

# PROGRAMA INTERVENCIÓN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES



**MOYA PAGÉS, ANGELINA R.**

**TRABAJO FIN DE GRADO.**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN  
EDUCACIÓN FÍSICA.**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.**

**Propuesta de Programa de intervención para la mejora de los hábitos alimenticios básicos para una vida saludable en alumnado de Segundo Ciclo de Educación Primaria.**

**RESUMEN:** actualmente vivimos en una sociedad en la que las TIC están predominando en nuestra vida diaria. Esto conlleva a una pérdida de hábitos saludables beneficiarios para nuestro cuerpo. Para ello, con esta propuesta de intervención pretendemos mejorar y modificar los hábitos alimenticios de una manera divertida y dinámica evitando así, una vida sedentaria.

Se llevará a cabo con el tercer curso de primaria del colegio Antonio Garvayo Dinelli, Motril (Granada).

La intervención se realizará siguiendo una observación directa e indirecta, realizando reuniones con las familias y por último efectuando una serie de actividades con los alumnos para concienciarles de la importancia del tema en su vida diaria.

**PALABRAS CLAVE:** concepto de salud, hábitos alimenticios, sedentarismo, obesidad, actividad física.



**INDICE**

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	7
<b>3. CONSEJOS SALUDABLES</b> .....	8
3.1 La higiene también es salud .....	8
3.2 Haz deporte, estrás más sano.....	8
3.3 Vida saludable .....	9
<b>4. CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES EN ALIMENTACIÓN</b> .....	9
<b>5. PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.</b> .....	10
5.1 La dieta equilibrada .....	10
<b>6. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN</b> .....	12
6.1 Diseño del programa .....	12
6.2 Objetivos .....	12
6.3 Población beneficiaria del programa.....	13
6.4 Diseño de evaluación .....	13
6.6 Evaluación del programa de intervención y del docente.....	14
6.7 Temporalización.....	15
6.8 Diseño de la intervención.....	16
6.9 Desarrollo de actividades .....	16
<b>7. REFLEXIÓN</b> .....	26
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	26
<b>9. ANEXOS</b> .....	28
9.1 Anexo 1. Test de alimentación.....	29
9.2 Anexo 2. Evaluación inicial y final .....	31
9.3 Anexo 3. Tabla 2. Lista de control de conductas y actitudes .....	33
9.4 Anexo 4. Tabla 3. Lista de control de adquisición de criterios de evaluación ..	34
9.5 Anexo 5. Evaluación del programa de intervención .....	36
9.6 Anexo 6. Tabla 5. Evaluación del docente .....	37
9.7 Anexo 7. Tabla 6. Ficha de la actividad sobre la pirámide de la alimentación..	37
9.8 Anexo 8. Mural la fruta de temporada .....	38
9.9 Anexo 9. Tabla 7. “Encuesta a nuestros mayores” .....	39
9.10 Anexo 10. Tabla 8. Ficha de observación del crecimiento de la planta.....	41



9.11 Anexo 11 y 12. Ficha origen vegetal y origen animal.....42  
9.12 Anexo 13 y 14. Tabla 11. Ficha de registro sobre envases zumos y refrescos . 43  
9.13 Anexo 15. Ficha entrevista.....44  
9.14 Anexo 16. Ficha de receta .....45

**ÍNDICE DE TABLAS.**

<b>Tabla 1.</b> Cronograma de actividades.	Pág. 15
<b>Tabla 2.</b> Pirámide de alimentación saludable.	Pág. 17
<b>Tabla 3.</b> Concurso de consumo de fruta.	Pág. 18
<b>Tabla 4.</b> Colores con sabor.	Pág. 19
<b>Tabla 5.</b> La despensa de mi casa.	Pág. 20
<b>Tabla 6.</b> Vemos crecer nuestras semillas.	Pág. 21
<b>Tabla 7.</b> El origen de los alimentos.	Pág. 22
<b>Tabla 8.</b> Qué me cuentas etiqueta.	Pág. 23
<b>Tabla 9.</b> Visitar un huerto.	Pág. 24
<b>Tabla 10.</b> El libro viajero de recetas.	Pág. 25

**ÍNDICE ANEXOS Y TABLAS.**

<b>Anexo 1.</b> Test alimentación	Pág. 29 y 30
<b>Anexo 2.</b> Evaluación inicial y final (Tabla 1)	Pág. 31 y 32
<b>Anexo 3.</b> Lista de control de conductas y actitudes (Tabla 2)	Pág. 33
<b>Anexo 4.</b> Lista de control de adquisición de criterios de evaluación (Tabla 3)	Pág. 34 y 35
<b>Anexo 5.</b> Evaluación del programa de intervención (Tabla 4)	Pág. 36
<b>Anexo 6.</b> Evaluación del docente (Tabla 5)	Pág. 37



<b>Anexo 7.</b> Ficha actividad de la pirámide de alimentación (Tabla 6)	Pág. 37
<b>Anexo 8.</b> Mural frutas de temporada	Pág. 38
<b>Anexo 9.</b> Ficha encuesta a nuestros mayores (Tabla7)	Pág. 38 y 40
<b>Anexo 10.</b> Ficha de observación del crecimiento de la planta (Tabla 8)	Pág. 41
<b>Anexo 11.</b> Ficha origen vegetal (Tabla 9)	Pág. 42
<b>Anexo 12.</b> Ficha origen animal. (Tabla 10)	Pág. 42
<b>Anexo 13.</b> Ficha grupo de envasado (Tabla 11)	Pág. 43
<b>Anexo 14.</b> Ficha grupo ingredientes (Tabla 12)	Pág. 44
<b>Anexo 15.</b> Ficha entrevista al agricultor.	Pág. 44
<b>Anexo 16.</b> Ficha receta.	Pág. 45



## 1. INTRODUCCIÓN

Los hábitos son esas acciones que a base de repetirlas se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que todos aprendemos en nuestra infancia se convertirán pues, en una forma de vida en la edad adulta.

Nuestro objetivo en este programa de intervención es que los alumnos adquieran esos hábitos tan beneficiosos para su salud tanto física como psíquicamente y vean la importancia que tienen en sus vidas *“porque la salud no puede ser un privilegio, trabajemos por construir una sociedad más justa y saludable entre todos y todas. La educación y la promoción para la salud es el camino”* (Palacio, 2007).

Junto con las familias, debemos contribuir en la mejora de sus hábitos saludables y así conseguiremos un estilo de vida sano en familia que no solo debemos centrarla en la alimentación sino también cuidando aspectos tan importantes como tener una alimentación equilibrada, realizar actividad física diaria, tener una adecuada higiene personal, colaborar en las tareas del hogar y hacer un uso racional de las nuevas tecnologías.

Además, podríamos decir que una buena alimentación y el ejercicio físico moderado son las bases para llevar una vida sana. Los alimentos que consumimos pueden ser una fuente de vitalidad para las tareas diarias. En muchas ocasiones, la falta de atención o problemas de aprendizaje en la escuela suelen ser la causa de una dieta desequilibrada.

Vivimos en una sociedad en la que se lleva un estilo de vida más sedentario provocado por las comodidades que nos aporta la tecnología y debido a la falta de tiempo, se han incorporado hábitos alimenticios menos saludables como los llamados “comida rápida”.

Por lo tanto, debemos tener en cuenta que la escuela constituye uno de los principales escenarios educativos para desarrollar actividades saludables donde se trabaja con alumnos que están en periodo de formación física, psíquica y social que poseen una gran capacidad para el aprendizaje y la asimilación de hábitos.



