



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **HACIA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LA ESCUELA A PARTIR DEL JUEGO. UN NUEVO RECURSO EDUCATIVO: “DESALUDYUNA”**

**Daniel Carrera Moreno**

Diplomado en Educación Física y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. España  
Email: dcarmor.ef@gmail.com

### **RESUMEN**

Si analizamos la legislación educativa desde Primaria a Bachillerato, podemos apreciar que la alimentación y la actividad física van a estar presentes en sus elementos curriculares (desde las competencias a los criterios de evaluación). No obstante, diferentes estudios nos muestran resultados negativos en lo que a salud se refiere, reflejado sobre todo en el sobrepeso y la obesidad de niños/as y adultos. Por lo tanto, debemos reflexionar sobre nuestra actuación, ¡algo no estamos haciendo muy bien! El objetivo de este trabajo es hacer una propuesta de alimentación saludable a través de un juego, para que de una forma motivante nuestros jóvenes empiecen a cuidarse desde pequeños. Para la metodología, se realizó una revisión acerca de la problemática de la obesidad y de la deficiente alimentación que llevan nuestros jóvenes, así como de las propuestas que existen actualmente en el mercado en relación a la alimentación en la escuela. En el desarrollo del trabajo se optó por una propuesta para fomentar un desayuno completo y equilibrado a través de una pirámide con puntuaciones. Por último, ante los pocos recursos y propuestas motivantes encontradas, se sugiere más trabajos de este tipo que permitan enriquecer la labor docente y calidad de la enseñanza.

### **PALABRAS CLAVE:**

Alimentación, desayuno, recurso, escuela, juego.

## 1. INTRODUCCIÓN.

La vida de todo animal se basa en la continua adaptación de éste al medio, y el ser humano no iba a ser menos. Desde el periodo sensorio-motor, la necesidad de conocer el mundo lleva al niño/a a los movimientos reflejos, a gatear, reptar, ponerse de pie, etc., es decir, éste busca y se prepara para nuevas experiencias. Lo que nos lleva a decir que el movimiento es esencial para la vida, y no moverse acelerará el envejecimiento de nuestras células, y por tanto, la pérdida de funcionalidad de nuestros órganos, tejidos, sistemas y aparatos.

Ahora bien, para el movimiento es necesario energía, y nosotros como humanos obtenemos esta energía de los alimentos (Willmore y Costill, 2004), por lo que la alimentación se constituye como un hecho obligado en la persona.

Actualmente, el consumo de grandes alimentos grasos, bollería, embutidos, abuso de proteínas, alimentos fritos, bebidas carbonatadas, azúcares simples, etc., así como la ingesta deficitaria de frutas, verduras y cereales se está convirtiendo en algo habitual y natural para la alimentación de nuestros jóvenes, lo que traerá consigo graves problemas para la salud y la calidad de vida de éstos. El Ministerio de Sanidad y Consumo (2005) nos afirma que un estilo de vida sedentario y el deterioro de nuestros hábitos dietéticos son las causas de la alta prevalencia de obesidad. AESAN (2010), corrobora lo anterior afirmando que ambos factores son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes.

Con lo que respecta a la obesidad en nuestro país, los datos no son todo lo bueno que quisiéramos, Ramos y García (2011) señalan que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), España es uno de los países de la Unión Europea con mayor prevalencia de sobrepeso infantil (obesidad incluida), ya que registra un 33% en la población en entre 5 y 17 años, mientras que en Europa la media oscila el 25%. Los mismos autores resaltan que la OMS ha llegado a considerar a la obesidad como la "Epidemia del siglo XXI".

Esto no es todo, ya que una de las conclusiones establecidas por Ramos y García (2011) es que si no se llevan a cabo actuaciones dirigidas a luchar contra la obesidad infantil, prácticamente el 36% de los niños en España tendrá problemas de sobrepeso y obesidad en 2020; y podría provocar que la próxima sea la primera generación de españoles que viva de media menos que sus padres y madres.

Resaltar además, que en la población de niños/as de edades comprendidas entre 3 y 9 años, están aumentando las consultas pediátricas por trastornos alimenticios tales como: anorexia, bulimia, "la pica" y síndrome de especialización en la comida (Rosa, 2011).

Por lo tanto, podemos afirmar que la alimentación es uno de los factores de mayor importancia para la salud y calidad de vida de las personas., y aunque será importante en todas las etapas de la vida, la infancia y la adolescencia serán las etapas cruciales, por ser las etapas de máxima pendiente en aprendizajes y fijación de hábitos, y porque favorecerá el correcto desarrollo del individuo.

Aunque nuestra propuesta va dirigida al entorno escolar, autores como Santos (2005) nos informan de la necesidad de involucrar a los diferentes sectores de la comunidad educativa (alumnos/as, padres y madres, docentes y personal no docente), y que sea algo compartido y nunca impuesto de forma unidireccional. También la AESAN (2005) recomiendan las acciones desde diferentes ámbitos: familiar y comunitario, escolar, empresarial y sanitario (en nuestro caso, intentaremos involucrar a la familia y profesores/as de diferentes materias). Un ejemplo de acción comunitaria sería la creación de “carriles bici” acondicionados para ir al centro escolar. Nosotros sí que seguiremos algunas de estas recomendaciones, como involucrar a la familia y al grupo de profesores/as de un grupo de alumnos/as.

