Tríptico informativo sobre todas las actividades que hay en este proyecto y donde se especificará la duración del mismo, los días, hora, fecha y lugar de los encuentros.

- Pelotas, cartón, pinturas, sacos, piezas de fruta, tarjetas para dibujar, papel, lápices, bolígrafos, globos de agua, estanterías, conos, canasta, cuerda, cronómetro... todos los materiales necesarios para la Gymkhana.
- Mochila, con botella de agua para el día de senderismo.
- Ropa cómoda siempre.

Recursos económicos

Contaremos con la ayuda de A.M.P.A, y además con ayuda de cada uno de los niños aportando la cantidad insignificante de tres euros para que un nutricionista nos asesore durante todo el proyecto.

VII. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN:

La metodología llevada a cabo tiene que ser principalmente participativa. Como partimos de la idea de un problema real como es el bajo consumo de verduras y frutas, un desayuno insuficiente, demasiado consumismo de bollería... tenemos que hacerles ver y concienciarse de esto, y no quitarle la importancia que merece.

La aplicación de este tipo de proyecto debe difundirse al ámbito escolar, siendo imprescindible la participación de las familias y potenciar actividades para que todos sean partícipes.

Otra de las cosas importantes es que debe ser activa. Tiene que estar integrada en el centro en el que nos encontramos y poner en marcha una buena actitud de toda la comunidad educativa. Hay que potenciar su actividad, ya que el alumnado será el protagonista del proceso de construcción de su propio conocimiento. En este planteamiento, implica un acercamiento a diferentes situaciones que ayudan al alumno a establecer un estilo de vida saludable.

Por otro lado, siempre debemos destacar los aspectos positivos, poniendo énfasis en las ventajas de tener comportamientos saludables en vez de decir todos los inconvenientes de las conductas que no son saludables.

Todo estará enfocado para que el aprendizaje sea significativo, de forma globalizada, dando preferencia a la comprensión antes que a la memorización.

Por tanto, la metodología además de lo anterior debe ser socializadora, potenciadora de la autoestima, todo esto encaminado a que los alumnos sean sociables, tolerantes, autónomos y aprendan los contenidos a tratar.

En cuanto al proceso de evaluación, ha de llevarse a cabo con el propósito de utilizarla para mejorar resultados, optimizar el proceso y en caso de ser preciso, reconsiderar los objetivos propuestos anteriormente. Se tendrá siempre en cuenta todas las acciones que se realizarán durante el proyecto, desde los progresos que se consigan tanto en valores como en actuaciones.

La evaluación permitirá recoger información para precisar y ajustar eficazmente la acción educativa.

Evaluación Inicial

La utilizaré para detectar ideas previas y hábitos alimenticios del alumno. Para ello se utilizarán las siguientes pautas:

- Asambleas y debates en grupos, en las charlas, preguntas espontáneas que nos orientarán sobre las ideas que tiene los niños y la situación de la que partimos.
- Cuestionario de preguntas claras y precisas para saber los conocimientos previos, al igual que lo pasaré a las familias.
- Lo anterior se completará con la observación directa y el continuo registro sobre cómo se alimentan los alumnos en el recreo o en el comedor.

Evaluación Continua y formativa

En esta se valorarán tanto las experiencias como actividades, materiales, estrategias...

Utilizaré este tipo de evaluación, ya que se refiere al cumplimiento del programa seguido y cada una de sus actividades, utilizando los recursos dados, cumpliendo los objetivos y tiempos de cada prueba, entre otros, que se hayan utilizado y una vez ocurra esto, se debe comprobar su eficacia en función del cambio en los hábitos, y la mejora de las ideas alimenticias que observemos en el alumnado y en sus familias.

Lo importante para obtener un buen final es asegurar un comienzo de evaluaciones de proceso de tal manera que mejoremos lo que pretendemos en los objetivos.

Evaluación Final

Para finalizar, una vez observados los datos obtenidos de la evaluación anterior, y fijándonos en los objetivos establecidos en este proyecto, se procederá a la realización de un test final, para comprobar si dicho proyecto ha sido exitoso y ver que hay que cambiar. Es importante considerar los cambios ligados a las condiciones del entorno escolar y la mejora de los hábitos de alimentación conseguidos en la dieta después de la intervención. Algunos de los instrumentos importantes a considerar son el diario de clase, para obtener datos con carácter continuo, que permitirá después ver el cambio producido, los debates, asambleas, excursiones, juegos...