## **2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define la salud como “*un estado de completo bienestar físico, mental y social*”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. Esta definición entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

Tenemos que potenciar que al incluir los hábitos saludables en nuestra vida, debemos hacerlo como rutina y no como normas estrictas que no debemos saltarnos. Esto contribuirá a afianzarlos, ya que el sentimiento de que algo está prohibido, a veces también lo hace más deseable. Por ejemplo, comer sano no quiere decir seguir una dieta estricta sino más bien: “*Haz de tu alimentación tu mejor medicina*” (Hipócrates) citado en página web <https://enfermeriaescolarespe.wordpress.com/2015/09/09/vuelta-al-cole-habitos-saludables/>

“*Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia: tiene una importancia absoluta*” (Aristóteles). Citado en la página web <https://enfermeriaescolarespe.wordpress.com/2015/09/09/vuelta-al-cole-habitos-saludables/>

Diversas instituciones además de la OMS, la UNESCO, UNICEF, o la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) consideran que la escuela se trata del modo más efectivo para promover la adopción de estilos de vida saludables y el único camino para que la educación para la salud llegue a los grupos de población más joven (infancia, adolescencia y temprana juventud), independientemente de factores como clase social o nivel educativo alcanzado por sus padres y madres (Salvador, 2009).

Los hábitos alimentarios podrían definirse como manifestaciones recurrentes de comportamientos relacionados con la alimentación, tendencias de los individuos o grupos de ellos. Los hábitos alimentarios son adquiridos, se van formando progresivamente sobre todo por imitación de adultos, padres y hermanos en casa y adultos en el colegio. Se irán consolidando en la infancia, y la adolescencia. La alimentación y la nutrición son un fenómeno socio-familiar y la elección de los alimentos y su consumo repetido se hace



muchas veces no por motivos nutricionales sino por multitud de factores implicados. Además de los padres, es necesario que los maestros tengan una educación nutricional lo más extensa posible que puedan aplicar en los comedores de colegios y guarderías comentan estos autores (Cabezuelo y Frontera, 2007).

Además, los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones, donde dichos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida. Los hábitos alimentarios del mundo occidental se caracterizan cuantitativamente por un exceso en el consumo de alimentos, en muchos casos superior a las ingestas recomendadas en cuanto a energía y nutrientes para el conjunto de la población, y cualitativamente, por un tipo de dieta rica en proteínas y en grasas de origen animal. Asimismo, la dieta española responde a estas características, aunque tiene la ventaja de estar enmarcada entre los países consumidores de la dieta mediterránea, considerada como saludable y equilibrada (Fuentes, 2011).

### **3. CONSEJOS SALUDABLES**

#### **3.1. La higiene también es salud**

Como ya sabemos la higiene es una parte muy importante de la salud. Debemos cuidar nuestra higiene personal:

- Cambiándonos de ropa interior todos los días.
- Lavándonos las manos antes de comer.
- Lavarnos los dientes después de cada comida.
- Duchándonos después de hacer deporte.

Además de comer sano y equilibrado, unos correctos hábitos higiénicos ayudarán a estar más sano evitando posibles contagios e infecciones, y además se encontrarán mejor consigo mismos y con los demás.

#### **3.2 Haz deporte, estrás más sano**

Hacer ejercicio regularmente o practicar algún deporte es una forma muy divertida de estar en forma y además ayudará a prevenir enfermedades cuando sean mayores como la obesidad, la osteoporosis o problemas cardiovasculares. El deporte nos ayuda a estar más sanos, pero no olvidemos que además hay que llevar una dieta equilibrada y saber comer.



### **3.3 Vida saludable**

Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento contiene todos, de manera que no conviene comer siempre lo mismo. No debemos sentirnos culpables por comer determinados alimentos. Eso sí, tenemos que evitar los excesos y asegurarnos de que nuestra dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que nuestra alimentación nos ayude a mantener nuestra salud.

Por otro lado, nuestros músculos y huesos hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intentemos hacer algo de ejercicio cada día. Podemos subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, ir caminando al colegio, entre otros. En la hora del recreo es un buen momento para practicar alguna actividad física. Cada uno de nosotros hemos de probar y practicar el deporte que más se ajuste a nuestro gusto.

## **4. CONOCIMIENTOS CONCEPTUALES EN ALIMENTACIÓN**

Hay un aforismo popular bien conocido que dice “Somos lo que comemos”. Ciertamente el cuerpo está formado por materiales que incorpora a través de la alimentación y por tanto que necesita. Pero también, está continuamente gastando energía de sus componentes estructurales. El metabolismo o actividad constante de las funciones vitales, necesita de esta energía para “quemar” y de nutrientes para “renovar” las propias estructuras. La energía es el combustible para mantener una temperatura corporal constante; el ser humano igual que otras muchas especies, es “homeotermo”. Por otro lado, los nutrientes son sustancias naturales, contenidas en los alimentos, que absorbidas por el tubo digestivo son transformadas por el metabolismo en “propias” (Cabezuelo y Frontera, 2007).

Habitualmente se utilizan Alimentación y Nutrición indistintamente. La realidad es que son conceptos muy diferentes (Cabezuelo y Frontera, 2007):

- Alimentación: Es un proceso voluntario, educable muy influenciado por diferentes factores.
- Nutrición: Es un conjunto de procesos involuntarios en inconscientes mediante los cuales el organismo, una vez ingeridos los alimentos, los transforma en sustancias químicas más sencillas, que utiliza para regular el metabolismo, formar sus propias estructuras o para aportar la energía necesaria para la vida. Es el



proceso posterior a la alimentación. La buena nutrición será consecuencia de una alimentación saludable.

## **5. PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

En España, la Pirámide NAOS, elaborada por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) en el marco de la Estrategia NAOS, representa de manera gráfica pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y de la práctica de actividad física, combinándolas por vez primera en un mismo gráfico.

Se trata de una pirámide "distorsionada" para adquirir la silueta de un barco que avanza sobre el agua. Esta elección acerca el símbolo a la propuesta de dieta mediterránea.

La pirámide tradicional de la dieta mediterránea (DM) se ha adaptado al estilo de vida actual. Por iniciativa de la Fundación Dieta Mediterránea y en colaboración con numerosas entidades internacionales y un amplio grupo de expertos, se ha consensuado un esquema que incorpora elementos cualitativos. Sitúa en la base los alimentos que deben sustentar la dieta, y relega a los estratos superiores, gráficamente más estrechos, aquellos que se deben consumir con moderación.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha realizado en 2015 una nueva revisión de la pirámide de la alimentación que incluye conceptos como sostenibilidad, alimentación confortable, variada, moderada y equilibrada en el marco de unos estilos de vida saludables.

Se plantea cuatro nuevos ejes fundamentales en la pirámide que son, el balance energético, la búsqueda del equilibrio emocional, la práctica de actividad física diaria y la práctica de técnicas culinarias más saludables.

### **5.1 La dieta equilibrada**

*¿Qué es la dieta equilibrada?*

Según el Programa de educación para la salud: Hábitos de vida saludable en familia, una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Por tanto, una dieta equilibrada es aquella que nos proporciona todos los nutrientes que necesitamos cada día para estar sanos y en forma: agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Conocer lo que comemos es muy importante para aprender a comer de una forma equilibrada. Y para ello, qué mejor forma que aprender jugando. Además, en la página web de sanitas [http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html) indica que la dieta equilibrada con alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por kilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.