## **2. MARCO LEGISLATIVO.**

Algunas de las preguntas que nos podemos hacer como docentes del área de Educación Física son: “¿Por qué nuestros alumnos/as al salir del sistema educativo siguen sin llevar una dieta completa y equilibrada? ¿Por qué no tienen unas nociones elementales sobre alimentación?, ¿Por qué siguen sin valorar la importancia de la alimentación para su salud y calidad de vida?”, es decir, ni procedimientos, ni conceptos, ni actitudes positivas, generalmente, en cuanto a la alimentación tras salir de Secundaria o Bachillerato.

Estas preguntas nos deben de hacer reflexionar sobre nuestra actuación docente, y sobre la importancia que le estamos dando a este contenido tan importante. Pensamos que algunos docentes están “encerrados en el tiempo de compromiso motor”, olvidando que la Educación Física es una materia que pretende un desarrollo armónico e integral del alumno/a, no solo se centra en la ejecución o conductas motrices, sino que abarca mucho más. En relación a esto último, no se trata de estar dos horas a la semana “corriendo o practicando un deporte” (que llevado de forma estricta llevaría probablemente al odio del ejercicio físico por parte de algunos alumnos/as aún no preparados para ello, ni física, ni psicológicamente), sino de fomentar unos hábitos saludables en el alumnado, siendo la práctica física uno de estos hábitos.

Para justificar lo anterior, resumiremos algunos ejemplos explícitos (que por supuesto aparece implícito en muchos otros) sobre este contenido en los elementos curriculares inmersos en los diferentes Reales Decretos (R.D.) establecidos por la administración educativa competente en educación a nivel estatal (sin entrar en la legislación establecida a nivel autonómica), de cada una de las etapas educativas estudiadas, es decir, Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato (para las tres últimas se pondrá más atención en el área de Educación Física):

Tabla 1. Algunos ejemplos del contenido de la alimentación en el Sistema Educativo Español

| Infantil<br>R.D.<br>1630/2006   | Primaria<br>R.D. 1513/2006   | Secundaria<br>R.D. 1631/2006  | Bachillerato<br>1467/2007  |
|---|--|---|--|
| <p><u>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.</u></p> <p><u>Contenido (Cont.):</u><br/>- Práctica de hábitos saludables: descanso, alimentación, etc.</p> <p><u>Criterio de evaluación (Eval.):</u><br/>- Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar (incluye alimentación).</p> | <p><u>Objetivo (Obj.):</u><br/>- Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.</p> <p><u>Cont. (toda la etapa):</u><br/>- Adquisición de hábitos alimentarios saludables.</p> <p><u>Eval. (1º y 3º ciclo, respectivamente):</u><br/>8. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la conciencia del riesgo en la actividad física. (...constatar si son conscientes de la necesidad de alimentarse antes de realizar actividad física).<br/>8. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas. Es preciso comprobar si el alumnado establece relaciones coherentes entre los aspectos conceptuales y las actitudes... alimentarse de manera equilibrada.</p> | <p><u>Cont. (3º):</u><br/>- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.<br/>- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.</p> <p><u>Eval. (3º):</u><br/>- Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.<br/>(...) deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico.</p> | <p><u>Cont. (1º):</u><br/>- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.</p>  |
|   | <p><u>Conocimiento del medio natural, social y cultural.</u> También se incluyen aspectos como la alimentación equilibrada y variada (resalta frutas, verduras y cereales).</p>  | <p><u>Ciencias de la naturaleza.</u> Se incluyen aspectos de nutrición y alimentación, alimentos no sanos, prevención de obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares.</p>  | <p><u>Química.</u><br/>- Valor energético de los alimentos: implicaciones para la salud.</p> <p><u>Anatomía aplicada.</u><br/>- Nutrientes energéticos y no energéticos.<br/>- Concepto de dieta equilibrada para el sedentario y para el sujeto físicamente activo.<br/>Adecuación entre ingesta y gasto energético.<br/>- Trastornos del comportamiento nutricional: dietas restrictivas, anorexia-bulimia y obesidad.</p> |

Como podemos apreciar es un contenido de gran riqueza en las diferentes etapas educativas, y que no es únicamente tratado en nuestra área, por lo que no sería lógico que un alumno/a al finalizar la etapa obligatoria o post-obligatoria tuviera deficiencias en este sentido. El que se utilice este contenido en otras áreas da pie a que podamos realizar unidades didácticas interdisciplinares, lo que aporta mayor riqueza y significatividad al alumnado.

### 3. CONCEPTOS PREVIOS.

Antes de realizar nuestra propuesta de desarrollo de este contenido, es necesario que tengamos presente algunos conceptos elementales sobre el contenido estudiado.

Comenzamos definiendo alimentación, según Annicchiarico y Barreiro (2008), como el acto de proporcionar alimentos al cuerpo y digerirlo, y alimentos como productos que contienen sustancias nutritivas que nuestro cuerpo necesita para ejercer sus funciones. Ahora bien, ¿cuáles son estas sustancias nutritivas o nutrientes?