VIII. BIBLIOGRAFÍA:

- Andrés, B. y Aznar, P. (1996). Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 46, 12-18.
- Azcona, S.J. y Romero, M. (2005). Obesidad infantil. *Revista Española de Obesidad*, 3(1), 27.
- Ballesteros, A., Pérez, F. y Villar, V. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Revista Española de Salud Pública*, 81(5), 443-449.
- Casillas-Estrella, M., Montaña-Castrejón, N., Reyes-Velázquez, V., Barcardí-Gascón, M., y Jiménez-Cruz, A. (2006). A mayor IMC mayor grado de insatisfacción de la imagen corporal. *Revista Biomédica*, 17, 243-249.
- Casimiro, A. (2001). Estilo de vida y actividad física en los escolares. En: A. Casimiro (coord.) *Jornadas sobre actividad física y salud. Almería: IAD*.
- Delgado, M., Gutiérrez, Á. y Castillo, M.J. (2004). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.
- Hirschler, V., González, C. y Cemente, G. (2006) ¿Cómo perciben las madres de niños de jardín de infantes a sus hijos con sobre peso?. *Archivo Argentino de Pediatría*, 104 (3), 221-226.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Boyce, .F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., et al. (2005). Comparision of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships wth physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews*, 6, 123-132.
- Llanos, T., Konrad, F. y Ceballos, M. (2003). Distribución del índice de masa corporal y prevalencia de obesidad primaria en niños pre-púberes de 6 a 10 años de edad en el distrito San Martín de Porres-Lima. *Rev Med. Hered.* 14(3), 107 – 110.
- López, I.J. y Fernández, M. (2013). Mejoras de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física Escolar. *Revista de Educación*, 360, 314-337.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristán, J. (2011). *Revista Psicología Del Deporte*. *Revista Psicología Del Deporte*, 20(1), 1-79.

- Marcos Becerro, J.F. (1995). Consideraciones sobre la acción del ejercicio y el deporte en el mantenimiento de la salud y en la prevención de la enfermedad. *Salud, ejercicio y deporte, Madrid, MAPFRE.*
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E. y Moreno-González, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 8(1), 171-183.*
- Poyato, J. L., Sánchez-Espejo, M. M., Poyato, M. y Cañete, R. (2004). Influencia del índice de masa corporal en la autoimagen de nuestros adolescentes. *Acta Pediátrica Española, 62(8), 325-330.*
- Tercedor, P., Jiménez, M.J., y López, B. (2010). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *Motricidad. European Journal of Human Movement, 4, 203-217.*
- Varo, J. J., Martínez- Hernández, J.A. y Martínez-González, M. A. (2003) Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Revista Medicina Clínica, 121(17), 665-672.*

IX. ANEXOS

ANEXO I: PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Pirámide Naos. Estilo de vida saludable 1

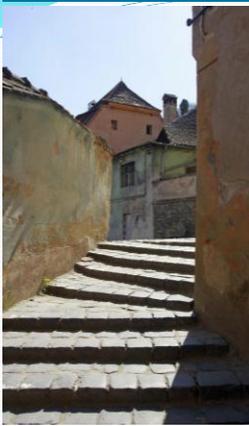
ANEXO II: MENÚ EQUILIBRADO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche con cacao, galletas María, zumo	Leche con cacao, pan tostado, margarina, fruta	Leche con cacao, cereales, zumo	Leche con cacao, galletas María, zumo	Leche con cacao, pan tostado, margarina, fruta	Leche con cacao, cereales, zumo	Leche con cacao, pan mermelada, fruta
Almuerzo	Pan con queso	Pan con jamón york	Zumo y galletas	Fruta y cereales	Pan con queso	Petit suisse y fruta	Pan con jamón york
Comida	Sopa calabaza	Paella verduras	Lentejas con verduras	Brócoli con bechamel	Pasta con tomate	Judías blancas con chorizo	Arroz caldoso
	Merluza con ensalada	Pollo asado y patatas	Tortilla calabacín aritos de sepia y tomate	Albóndigas con verdura	Ensalada mixta con jamón y queso	Pescado hervido y tomate	Aritos de sepia y tomate
	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
Merienda	Zumo y galletas	Fruta y cereales	Pan con jamón York	Pan con queso	Zumo y galletas	Pan con jamón yotk	Petit suisse y fruta
Cena	Ensalada mixta, huevos rellenos de atún, fruta	Puré de patatas, lenguado con zanahorias, vaso de leche	Sopa de fideos, ternera y ensalada, fruta	Hervido de patatas y judías verdes, pechuga de pavo y calabacín, yogur	Berenjenas asadas, tortilla de patata, fruta	Sopa de estrellitas, merluza rebozada y zanahorias, fruta	Guisantes con jamón, ensalada mixta, yogur

ANEXO III : MERIENDA SEMANAL

LUNES	Sándwich o bocadillo y jugo.	
MARTES	Lácteos (Batidos, actimel,yogures..) galletas sin relleno.	
MIÉRCOLES	Fruta troceada	
JUEVES	Sándwich o bocadillo y jugo.	
VIERNES	Lácteos y galletas.	

ANEXO IV: TRÍPTICO GYMKHANA SALUDABLE.



¡PRACTICAMOS ACTIVIDAD FÍSICA EN UN AMBIENTE SALUDABLE!



Gymkhana saludable: "Activa tu Cuerpo"

Av. Maracena, 135
18014, Granada
9581601308

<http://colegiocerrillodemaracena.blogspot.com.es/>

¡ACTIVA TU CUERPO!



RECUERDA QUE...



- ❖ En equipo, todo será más fácil.
- ❖ Debes respetar la opinión de tus compañeros.
- ❖ Lo importante es aprender.

PRUEBAS	PUNTOS
Encesta y gana	
Croquetas saludables	
Estamos liados	
¿Qué fruta seré?	
Fichero de alimentos	
Mi comida sana	
Pasamos nuestra comida	
El ahorcado	

PRUEBAS	PUNTOS
Alimento al agua	
Cesta de fruta	
Piscina de pelotas	
¡Encuétralo!	
Carrera de relevos	
Comemos la manzana	
Descubrimos artistas	
Test final y relajación	