En dos de las investigaciones relevantes encontradas, una del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en su Campaña del 2007 para la Prevención de la Obesidad Infantil; y en otra sobre Alimentación Sana 2014, desarrollada para Alimentación según diferentes edades, hay algo que coincide y es que, si la primera comida del día se realizase de forma correcta, se prevendría la obesidad infantil. Los números presentados en torno a la obesidad de los niños españoles de entre 2 a 17 años, representa un total de 8,5% y el 18,2% tiene sobrepeso. Uno de los mensajes que divulgó esta campaña fue entre otros, el siguiente *“El desayuno es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar, el 8% de los niños españoles acuden al colegio sin haber desayunado”*.

Algunas de las razones que el Ministerio en 2007, da para prevenir la obesidad infantil es *“El hecho de llevar a cabo una alimentación poco saludable y no practicar deporte, repercute en enfermedades crónicas, y como es lógico ambas son susceptibles a modificarse”*, y entre las causas de dicha obesidad en niños y adolescentes, señala como una de las más significativas, el aumento de vida sedentaria, que cada vez es mayor, ya que dedican muchas horas jugando delante de una pantalla.



## **6. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

Tras la realización de la justificación y el análisis de la necesidad de adquirir hábitos saludables, para así avanzar en la mejora de nuestra vida saludable desde el entorno educativo, iremos detallando la propuesta de intervención.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define el término de salud como “*un estado de completo bienestar físico, mental y social*”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

La proposición siguiente pertenece al diseño de un programa de intervención que proporciona un banco de actividades preparada para que, mediante el área de Educación Física y naturales, los docentes puedan trabajar para poder considerar la transversalidad en el ámbito escolar referido al ámbito de salud.

### **6.1 Diseño del programa**

En este punto se puntualizará lo que se pretende desarrollar sobre el plan de actuación, proponiendo los objetivos generales y específicos, la población beneficiaria, la temporalización, la evaluación, y por último, las actividades planteadas.

### **6.2. Objetivos**

Este programa tiene principalmente como objetivo en los alumnos de 3º y 4º de primaria la adquisición de unos hábitos saludables alimenticios inculcando la importancia que conlleva tener una dieta equilibrada en nuestras vidas.

Por consiguiente, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Conocer los beneficios de comer fruta.
- Conocer el consumo propio de frutas e intentar introducir pequeños cambios en nuestros hábitos para comer más.
- Comparar el consumo de frutas y hortalizas, antes y ahora, en relación con las estaciones del año y con las formas de adquisición.
- Relacionar algunos de los productos en los que se basa nuestra alimentación con la parte de la planta de la que proviene.
- Potenciar en el alumnado una actitud responsable y crítica ante las compras.



- Dar a conocer las huertas tradicionales como ecosistemas que han posibilitado el consumo de frutas y verduras de temporada.

### **6.3 Población beneficiaria del programa**

El programa va dirigido al CEIP Antonio Garvayo Dinelli, Motril (Granada) en el segundo ciclo de primaria concretamente en un aula de 3º de primaria compuesta por 26 alumnos.

El colegio se encuentra en la zona Este del municipio. Está en un barrio obrero, tranquilo, con zonas espaciosas y sin peligros de automóviles ya que por su alrededor la mayoría del espacio es peatonal.

Podemos decir, que el colegio está inmerso en la zona de “La fabriquilla”. Zona en donde se encontraba una antigua azucarera propiedad de Juan Ramón de la Chica, que pasó a conocerse como la "Fabriquilla", derivado de decir: "Fábrica de La Chica".

El centro consta de múltiples actividades y servicios como aula matinal, comedor, actividades extraescolares, plan de lectura, plan de estudios, recursos de trabajos para los alumnos, proyecto de bilingüismo, entre otros.

Una parte muy importante es la colaboración y dedicación del AMPA donde los padres y madres actúan activamente en los intereses y actividades que proponen tanto profesorado como el alumnado.

Las actividades propuestas se van a realizar con el propósito de concienciar al alumnado y familias de la importancia de una vida saludable y sobre todo afianzar las habilidades sociales para llevar a cabo cualquier actividad.

### **6.4 Diseño de evaluación**

Como ya sabemos, la evaluación es una necesidad en nuestro trabajo y además un requerimiento personal. Sin embargo, hay una diversidad de definiciones de evaluación que se han ido actualizando con el paso de los años:

Según Rodríguez (2005) afirma que es un *“conjunto de procesos sistemáticos de recogida, análisis e interpretación de información válida y fiable, que en comparación con una referencia o criterio nos permita llegar a una decisión que favorezca a la mejora del objeto evaluado.”*

Sin embargo, De Miguel (2006) lo define como *“un proceso planificado, integral y pertinente a las competencias que se desean alcanzar. Se desarrolla a través del planteamiento de tareas o desafíos que el estudiante debe resolver, necesitando para*



*ello un conjunto integrado de conocimientos, destrezas y actitudes.”*

Por otro lado, según Cano (2008) la evaluación es *“un proceso que utiliza diversidad de instrumentos e implica a diferentes agentes, con el propósito de proporcionar información sobre la progresión en el desarrollo de la competencia y sugerir caminos de mejora.”*

Se evaluará tanto el proceso del alumnado como el programa de intervención y la evaluación del docente.

### **6.5 Evaluación alumnado**

En nuestro programa de intervención, se realizará una evaluación sumativa, permitiendo permanentemente la reorientación del proceso dependiendo de lo que el alumnado haya percibido de los aprendizajes en cada actividad empleada.

Los instrumentos que se utilizarán para evaluar al alumnado son los siguientes:

- **Evaluación inicial y final:** realizaremos un test de alimentación sobre la alimentación básica y alimentación saludable al inicio de la intervención y al final de la misma para tener conciencia de dónde partimos al a hora de trabajar y cuál ha sido el resultado final tras la realización del programa de intervención (Anexo 1). Todo ello quedará reflejado en una rúbrica (Anexo 2) y en una lista de control de conductas y actitudes (Anexo 3).
- **Lista de control:** desvela si existe o no una acción concreta. Indicando características como: conducta, participación en las actividades, interacciones con el resto, respuestas, cooperación y actitud hacia hábitos de vida saludable.
- **Portafolio:** Implica con su proceso de aprendizaje al alumnado, dándole facilidades a la hora de percibir habilidades de reflexión y autoevaluación para que el alumnado registre sus actividades (recetario, entrevistas).
- **Lista de control de adquisición de criterios de evaluación:** adquiere datos muy importantes que precisarán el grado de obtención de los criterios evaluables de cada actividad, en el que el docente en este caso, observará si después de las actividades, se han alcanzado los objetivos propuestos en cada una de las actividades (Anexo 4).

### **6.6 Evaluación del programa de intervención y del docente**

Al igual que se evalúa el proceso del alumnado, será necesario hacer una evaluación del programa de intervención y del docente. La evaluación del programa de intervención y la evaluación del docente se realizará a través de una rúbrica para



comprobar el grado de consecución de los objetivos y proponer cambios de mejora en el caso de haberlas:

- **Evaluación del programa de intervención:** realizaremos una evaluación de las actividades de dicho programa para conocer los objetivos alcanzados en las diversas actividades. (Anexo 5)
- **Evaluación del docente:** con esta evaluación reflejaremos el nivel de logro de los objetivos propuestos. (Anexo 6)

### **6.7 Temporalización**

Este programa se llevará a cabo en el segundo trimestre, ya que de esta forma observarán las conductas alimenticias que han tenido los alumnos en el primer trimestre, y dejando el último trimestre como evaluador de la obtención de los objetivos del programa. Esta intervención se llevará a cabo desde las áreas de Educación Física y Naturales trabajando por proyectos integrados.