Tabla 2. Nutrientes: macronutrientes y micronutrientes

| MACRONUTRIENTES     |                                    |                |                                 | MICRONUTRIENTES |                                 |                         |
|---------------------|------------------------------------|----------------|---------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------------------|
| Tipos               | Función                            | Valor calórico | Alimentos ricos                 | Tipos           | Función                         | Subtipos                |
| Hidratos de Carbono | Energética                         | 4 kcal/gr      | Cereales, legumbres, patatas... | Vitaminas       | Reguladores orgánicos           | A, E, D, K, B, C.       |
| Proteínas           | Plástica                           | 4 kcal/gr      | Carne, pescado, huevos...       | Minerales       | Reguladores inorgánicos         | Ca, P, Mg, Fe, K, Na... |
| Lípidos o grasas    | Energética, transporte, protección | 9 kcal/gr      | Mantequilla, aceite...          | Agua*           | Fundamental para la hidratación |                         |

\*No es un micronutriente (se incluye en la tabla por su importancia).

La alimentación equilibrada sería aquella que aporta todos los nutrientes necesarios consumiendo alimentos variados en sus cantidades adecuadas, y que permite gozar de una buena salud. Así pues, lo que nos queda por conocer es: ¿Cuáles son los alimentos que nos servirán para aportar estos nutrientes? y ¿Qué cantidades se recomiendan de cada grupo de alimentos?

Los grupos de alimentos los mostraremos siguiendo la rueda que exponen Gómez, Loria y Lourenço (2008):

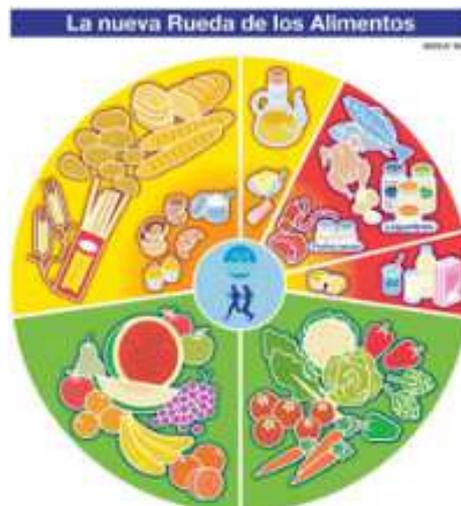


Figura 1. La nueva rueda de los alimentos de SEDCA (2005)

De forma muy general y básica (ya que un alimento no contiene solo un tipo de nutrientes), diremos que los alimentos de las casillas amarillas cumplirán la función energética (hidratos de carbono a la izquierda y lípidos a la derecha), los de las casillas verdes cumplirán la función reguladora (principal fuente de vitaminas y minerales) y los inmersos en las casillas rojas cumplirán la función plástica (proteínas).

La cantidad en la que deben consumirse estos alimentos se expresan en raciones, y para ello diversos autores han tratado de expresarlo de forma gráfica, generalmente en forma de pirámide (aunque existen otros como el Rombo de la Alimentación, figura muy didáctica que podemos encontrar en “La guía visual de los alimentos y raciones”). Exponemos una de las múltiples que nos podemos encontrar:

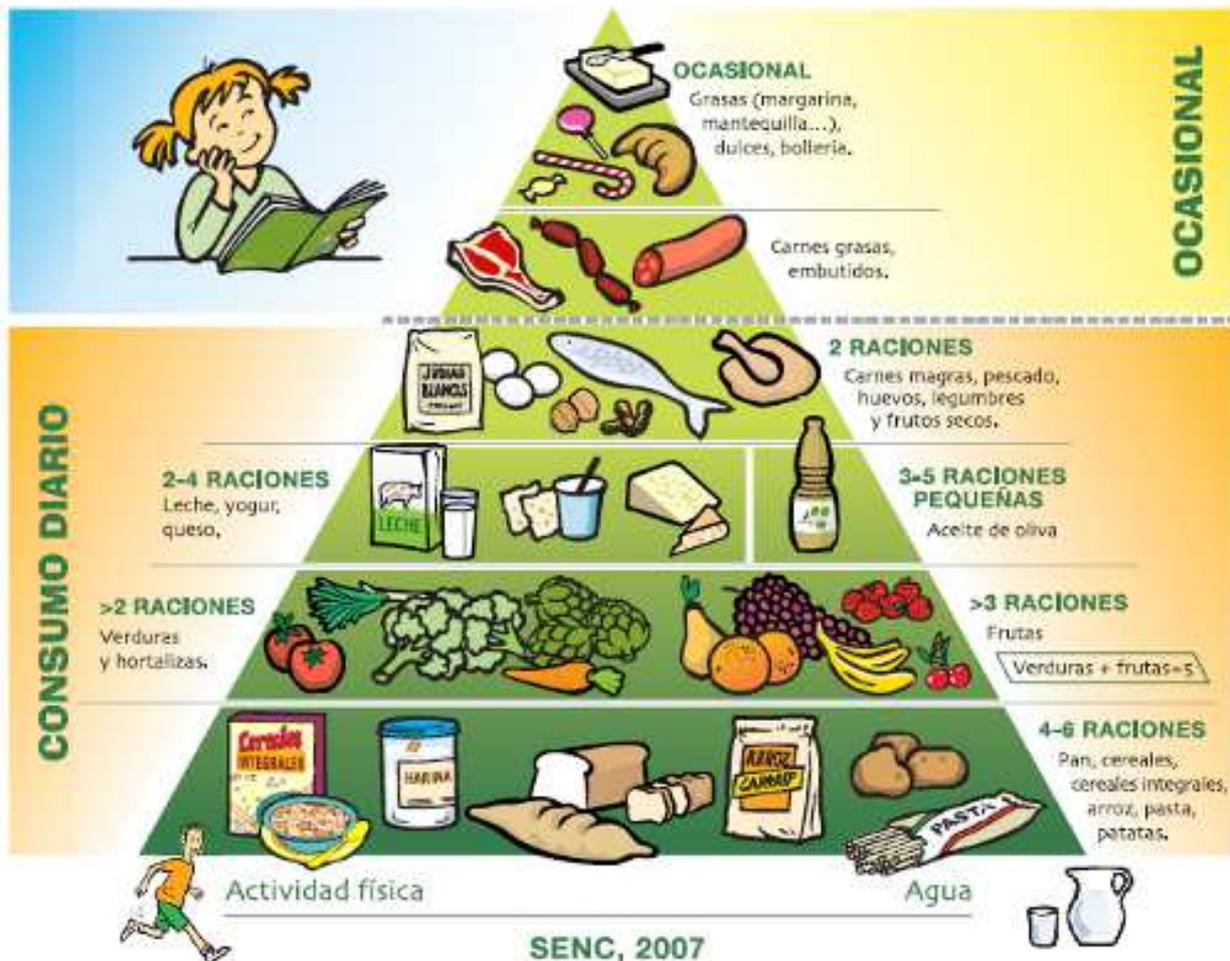


Figura 2. Pirámide de alimentación saludable (extraído de Programa Perseo, 2007b)

#### 4. DESARROLLO PROPUESTA.

La propuesta que desarrollamos se podrá realizar en Primaria y Secundaria adaptando la dificultad y objetivos en función de la edad y características de los alumnos/as (se podría llevar a cabo en Infantil y Bachillerato simplificando la misma o ampliando la dificultad), nosotros haremos mención general para que sea los propios docentes los que puedan tomar la idea para concretar con su grupo de alumnos/as.

Algunos de los múltiples objetivos didácticos que nos podemos plantear a nivel escolar, y que pueden contribuir a la consecución de otros más generales como asentar hábitos saludables, son:

- Comprender la importancia de las cinco tomas diarias de alimentos nutritivos.
- Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos (siendo útiles las diferentes pirámides, rombos, etc. publicados al respecto).
- Conocer los efectos de la alimentación sobre la salud.
- Conocer los fundamentos básicos de una alimentación equilibrada.
- Indagar acerca de las principales enfermedades que conlleva una mala alimentación, u otros aspectos como: el valor calórico, los principales nutrientes, importancia de la hidratación, etc.
- Limitar la ingesta de productos inadecuados en la dieta de los escolares.
- Planificar una de las ingestas (en edades tempranas será el desayuno o la media mañana), la dieta un día (sobre todo en bachillerato).
- Poner en práctica dietas equilibradas y personales a largo plazo (bachillerato).
- Potenciar el consumo de frutas, verduras y cereales.
- Preparar desayunos completos y variados.
- Sensibilizar, formar e informar a la familia de la importancia de llevar a cabo este contenido conjuntamente con sus hijos/as.
- Tener una actitud crítica hacia la “comida basura”, “comida rápida”, etc.
- Valorar la importancia de una dieta equilibrada para la salud, y como prevención de enfermedades.
- Valorar y autoevaluar su propia ingesta de alimentos y sacar conclusiones al respecto.

No obstante, para la selección de los objetivos didácticos, debemos de partir siempre de una **EVALUACIÓN INICIAL** y así conocer con datos reales la alimentación que llevan nuestros alumnos/as (y si ésta es o no la más correcta), cada docente puede optar por la forma más adecuada de hacerlo con su grupo, nosotros ponemos el siguiente ejemplo:

Tabla 3. Propuesta de evaluación inicial

| Instrumento   | Procedimiento y recogida de datos  |
|---|--|
| <p>Diario del alumno/a. Cada alumno/a anotará, de la forma más detallada posible, su desayuno del día (incluyendo el desayuno realizado en casa y los alimentos que trae para la media mañana), en los cinco días seleccionados al azar por el docente.</p> | <p>Nos coordinaremos con los profesores/as que tienen clase antes del recreo, para que antes de salir digan a los alumnos/as que anoten el mismo. Se colgarán carteles en la clase, para que los alumnos/as puedan reconocer sus alimentos y comenzar a familiarizarse con sus términos.</p> |

Así como podemos ver, esta propuesta va encaminada solo a desayuno, aunque con grupos de responsables, participativos, implicados o grupos de bachillerato podrá aplicarse al resto de comidas del día. Entendemos al desayuno como la primera toma de alimentos del día, tras levantarse, y que incluye a la media mañana. Carbajal y Pinto (2006) nos recomiendan que evitemos la monotonía en estos, que lo hagamos de forma variada, pero rico en nutrientes, siendo esto último una de las pretensiones de la nuestra propuesta.

En función de esta evaluación inicial podríamos hacer tres grupos de nivel (estilo de enseñanza), para atender así a la diversidad del alumnado:



Figura 3. Grupos de nivel (ver figura 6 para comprobar los productos de la ZONA C)

Para que tengamos una idea, la energía consumida a lo largo del día (100%) debe distribuirse en las cinco ingestas diarias, y el porcentaje orientativo necesario de energía para el desayuno de los escolares sería el siguiente:



Figura 4. Ritmos alimentarios (adaptado de Carbajal y Pinto, 2006; y AESAN, 2010; respectivamente)

Al ser una cuarta parte de la ingesta calórica del día, podemos deducir la importancia que tiene esta primera toma de alimentos. Y es que un desayuno completo contribuye a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual (atención, concentración, memoria, etc.), físico y la actitud en la escuela (Aranceta, 2004). Es más *"diversos estudios consideran la omisión del desayuno como un factor de riesgo para la salud"* (Carbajal y Pinto, 2006), siendo la prevalencia de la obesidad superior en aquellas personas que toman un desayuno escaso o lo omiten (AESAN, 2005). Corroborando lo anterior, AESAN (2008) expresa que *"saltarse el desayuno no solo no ayuda al control de peso sino que contribuye a incrementar el riesgo de obesidad"*. A pesar de todo ello, Aranceta (2004) y AESAN (2005) alerta de que el 8% de los niños/as españoles acuden al colegio sin haber desayunado. Nosotros como educadores/as no podemos dejar que lo anterior ocurra, debemos de evaluar la situación y actuar en consecuencia, es decir, un centro no puede mantenerse aislado de su entorno, sino que debe proporcionar respuestas educativas.

Cabe resaltar que, de forma orientativa, el Programa Perseo (2007a) establece como necesidades diarias de energía, para los niños de entre 4 y 18 años, un continuo que va desde 1200 kcal a 2200 kcal (aunque también dependerá de la edad, sexo y nivel de actividad física)

Ahora solo nos queda por saber qué grupos de alimentos son los más adecuados para el desayuno de los escolares. Pues bien, en este sentido Aranceta (2004) aconseja la siguiente triada para un buen desayuno de los escolares (apoyado por AESAN, 2005 y 2008):



Figura 5. Triada para un buen desayuno con ejemplos (extraídos de Aranceta, 2004)

Los **OBJETIVOS** y **CONTENIDOS** que nos planteamos para nuestra propuesta son:

Tabla 4. Objetivos y contenidos de nuestra propuesta

| OBJETIVOS DIDÁCTICOS  | CONTENIDOS  |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer los fundamentos básicos de un desayuno equilibrado.</li> <li>2. Preparar desayunos completos y variados.</li> <li>3. Conseguir autonomía y responsabilidad de los alumno/as en la preparación de su desayuno.</li> <li>4. Autoevaluar y valorar sus propios hábitos para el desayuno.</li> <li>5. Sensibilizar a la familia de la importancia de este contenido.</li> </ol> | <p><b>Conceptuales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de los grupos de alimentos y la triada del desayuno.</li> </ul>   |
|   | <p><b>Procedimentales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación autónoma de los desayunos.</li> <li>- Comprobación en clase de la puntuación correspondiente y autoevaluación final.</li> </ul> |
|   | <p><b>Actitudinales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidad y compromiso por sus labores (la preparación, la puntuación...).</li> <li>- Respeto a los miembros de su grupo.</li> </ul>    |

La **METODOLOGÍA** que llevamos a cabo será activa, ya que está centrada en la participación directa del alumnado en sus tareas, fomentando la autonomía del alumno/a en las actividades y la construcción de su propio aprendizaje (es decir, marcamos unas pautas, pero son ellos los que eligen y construyen su desayuno).

Para que podamos llevar a cabo este trabajo necesitamos la plena confianza y colaboración de la familia, la cual será informada por escrito de la forma de llevar a cabo este contenido. Todas los viernes el alumnado traerá una nota informativa

(serán copias entregadas con anterioridad por el docente), donde algún miembro mayor de edad de su familia deberá informarnos de las veces que se ha preparado el desayuno solo y de la implicación del niño/a en la selección del mismo (por ejemplo, acompaña al padre o madre a hacer la compra, se preocupa de tener los diferentes alimentos necesarios para el próximo día, etc.). Una de las conclusiones de un estudio realizado por Álvarez et al. (2013), sobre modificación de conductas en población infantil obesa, es que *“involucrar directamente al entorno familiar aumenta las posibilidades de éxito”*.

Tras el conocimiento de los grupos de alimentos así como los más apropiados para el desayuno, el alumnado tendrá que comprobar la puntuación diaria que obtiene antes de salir al recreo (los profesores/as de las materias correspondientes se comprometen a parar su clase varios minutos antes) y anotarla en su ficha de grupo (con puntuaciones individuales y por equipo). Esta puntuación se tomará en base al siguiente juego, denominado *“Desaludyuna”*, que estará visible, alto y amplio en el tablón de clase (para que pueda ser visto por todos a la vez).