En la siguiente tabla, se muestra para el trabajo de las actividades del programa un cronograma orientativo:

<b>TABLA 1.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>			
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>DINÁMICA DE TRABAJO</b>
<b>TODAS LAS ACTIVIDADES SE TRABAJARÁN SEMANALMENTE DURANTE TODO EL</b>	Lunes	Pirámide de alimentación saludable	<b>Individual y parejas</b>
	Martes	Concurso consumo de fruta	Individual
	Martes (un color cada mes)	Colores con sabor	Pequeños grupos
	Miércoles	La despensa de mi casa	Individual y pequeños grupos
	Miércoles	Vemos crecer nuestras semillas	Pequeños grupos
		<b>HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE</b>	



	Jueves	El origen de los alimentos		Individual
	Jueves	Qué me cuentas, etiquetas		Pequeños grupos
	Viernes	Visitar un huerto		Pequeños grupos
	Viernes	Libro viajero de recetas		Individual y grupo-clase

Tras este cronograma, podemos ver cómo queda planificada la intervención. Se realizará una evaluación inicial en la semana de partida, a partir de una plantilla diseñada para ello, recogiendo del grupo-clase información y conocimientos sobre hábitos saludables; seguidamente se desarrollarán las actividades del programa de intervención, las cuales serán llevadas a cabo durante el segundo trimestre; y para finalizar, en la última semana, para contrastar resultados, se realizara de nuevo el test, de ahí se podrá comprobar el grado de conquista de los objetivos del programa.

### **6.8 Diseño de la intervención**

Como se ha mencionado anteriormente, la intervención será llevada a cabo en las áreas de Educación Física y Naturales, con una duración aproximada de entre quince y treinta minutos diarios. Se realizará una actividad por día, trabajando todas ellas durante todo el trimestre. Pueden ser adaptadas a cualquier edad, aunque, se pretende llevar a cabo en alumnos de Segundo Ciclo de primaria.

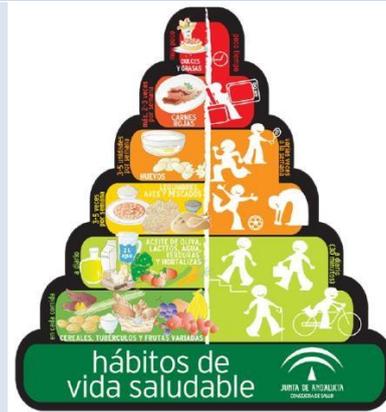
A continuación, vamos a desarrollar las actividades que se van a llevar a cabo en el Programa.

### **6.9 Desarrollo de actividades**

A continuación, se presenta un total de nueve actividades con las cuales se pretende desarrollar toda la intervención. En cada una de las actividades se detallan aspectos como la justificación, los objetivos, el desarrollo y los materiales necesarios para llevarlas a cabo.



**TABLA 2.- ACTIVIDAD 1: PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



**Justificación:** con esta actividad se pretende conocer las ideas previas que tiene el alumnado sobre “Dieta Saludable”. A partir de estas ideas se construirá la definición de “Dieta Saludable” para posteriormente presentar los diferentes grupos de alimentos y la pirámide de la alimentación.

**Objetivos:**

- Conocer los grupos de alimentos que deben incluirse en un menú saludable, así como la frecuencia y ración apropiada de cada grupo.
- Conocer las recomendaciones nutricionales establecidas por la Administración Andaluza.
- Ser capaces de seleccionar alimentos para confeccionar menús saludables.

**Desarrollo:** Para iniciar la actividad se realizará una lluvia de ideas partiendo de las siguientes cuestiones: ¿Qué pensáis que significa “alimentación saludable”? ¿Qué alimentos pensáis que debe incluir? ¿Por qué?; ¿hay alguno que no debe incluir? ¿Por qué?; Si comiéramos todos los días lo mismo ¿sería saludable? ... (Estas cuestiones formaran parte de la evaluación inicial y final). A partir de estas preguntas trataremos de corregir diferentes ideas erróneas que aparezcan en el alumnado. Una vez hecho esto, comenzaremos a trabajar con la pirámide de hábitos de vida saludable, dando a conocer al alumnado los diferentes grupos de alimentos y las recomendaciones establecidas por la Administración Andaluza para su consumo diario, después se trabajará la ficha de trabajo de la pirámide (Anexo 7), una vez realizada dicha ficha se intentará que el alumnado sea capaz de seleccionar alimentos para confeccionar menús saludables.

**Materiales:** ficha de trabajo (Anexo 7) y pirámide de hábitos de vida saludable.



**TABLA 3.- ACTIVIDAD 2: CONCURSO DE CONSUMO DE FRUTA**



**Justificación:** con esta actividad se pretende conocer los beneficios de la fruta, potenciando su consumo en función de la temporada.

**Objetivos:**

- Conocer los beneficios de comer fruta.
- Potenciar el consumo de frutas entre el alumnado.
- Conocer tipos de frutas de temporada.

**Desarrollo:** Se dan a conocer los beneficios de comer fruta para potenciar su consumo. Esta actividad se continuará preguntando al alumnado qué frutas conoce. Conforme vayan diciendo nombres, se irán anotando. Una vez se hayan dicho todas las frutas conocidas, a cada alumno o alumna se le asignará una fruta que deberá dibujar y nombrar en un papel.

Se introducirá la idea de que las frutas no crecen naturalmente todo el año, sino que existen “temporadas”. Con la ayuda del docente, cada alumno tendrá que ir ubicando la fruta que haya dibujado en el momento del año en que se consume (Anexo 8).

Además, se establecerá un día de consumo de fruta en la escuela, llevando a cabo la contabilización de fruta consumida durante todo el trimestre. Cada alumno recibirá un punto si consume fruta el día seleccionado. Para contabilizar los puntos, cada alumno tendrá una pirámide, la cual ira completando según los puntos que consiga. Los alumnos que más puntos obtengan al final del trimestre serán premiados con un pequeño obsequio.

**Materiales:** Mural la fruta de temporada (anexo 8), dibujos de frutas y pirámides de alimentos.



**TABLA 4.- ACTIVIDAD 3: COLORES CON SABOR**



**Justificación:** con esta actividad se pretende despertar en el alumnado sensaciones acerca del color, textura, sabor, etc de las frutas, involucrándolos en actividades cooperativas.

**Objetivos:**

- Despertar el interés del alumnado antes el consumo de fruta según sus propias sensaciones personales acerca del color, textura, sabor etc.
- Involucrar al alumnado en actividades cooperativas relacionadas con la alimentación.

**Desarrollo:** Para la realización de esta actividad, se organizará el aula en tantos espacios como colores de frutas contenga la cesta, intentando que como mínimo, queden incluidas frutas de color rojo, amarillo, naranja y morado. Asimismo, se dividirá el alumnado en tantos grupos como espacios hayan sido establecidos. Cada equipo pasará por cada uno, realizando una “cata”, experimentando durante el tiempo establecido, diferentes sensaciones acerca del color, textura, sabor etc. de las frutas y anotando sus impresiones en una tabla o cuaderno de clase (portafolio), con esta información crearán en un mural con forma de arcoíris, donde incluirán los comentarios acerca de sensaciones obtenidas en la cata. Esto da pie a comentar algunos aspectos relacionados con el consumo de frutas que cada uno y cada una realiza en casa, y a que el alumnado cuente su experiencia personal. A continuación, y tras realizar con ayuda del alumnado una selección de las frutas por sus colores, Al finalizar la actividad se leerán los comentarios que pueden acompañarse de ilustraciones.

**Materiales:** Cesta de frutas, cartulina, colores y portafolio.



**TABLA 5.- ACTIVIDAD 4: LA DESPENSA DE MI CASA**



**Justificación:** con esta actividad se pretende que nuestro alumnado conozca y compare lo que comían sus abuelos con lo que se come actualmente y como se adquirirían los productos antes y hoy en día.

**Objetivos:**

- Comparar lo que comían nuestros abuelos y abuelas con lo que se come actualmente comemos nosotros.
- Comparar el consumo de frutas y hortalizas, antes y ahora, en relación con las formas de adquisición.

**Desarrollo:** Esta actividad consiste en investigar, con la ayuda de la familia, las frutas y hortalizas que comían los abuelos y abuelas y los padres y madres; de dónde venían; cómo, dónde y cuándo se podían obtener, etc. Cada niño o niña cumplimentará un pequeño informe con sus familiares.

Además, se tomará nota del origen de algunos alimentos a partir de las etiquetas y se finalizará haciendo dos mapas/exposición en clase donde se marcará el viaje de los productos desde la huerta a la mesa, antes y ahora.

Para llevar a cabo esta actividad, los familiares responderán una encuesta llamada "Encuesta a nuestros mayores" (Anexo 9) para ello, se organizará al alumnado en grupos y se entregará a la mitad de los grupos el cuestionario para abuelas o abuelos y a la otra mitad el de madres o padres. Cada componente del grupo completará al menos una encuesta entrevistando al miembro de su familia que le corresponda, después cada grupo deberá, con los datos obtenidos, diseñar y confeccionar el mural.

**Materiales:** Encuesta a nuestros mayores (Anexo 9), cartulinas y colores.



**TABLA 6.- ACTIVIDAD 5: VEMOS CRECER NUESTRAS SEMILLAS**



**Justificación:** con esta actividad se pretende que nuestro alumnado conozca e investigue acerca de la siembra de diferentes hortalizas, creando hábitos favorables hacia el cuidado de las plantas.

**Objetivos:**

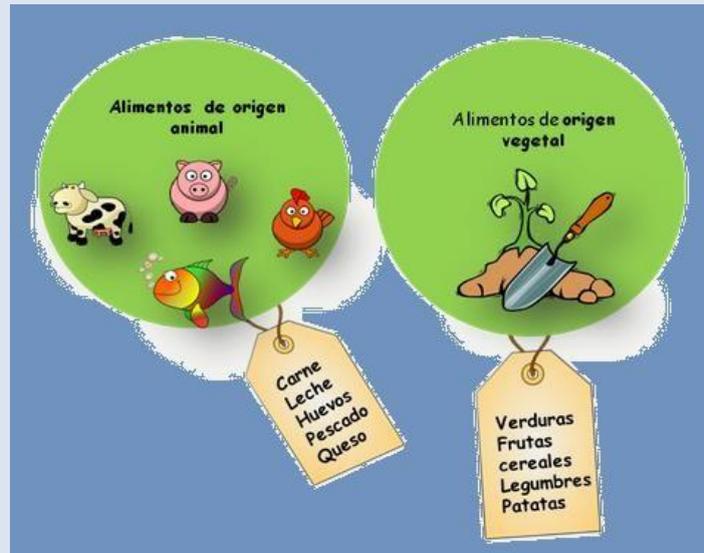
- Investigar diferentes hortalizas y su época de siembra.
- Crear hábitos favorables hacia el cuidado de las plantas.
- Incentivar el trabajo cooperativo.

**Desarrollo:** La actividad se inicia haciendo una investigación con el alumnado acerca de las diferentes hortalizas y su época de siembra. Una vez se constate que hay gran variedad de hortalizas, se planteará cómo pueden obtenerse y se propondrá que, por grupos, se hagan cargo de la siembra y el cuidado de diferentes plantas. Para registrar los cambios que se producen en las plantas, se completará una ficha de observación (Anexo 8), para después iniciar un debate semanal donde se hablará de su evolución y los cambios que se observen.

**Materiales:** Ficha de observación del crecimiento de la planta (Anexo 10), semillas, tierra y tiestos.



**TABLA 7.- ACTIVIDAD 6: EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS**



**Justificación:** con esta actividad se pretende que nuestro alumnado conozca e investigue sobre el origen de los alimentos, aprendiendo a seleccionarlos según su origen (vegetal o animal).

**Objetivos:**

- Investigar en el entorno próximo los ingredientes de nuestras comidas, aprendiendo a diferenciar los que tienen origen animal y los que tienen origen vegetal.
- Relacionar algunos de los productos en los que se basa nuestra alimentación con su procedencia.
- Conocer las diferentes partes de una planta y aprender a diferenciar cual es comestible según la planta.

**Desarrollo:** La actividad se inicia proponiendo al alumnado que haga una lista de alimentos en su casa. Una vez se constate que han creado dicha lista con una gran variedad de alimentos, se les planteará la siguiente pregunta ¿cómo pueden obtenerse dichos alimentos? La segunda parte de la actividad consistirá en debatir si saben cuál es el origen de alguno de ellos y clasificarlos según este. Una vez se haga una selección de alimentos según su origen, se crearán dos murales, uno de alimentos de origen vegetal y otro de origen animal y se completarán unas fichas sobre alimentos vegetales y animales en mi casa (Anexo 11 y 12).

**Materiales:** Ficha origen vegetal y origen animal (Anexo 11 y 12), cartulinas



**TABLA 8.- ACTIVIDAD 7: QUÉ ME CUENTAS, ETIQUETA**



**Justificación:** con esta actividad se pretende que nuestro alumnado observe y analice sobre las etiquetas de zumos de frutas y refrescos, para que conozcan e investiguen sobre los ingredientes y tipo de envases.

**Objetivos:**

- Observar y analizar la información reflejada en las etiquetas de los productos que compramos, especialmente en las bebidas que se venden como zumos de frutas y refrescos.
- Potenciar en el alumnado una actitud responsable y crítica ante las compras.

**Desarrollo:** Esta actividad consiste en investigar y comparar distintos tipos de “zumos de frutas” y “refrescos analizando su composición y tipo de envase. Para ello, se le pedirá al alumnado que traiga a clase diferentes envases de zumos y refrescos, con los cuales se obtendrán diversos datos acerca de su composición y envase con los cuales se rellenaran unas fichas de registro de información por grupos (Anexo 13 y 14). Con los datos obtenidos se podrán elaborar informes o murales.

**Materiales:** Envases zumos y refrescos, fichas de registro (Anexo 13 y 14), cartulinas y colores.



**TABLA 9.- ACTIVIDAD 8: VISITAR UN HUERTO**



**Justificación:** con esta actividad se pretende que nuestro alumnado conozca cómo y quién trabaja en una huerta y además investigaran sobre la desaparición de algunas de ellas en su localidad.

**Objetivos:**

- Dar a conocer las huertas tradicionales como ecosistemas que han posibilitado el consumo de frutas y verduras de temporada.
- Conocer los huertos sociales y a las personas que trabajan en ellos.
- Investigar sobre la desaparición de las huertas en nuestra localidad.