Utilizar el juego servirá como medio motivador para conseguir los aprendizajes deseados. Debemos de aclarar que la pirámide se construirá democráticamente con el grupo-clase, así como las penalizaciones y puntos extra (*“es más fácil respetar unas normas creadas por ti que impuestas por otro”*), por lo que esta figura supone un ejemplo o producto creado a partir de este trabajo participativo y democrático con el alumnado.



Figura 6. Juego de la pirámide *“Desaludyuna”*

La SECUENCIACIÓN O FASES de este trabajo (dentro de la Unidad Didáctica también denominada: “Desaludyuna”) será la siguiente:

Tabla 5. Secuenciación o fases de la Unidad Didáctica

| FASE | DESCRIPCIÓN DE LA FASE  |
|------|---|
| 1    | Evaluación inicial durante el mes de septiembre (en colaboración con el grupo de profesores/as que imparte clases al grupo).  |
| 2    | Información sobre el desarrollo la Unidad Didáctica a los alumnos/as y a los padres y madres de los mismos (a través de notas informativas y fichas).   |
|      | Fundamentos teóricos: grupos de alimentos y triada (mediante el descubrimiento guiado como estilo de enseñanza). Algunas tareas de aplicación.  |
| 3    | Construcción de la pirámide y las puntuaciones (mediante la resolución de problemas como estilo de enseñanza). Así como el consenso sobre la puntuación que cada alumno/a debería de obtener en función de los resultados de su evaluación inicial.                                   |
| 4    | Mes de los desayunos. Antes de salir al recreo cada alumno/a con su grupo comprobará la puntuación que le corresponde a su desayuno (incluyendo la toma en casa y la media mañana), y lo anotará en la ficha de grupo (en su columna). El viernes se rellenará el total de la semana. |
| 4    | Autoevaluación de sus hábitos alimenticios para el desayuno, valoración individual sobre los resultados obtenidos, así como de la repercusión que ha tenido la puntuación individual en la obtenida por el grupo.   |

La recogida de datos por parte del alumnado se tomará en una ficha de grupo, la cual presentamos a continuación con un ejemplo del alumno/a 1, en este ejemplo el alumno/a consigue la máxima puntuación individual en la semana 1. Pasamos a incluir en la ficha de grupo uno de los días (y las puntuaciones totales que se obtendrían a nivel individual y grupal, aunque para estas últimas solo tenemos en cuenta en este caso las obtenidas por el alumno/a 1) para que sirva de referencia a la hora de la aplicación por otro docente que desee utilizarla con su grupo de alumnos/as.

- Puntos por desayuno. En casa: un vaso de leche con cereales (zona A: +2; zona A: +2). En el centro a media mañana: una pera y cinco galletas integrales (zona A: +2; los segundos cereales ya no sumarían, ya que “por repetir conseguimos más puntos”).
- Puntos extra: lo prepara solo (E2: +2); consigue triada (E3).

Tabla 6. Ejemplo ficha grupal semana 1

|          | Día       | ALUMNO/A 1 |       |        | ALUMNO/A 2 |       |       | ALUMNO/A 3 |       |       |
|----------|-----------|------------|-------|--------|------------|-------|-------|------------|-------|-------|
|          |           | Zona       | Punt. | Extra  | Zona       | Punt. | Extra | Zona       | Punt. | Extra |
| SEMANA 1 | Lunes     | A          | +2    | E2: +2 |            |       |       |            |       |       |
|          |           | A          | +2    | E3: +2 |            |       |       |            |       |       |
|          |           | A          | +2    |        |            |       |       |            |       |       |
|          | Martes    | A          | +2    | E2: +2 |            |       |       |            |       |       |
|          |           | A          | +2    | E3: +2 |            |       |       |            |       |       |
|          |           | A          | +2    |        |            |       |       |            |       |       |
|          | Miércoles | A          | +2    | E2: +2 |            |       |       |            |       |       |
|          |           | A          | +2    | E3: +2 |            |       |       |            |       |       |
|          |           | A          | +2    |        |            |       |       |            |       |       |

|  |   |            |        |   |            |  |   |  |  |
|--|---|------------|--------|---|------------|--|---|--|--|
| Jueves                                 | A | +2         | E2: +2 |   |            |  |   |  |  |
|  | A | +2         | E3: +2 |   |            |  |   |  |  |
|  | A | +2         |        |   |            |  |   |  |  |
| Viernes                                | A | +2         | E2: +2 |   |            |  |   |  |  |
|  | A | +2         | E3: +2 |   |            |  |   |  |  |
|  | A | +2         |        |   |            |  |   |  |  |
| PUNTUACIÓN TOTAL SEMANA 1 (INDIVIDUAL) |   | 6          | 4      |   |            |  |   |  |  |
| PUNTUACIÓN TOTAL SEMANA 1 (GRUPAL)     |   | SIN EXTRAS |        | 6 | CON EXTRAS |  | 4 |  |  |

Las tablas que aquí mostramos podrían usarse con los grupos mayor edad, como pueden ser los alumnos/as de bachillerato. De esta forma podríamos fomentar el trabajo con las nuevas tecnologías a través de las hojas de cálculo, lo cual servirá de motivación (pudiendo utilizarse también como contenido interdisciplinar). Por lo que ésta una de las posibles formas de progresión en nuestra propuesta.