**Desarrollo:** Se trata de realizar con el alumnado una visita a un huerto urbano, vecinal o social de la localidad. Para ello se plantean tres fases: Antes de la visita, se movilizarán las ideas previas del alumnado y se organizará la misma. Durante la visita, el alumnado realizará entrevistas a las personas que estén trabajando en los huertos (Anexo 15); también podrán hacer grabaciones o labores de la huerta en las que puedan colaborar. Después de la visita, se preparará y analizará todo el material recogido para realizar una puesta en común.

Además, haremos una investigación con ayuda del profesorado y de la familia, a través de fuentes orales y/o escritas, sobre la evolución del paisaje urbano en la localidad en detrimento del paisaje rural ya que en muchos municipios andaluces encontramos nombres de calles o barrios que hacen referencia a lugares que existieron antiguamente y que en la actualidad han ocupado diversas construcciones. Quizá en alguno de ellos encontremos nombres como “La huerta de...” o “Camino de la Era”. Y debemos averiguar el porqué de esos nombres.

**Materiales:** Ficha entrevista (Anexo 15)



**TABLA 10.- ACTIVIDAD 9: EL LIBRO VIAJERO DE RECETAS**



**Justificación:** con esta actividad se pretende que nuestro alumnado conozca diferentes platos tradicionales que contengan fruta y verdura, además de elaborarlos.

**Objetivos:**

- Conocer algunos platos saludables de nuestra cultura tradicional que contengan fruta y verdura.
- Elaborar recetas tradicionales cuyos ingredientes principales sean la fruta y verdura.

**Desarrollo:** Esta actividad consiste en realizar, con ayuda de las familias un “Recetario de comidas”. Se comenzará hablando de diferentes platos tradicionales de nuestra comunidad (gazpacho, salmorejo, pipirrana...), cada alumno y alumna, elegirá aquella receta que más le guste y que contenga verduras y hortalizas. Para ello se les pedirá a los familiares que expliquen con detalle cuáles son los ingredientes y la forma de prepararla (Anexo 16). Con todas ellas se elaborará un libro viajero de recetas, en el que también se podrán incluir refranes, canciones o dibujos para hacer una bonita presentación. Este libro de recetas será viajero porque irá pasando por todas las casas, donde junto con sus familiares, verán las recetas e incluso podrán intentar elaborar alguna. Esta actividad se acompañará de una degustación de algunas de ellas en clase con ayuda de las familias.

Dicha actividad se ha llevado a cabo por los alumnos de 3ºB del centro y sus resultados se han publicado en la página web de su tutora <https://sites.google.com/site/pilarscorner/>

**Materiales:** Ficha de receta (Anexo 16)



## **7. REFLEXIÓN.**

Resulta obvio establecer que el hombre necesita alimentarse, comer para vivir, pero no comer cualquier cosa. Tal y como mantienen Mañas Almendros y cols. (2008) en Márquez y cols. (2008), citado por Esteban (2011) el desarrollo intelectual y físico, la prevención de enfermedades, el estado de salud, las expectativas y calidad de vida están muy influenciadas por la dieta y la actividad física.

Por consiguiente, con nuestra propuesta de intervención de hábitos de alimentación saludables, tiene principalmente como objetivo en los alumnos de 3º y 4º de primaria la adquisición de unos hábitos saludables alimenticios inculcando la importancia que conlleva tener una dieta equilibrada en nuestras vidas, haciendo del proceso enseñanza-aprendizaje un procedimiento dinámico, divertido y llamativo para el alumnado para que los alumnos adquieran esos hábitos en sus vidas.

Además, no debemos olvidar la importancia que tienen las familias en este ámbito y que sus contribuciones con dichas actividades también son esenciales para el proceso enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Como conclusión, hemos de decir que dicha propuesta de intervención tiene una gran importancia actualmente ya que vivimos en una sociedad en la que se lleva un estilo de vida más sedentario provocado por las comodidades que nos aporta la tecnología y debido a la falta de tiempo, se han incorporado hábitos alimenticios menos saludables como los llamados “comida rápida”.

Por lo tanto, debemos tener en cuenta que la escuela constituye uno de los principales escenarios educativos para desarrollar actividades saludables donde se trabaja con alumnos que están en periodo de formación física, psíquica y social que poseen una gran capacidad para el aprendizaje y la asimilación de hábitos.

## **8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

- Cabezuelo, G. y Frontera, P. (2007). *Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes: Guía para padres*. Madrid: Síntesis.
- 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.

- Esteban, J (2011). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de educación secundaria obligatoria de Jerez de la frontera.* Tesis Universidad de Granada. [digibug.ugr.es/bitstream/10481/19435/1/20015690.pdf](http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/19435/1/20015690.pdf)
- 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.
- Salvador, T. (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo.* Madrid: MEC Y MSPS.
- Enfermería escolar ESPE (2015): <https://enfermeriaescolarespe.wordpress.com/2015/09/09/vuelta-al-cole-habitos-saludables/>
- Estudio sobre conceptos y hábitos de alimentación del alumnado de educación primaria (2013) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4482892>
- Hábitos de vida saludable- alimentación saludable. Plan de consumo de frutas (2014/2015) <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas/plan-de-consumo-de-fruta>
- Hábitos saludables en Educación primaria: propuesta de intervención práctica (2015) <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/13578>
- Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad (2016) <http://www.estilosdevidasaludables.msssi.gob.es/>
- OMS (1948) <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Pedagogía de la convivencia y educación no formal un estudio desde el ocio físico-deportivo, los valores y la familia <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3678025>
- Programa de educación para la salud hábitos de vida saludable en familia (2014) <http://umhsaludable.umh.es/files/2014/06/Programa-de-educaci%C3%B3n-para-la-salud.-H%C3%A1bitos-de-vida-saludable-en-familia.pdf>
- Propuesta didáctica para la creación de hábitos de salud desde el primer ciclo de primaria: higiene y alimentación (2010) [http://www.trances.es/papers/TCS%2003\\_2\\_8.pdf](http://www.trances.es/papers/TCS%2003_2_8.pdf)



- Universidad complutense de Madrid. Facultad de educación. Departamento de ciencias experimentales (2013) <http://eprints.ucm.es/23833/1/T35048.pdf>
- [http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)
- <http://cuedespyd.hypotheses.org/358>
- <https://sites.google.com/site/pilarscorner/>

## 9. ANEXOS.

### ÍNDICE ANEXOS Y TABLAS.

<b>Anexo 1.</b> Test alimentación	Pág. 29 y 30
<b>Anexo 2.</b> Evaluación inicial y final (Tabla 1)	Pág. 31 y 32
<b>Anexo 3.</b> Lista de control de conductas y actitudes (Tabla 2)	Pág. 33
<b>Anexo 4.</b> Lista de control de adquisición de criterios de evaluación (Tabla 3)	Pág. 34 y 35
<b>Anexo 5.</b> Evaluación del programa de intervención (Tabla 4)	Pág. 36
<b>Anexo 6.</b> Evaluación del docente (Tabla 5)	Pág. 37
<b>Anexo 7.</b> Ficha actividad de la pirámide de alimentación (Tabla 6)	Pág. 37
<b>Anexo 8.</b> Mural frutas de temporada	Pág. 38
<b>Anexo 9.</b> Ficha encuesta a nuestros mayores (Tabla7)	Pág. 38 y 40
<b>Anexo 10.</b> Ficha de observación del crecimiento de la planta (Tabla 8)	Pág. 41
<b>Anexo 11.</b> Ficha origen vegetal (Tabla 9)	Pág. 42
<b>Anexo 12.</b> Ficha origen animal. (Tabla 10)	Pág. 42
<b>Anexo 13.</b> Ficha grupo de envasado (Tabla 11)	Pág. 43
<b>Anexo 14.</b> Ficha grupo ingredientes (Tabla 12)	Pág. 44
<b>Anexo 15.</b> Ficha entrevista al agricultor.	Pág. 44
<b>Anexo 16.</b> Ficha receta.	Pág. 45



## Anexo 1. Test de alimentación

EDAD: 6-8  9-10  11-12  13-15  15

SEXO: Chico  Chica

### I. ALIMENTACIÓN BÁSICA.

#### 1) ¿Qué comidas haces al día?

Desayuno  Almuerzo  Comida  Merienda  Cena

#### 2) ¿Qué desayunas por las mañanas?

Nada	<input type="checkbox"/>	Cereales	<input type="checkbox"/>	Huevos y tortilla	<input type="checkbox"/>
Fruta o zumo de fruta	<input type="checkbox"/>	Tostadas	<input type="checkbox"/>	Yogurt	<input type="checkbox"/>
Bollería industrial	<input type="checkbox"/>	Leche	<input type="checkbox"/>	Café con leche	<input type="checkbox"/>

#### 3) ¿Qué almuerzas?

Nada	<input type="checkbox"/>	Cereales	<input type="checkbox"/>	Fruta natural	<input type="checkbox"/>
Zumo industrial	<input type="checkbox"/>	Bocadillo	<input type="checkbox"/>	Frutos secos	<input type="checkbox"/>
Bollería industrial	<input type="checkbox"/>	Lácteo	<input type="checkbox"/>	Chucherías	<input type="checkbox"/>

#### 4) ¿Qué comes al mediodía?

Legumbres	<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Huevos y tortilla	<input type="checkbox"/>
Pastas	<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>	Bocadillo	<input type="checkbox"/>
Patatas	<input type="checkbox"/>	Sopas	<input type="checkbox"/>	Leche	<input type="checkbox"/>

#### 5) ¿Qué meriendas?

Nada	<input type="checkbox"/>	Cereales	<input type="checkbox"/>	Fruta natural	<input type="checkbox"/>
Zumo industrial	<input type="checkbox"/>	Bocadillo	<input type="checkbox"/>	Frutos secos	<input type="checkbox"/>
Bollería industrial	<input type="checkbox"/>	Lácteo	<input type="checkbox"/>	Chucherías	<input type="checkbox"/>

#### 4) ¿Qué cenas?

Legumbres	<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Huevos y tortilla	<input type="checkbox"/>
Pastas	<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>	Bocadillo	<input type="checkbox"/>
Patatas	<input type="checkbox"/>	Sopas	<input type="checkbox"/>	Leche	<input type="checkbox"/>

#### 5) ¿Comes golosinas?

Todos los días  De vez en cuando  Nunca



**II. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**6) Marca las verduras que te gustan**

Tomate	<input type="checkbox"/>	Zanahoria	<input type="checkbox"/>	Lechuga	<input type="checkbox"/>
Patatas	<input type="checkbox"/>	Espinacas	<input type="checkbox"/>	Pepino	<input type="checkbox"/>
Pimientos	<input type="checkbox"/>	Judías	<input type="checkbox"/>	Champiñones	<input type="checkbox"/>

**7) Frecuencia de consumo de verduras**

Todos los días	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>
1 a 3 días a la semana	<input type="checkbox"/>	1 día a la semana	<input type="checkbox"/>

**8) Marca las frutas que te gustan**

Naranjas	<input type="checkbox"/>	Plátanos	<input type="checkbox"/>	Fresas	<input type="checkbox"/>
Manzana	<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Melocotón	<input type="checkbox"/>
Cerezas	<input type="checkbox"/>	Mandarina	<input type="checkbox"/>	Sandía	<input type="checkbox"/>

**9) Frecuencia de consumo de frutas**

Todos los días	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>
1 a 3 días a la semana	<input type="checkbox"/>	1 día a la semana	<input type="checkbox"/>

**10) Marca las carnes y pescados que te gustan**

Pollo	<input type="checkbox"/>	Conejo	<input type="checkbox"/>	Cordero	<input type="checkbox"/>
Ternera	<input type="checkbox"/>	Cerdo	<input type="checkbox"/>	Mero	<input type="checkbox"/>
Sardina	<input type="checkbox"/>	Lenguado	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>

**11) Frecuencia de consumo de carnes**

Todos los días	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>
1 a 3 días a la semana	<input type="checkbox"/>	1 día a la semana	<input type="checkbox"/>

**12) Marca las pastas y legumbres que te gustan**

Macarrones	<input type="checkbox"/>	Espaguetis	<input type="checkbox"/>	Arroz	<input type="checkbox"/>
Lentejas	<input type="checkbox"/>	Habichuelas	<input type="checkbox"/>	Garbanzos	<input type="checkbox"/>

**13) Frecuencia de consumo de pastas y legumbres**

Todos los días	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>
1 a 3 días a la semana	<input type="checkbox"/>	1 día a la semana	<input type="checkbox"/>



9.2.Anexo 2. Evaluación inicial y final

CURSO:

Nº ALUMNOS:

Alumnos	ALIMENTACIÓN BÁSICA							ALIMENTACIÓN SALUDABLE							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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															
<b>I: Evaluación inicial.</b> <b>F: Evaluación final.</b>		<b>Observaciones:</b>													



**Anexo 3. Tabla 2. Lista de control de conductas y actitudes**

<b>Alumno:</b>				<b>Curso:</b>
<b>Conductas/Actitudes a observar</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>	<b>Comentarios/Observaciones</b>
1. Participa en las actividades				
2. Respeta a los compañeros.				
3. Se relaciona con todos los compañeros sin prejuicios				
4. Tiene una actitud crítica hacia la importancia de tener una vida saludable.				
5. Valora la importancia de tener una alimentación equilibrada.				
6. Ha mejorado o cambiado algún hábito de alimentación.				



**Anexo 4. Tabla 3. Lista de control de adquisición de criterios de evaluación**

<b>Alumno:</b>			<b>Curso:</b>	
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Adquisición de los criterios de evaluación</b>			<b>Comentarios/Observaciones</b>
	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Mucho</b>	
Conoce los grupos de alimentos que deben incluirse en un menú saludable, así como la frecuencia y ración apropiada de cada grupo.				
Conoce las recomendaciones nutricionales establecidas por la Administración Andaluza.				
Es capaz de seleccionar alimentos para confeccionar menús saludables				
Conoce los beneficios de comer fruta.				
Conoce los tipos de frutas de temporada.				
Aumenta su consumo de fruta				
Despierta el interés del alumnado antes el consumo de fruta según sus propias sensaciones personales acerca del color, textura, sabor etc.				
Se involucra en actividades cooperativas relacionadas con la alimentación.				
Compara lo que comían nuestros abuelos y abuelas con lo que se come actualmente comemos nosotros.				