En cuanto a las ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE, mostramos dos ejemplos de tareas de aplicación, una realizada en el aula y otra realizada en el patio (pistas, gimnasio, sala de usos múltiples u otro espacio amplio). Podemos observar como en ambas actividades se busca que los aprendizajes sean significativos, funcionales y constructivos, favoreciendo la capacidad para aprender por sí mismo y promoviendo el trabajo en equipo, y haciendo referencia a la vida cotidiana y al entorno inmediato de cada alumno/a.

#### Actividad de aplicación 1 (individual). En el aula:

Escribe o dibuja un desayuno completo que podrías hacer mañana, con alimentos que sabes o crees que hay en tu casa. Marca cada uno con "D" si lo tomarías antes de venir al centro o "MM" si lo tomarías a media mañana.



Figura 7. Actividad de aplicación 1 (modificado de AESAN, 2007c)

**Actividad de aplicación 2 (grupal). En el patio:**

Recorta productos o alimentos de los catálogos que habéis traído de la tienda más cercana a vuestra casa. Una vez recortados tenéis que pegarlos en vuestra pirámide "Desaludyuna". Inconveniente: para llegar a vuestra pirámide tenéis que pasar un pequeño desafío (circuito de habilidades motrices), solo podéis transportar un recortable por persona, además, solo puede estar un miembro del grupo en el circuito.

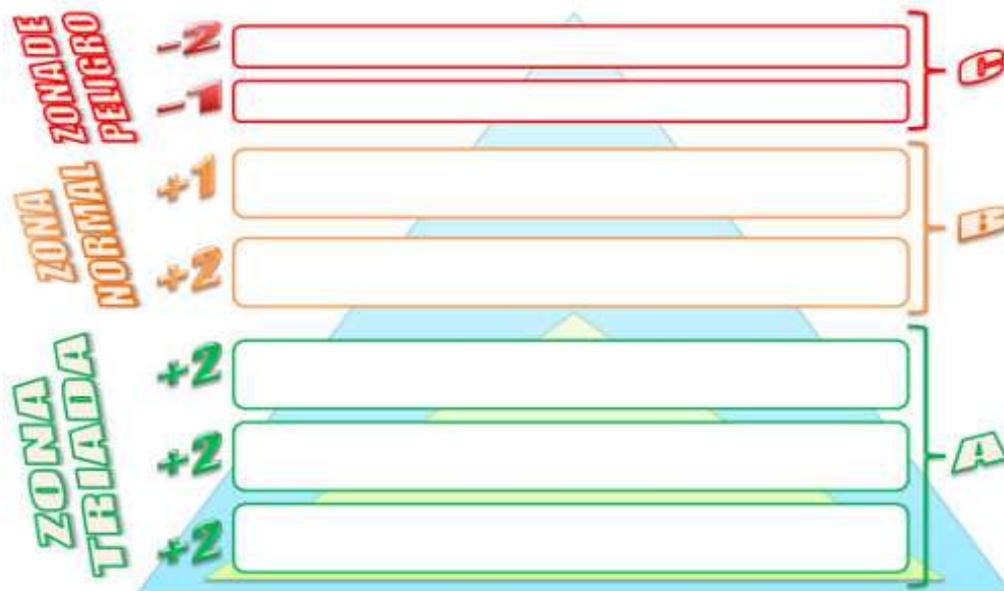


Figura 8. Actividad de aplicación 2

Finalmente, en cuanto a la **EVALUACIÓN** de la propuesta, seremos los docentes los que propongamos el reto a cada alumno/a en función de sus datos en la evaluación inicial, haciéndose de forma consensuada a través de un contrato que firmarán docente y alumno/a. Así el instrumento será un "contrato consensuado", y el criterio será la puntuación que establezcamos a nivel individual con cada alumno/a. Además el alumnado autoevaluará sus hábitos y valorará los resultados alcanzados, fomentando de ambas formas el pensamiento racional y crítico de éstos.

**CONTRATO INDIVIDUAL**

En función de mis datos obtenidos en la evaluación inicial y tras consensuarlo con el profesor/a, me he comprometido a obtener, al menos, en el juego "Desaludyuna" una puntuación de:

Puntuación acordada:

Firma alumno/a: \_\_\_\_\_ Firma profesor/a: \_\_\_\_\_

Figura 9. Contrato consensuado para la evaluación individual

Las puntuaciones orientativas a nivel individual que se mostrarán al alumnado para consensuar el contrato serán las marcadas en la tabla 7 (los colores orientan al alumnado sobre las diferentes zonas de la figura 6). La tabla que a continuación se muestra puede servir al alumnado como puntuaciones parciales a conseguir para ir autoevaluándose su desayuno. Por ejemplo, en un contrato de puntuación alta los objetivos parciales en una semana serían: 8, 16, 24, 32 y 40; siendo los parciales del mes: 40, 80, 120 y 160.