Compara el consumo de frutas y hortalizas, antes y ahora, en relación con las formas de adquisición.				
Investiga diferentes hortalizas y su época de siembra.				
Crea hábitos favorables hacia el cuidado de las plantas.				
Incentiva el trabajo cooperativo.				
Investiga en el entorno próximo los ingredientes de nuestras comidas, aprendiendo a diferenciar los que tienen origen animal y los que tienen origen vegetal.				
Relaciona algunos de los productos en los que se basa nuestra alimentación con su procedencia.				
Conoce las diferentes partes de una planta y aprender a diferenciar cual es comestible según la planta.				
Observa y analiza la información reflejada en las etiquetas de los productos que compramos, especialmente en las bebidas que se venden como zumos de frutas y refrescos.				
Potencia una actitud responsable y crítica ante las compras.				
Conoce las huertas tradicionales como ecosistemas que han posibilitado el consumo de frutas y verduras de temporada.				
Conoce los huertos sociales y a las personas que trabajan en ellos.				
Investiga sobre la desaparición de las huertas en nuestra localidad.				
Conoce algunos platos saludables de nuestra cultura tradicional que contengan fruta y verdura.				
Elabora recetas tradicionales cuyos ingredientes principales sean la fruta y verdura.				



**Anexo 5. Evaluación del programa de intervención**

<b>Tabla 3. Rúbrica evaluación del programa de intervención.</b>				
<b>Objetivos del programa</b>	<b>Adquisición de los objetivos</b>			<b>Comentarios/Observaciones</b>
	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Mucho</b>	
Conocer los beneficios de comer fruta.				
Conocer el consumo propio de frutas e intentar introducir pequeños cambios en nuestros hábitos para comer más.				
Comparar el consumo de frutas y hortalizas, antes y ahora, en relación con las estaciones del año y con las formas de adquisición.				
Relacionar algunos de los productos en los que se basa nuestra alimentación con la parte de la planta de la que proviene.				
Potenciar en el alumnado una actitud responsable y crítica ante las compras.				
Dar a conocer las huertas tradicionales como ecosistemas que han posibilitado el consumo de frutas y verduras de temporada.				



**Anexo 6. Tabla 5. Evaluación del docente**

<b>Tabla 4. Rúbrica evaluación del programa del docente.</b>				
<b>Objetivos del programa.</b>	<b>Adquisición de los objetivos</b>			<b>Mejoras.</b>
	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Mucho</b>	
Pirámide de alimentación saludable.				
Concurso consumo de fruta.				
Colores con sabor.				
La despensa de mi casa.				
Vemos crecer nuestras semillas.				
El origen de los alimentos.				
Qué me cuentas, etiquetas.				
Visitar un huerto.				
Libro viajero de recetas.				

**Anexo 7. Tabla 6. Ficha de la actividad sobre la pirámide de la alimentación**

Nombre:

Curso:

1. Rellenar con las comidas del día anterior en el lugar Menú y a continuación detallar sus ingredientes.
  2. Sobre la Pirámide de la Alimentación, tachar los que están presentes en mi menú.
  3. Pasar a nuestro compañero o compañera de la derecha, para que realice las aportaciones que estime necesarias.
- Devolver a cada compañero o compañera para que reflexione.



**Anexo 8. Mural la fruta de temporada.**



1° Anotar las comidas del día	Menú	Ingredientes	4° Completar el menú
Desayuno			
Media mañana			
Almuerzo			
Merienda			
Cena			
Picoteo entre horas			
3° Una vez completada la piramide	¿Falta algo? ¿Sobra algo?		



**Anexo 9. Tabla 7. “Encuesta a nuestros mayores”**

<b>¿Qué se comía antiguamente? Entrevista a una persona mayor de 60 años (abuelo, abuela, etc.) Encuesta para saber cómo se comía antes</b>
<b>¿Qué se comía antes? Dígame algunos platos.</b>
<b>¿Se comía lo mismo en cada estación del año? Si hay diferencia, qué se comía en cada temporada.</b> <b>Invierno:</b>  <b>Primavera:</b>  <b>Verano:</b>  <b>Otoño:</b>
<b>Para consumir productos que no eran de temporada ¿Qué se hacía?</b>
<b>¿De dónde venían las frutas y verduras? Algún ejemplo.</b>
<b>¿Existía alguna huerta en la proximidad para obtener frutas, verduras y hortalizas?</b>
<b>¿Dónde se compraba antes?</b>
<b>¿Se comía mejor antes o ahora? ¿Qué diferencias hay?</b>
<b>¿Quién cocinaba en la casa?</b>



**¿Qué se come en la actualidad? Entrevista a las personas que hacen la comida en tú casa. (Padre o madre). Encuesta para saber cómo se comemos.**

**¿Qué comemos? Algunos platos de ejemplo.**

**¿Se come lo mismo en cada estación del año? Si hay diferencia, qué se come en cada temporada.**

**Invierno:**

**Primavera:**

**Verano:**

**Otoño:**

**Para consumir productos que no son de temporada ¿Qué se hacía?**

**¿De dónde vienen las frutas y verduras? Algún ejemplo.**

**¿Existe alguna huerta en la proximidad para obtener frutas, verduras y hortalizas?**

**¿Dónde compramos los alimentos?**

**¿Se comía mejor antes o ahora? ¿Qué diferencias hay?**

**¿Quién cocina en la casa?**



**Anexo 10. Tabla 8. Ficha de observación del crecimiento de la planta**

Nombre de la planta	Dibujo de la semilla	Fecha de plantación
<b>¿Qué cambios vemos en nuestra maceta?</b>		
Semana 1	Semana 2	Semana 3
Semana 4	Semana 5	Semana 6
Semana 7	Semana 8	Semana 9
Producto recolectado para el consumo		



**Anexo 11 y 12. Ficha origen vegetal y origen animal**

**Tabla 9. Ficha origen vegetal.**

En casa de:

Con la ayuda de:

¿Dónde podemos buscar?

Nombre	Dibujo	¿Qué parte de la planta nos comemos?					
		Raíz	Tallo	Hoja	Flor	Fruto	Semilla

**Tabla 10. Ficha origen animal.**

Alimento	Dibujo	¿De qué animal proviene?



**Anexo 13 y 14. Tabla 11. Ficha de registro sobre envases zumos y refrescos**

**Grupo de envasado**

	Primer Artículo	Segundo Artículo	Tercer Artículo	Cuarto Artículo
Nombre				
Tipo de bebida: Néctar, concen- trado o zumo.				
Cantidad de bebida				
Composición del envase				
De dónde se obtiene cada material del envase				
El envase, ¿Es reciclable?				
El envase, ¿Es reutilizable?				



**Tabla 12.**

**Grupo de ingredientes**

	Primer Artículo	Segundo Artículo	Tercer Artículo	Cuarto Artículo
Nombre				
Tipo de bebida: Néctar, concen- trado o zumo.				
Fruta principal				
Porcentaje de fruta principal				
Ingrediente que aparece en primer lugar				
Ingrediente que aparece en segundo lugar				
Ingrediente que aparece en tercer lugar				
Conservantes				
Colorantes				

**Anexo 15. Ficha entrevista**

Nombre de la persona entrevistada .....

Edad..... Sexo.....

Este lugar, antes de ser huerto. ¿Qué era?

¿Qué tiene cultivado?

¿Qué se cultiva en cada temporada?

¿Qué tareas se realizan en la huerta a lo largo del año?

¿Qué hace con la producción?

¿Quién le ayuda?

¿Quién le enseñó a cultivar?

¿Cómo está organizado el huerto social?



Anexo 16. Ficha de receta

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
FECHA: \_\_\_\_\_

**RECETA DE COCINA**

  
 **INGREDIENTES** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 **ELABORACION** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