Tabla 7. Puntuaciones orientativas a nivel individual

| PUNTUACIÓN | DÍA | SEMANA | MES      |
|------------|-----|--------|----------|
| MÁXIMA     | 10  | 50     | 200      |
| ALTA       | 8   | 40     | 160      |
| MEDIA      | 5   | 25     | 100      |
| BAJA       | 3   | 15     | 60       |
| MUY BAJA   | 2   | 10     | 40       |
| ALARMA     | -   | -      | NEGATIVO |

Las puntuaciones orientativas a nivel grupal servirán también de guía y motivación al grupo de alumnos/as, como reto a seguir y conseguir por todos sus miembros. Será un enfoque interactivo, una estrategia para que los miembros del grupo se apoyen, se ayuden, se relacionen y aprendan.

Tabla 8. Puntuaciones orientativas a nivel grupal

| PUNTUACIÓN | DÍA   | SEMANA (MÁS EL VIERNES) | MES      |
|------------|-------|-------------------------|----------|
| MÁXIMA     | 30 +5 | 175 (+5)                | 720      |
| ALTA       | 24 +5 | 150 (+5)                | 620      |
| MEDIA      | 15    | 75 (+5)                 | 320      |
| BAJA       | 9     | 45 (+5)                 | 200      |
| MUY BAJA   | 6     | 30 (+5)                 | 140      |
| ALARMA     | -     | -                       | NEGATIVO |

Para calcular las puntuaciones diarias, tendremos que multiplicar las puntuaciones de la tabla anterior por tres (tres miembros del grupo) y sumarle cinco al día si ningún miembro del grupo tiene puntuación negativa (lo cual hemos supuesto en los grupos de “contrato máximo y alto”).

La puntuación semanal se calculará multiplicando la primera columna de esta tabla por cinco, y se le sumarán cinco puntos si los viernes se observan los contenedores con sus residuos correspondientes; ya que ponemos el ejemplo de que tenemos cinco tipos de contenedores en el aula (“no hay mejor forma de fomentar el reciclaje que aplicándolo”, es decir, “más que información, la propia

aplicación”). En la tabla vamos a suponer que se consiguen estos cinco puntos extra, siempre teniendo en cuenta que la tabla solo servirá de guía, referencia, orientación y motivación del grupo de alumnos/as.

Y por último, las puntuaciones mensuales, es decir, las puntuaciones objetivos según el contrato grupal, se obtendrán multiplicando los resultados mensuales por cuatro.



**CONTRATO GRUPAL**

En función de nuestros datos obtenidos en la evaluación inicial y tras consensuarlo grupo y profesor/a, nos hemos comprometido a obtener, al menos, en el juego "Desaludyuna" una puntuación de:

Puntuación acordada:

Firma alumnos/as: \_\_\_\_\_

Firma profesor/a: \_\_\_\_\_

Figura 9. Contrato consensuado para la evaluación grupal

## 5. CONCLUSIÓN.

Los contenidos de alimentación en la infancia y la adolescencia serán esenciales, ya que son etapas de adquisición y consolidación de hábitos. Sin embargo, este contenido no siempre va a ser tratado por los docentes, ya sea por falta de coordinación entre éstos, falta de tiempo, dar preferencia a otros objetivos o no disponer de conocimientos oportunos (a veces por la poca profundización de este tema en las facultades). Por lo que se deja una cuestión abierta para reflexionar: ¿estamos anteponiendo el aprendizaje de otros contenidos a la salud de nuestros alumnos/as?

Finalmente decir que aunque nos quedó por profundizar en algunos aspectos de la propuesta, el objeto de la misma era mostrarla de forma genérica para que cada docente pueda concretarla y contextualizarla a las necesidades de su centro y curso, por ello hemos hecho más hincapié en el juego que en los elementos curriculares y otros propios de la Unidad Didáctica.

En referencia a lo anterior, aclarar que los productos o alimentos presentes en el juego, fueron establecidos teniendo en cuenta sobre todo los autores que posteriormente indicamos, no obstante puede haber autores que consideren más adecuado cambiar la situación de estos en la pirámide "desaludyuna". También las puntuaciones y las reglas pueden ser establecidas en función del grupo y nuestros objetivos, así pueden hacer referencia al uso de las TIC, al reciclaje, al comportamiento, a la lectura, etc.

Propuestas de este tipo fomentan gran cantidad de valores como: educación para el consumidor (podemos animar con puntos a que los propios alumnos/as vayan a adquirir los productos), educación ambiental (al incluir puntos por reciclaje), a la igualdad (ya que se preparan ellos la comida independientemente del género), entre otros. Obviamente estará presente la educación para la salud al incluir el tema de la alimentación que es uno de los elementos junto con el ejercicio físico que más repercusión tiene sobre la salud y calidad de vida de las personas, ya nos decía Hipócrates (citado por Annicchiarico y Barreiro, 2008) que “aquel que come sin hacer ejercicio no puede tener salud”. Así hacer una ingesta de alimentos completa y equilibrada, nos ayudará a combatir la obesidad (Annicchiarico y Barreiro, 2008), pero no debemos olvidar el papel de la actividad física por todos los efectos positivos que conlleva.

No podemos acabar el trabajo sin animar a otros docentes a que sigan haciendo propuestas de este tipo (por ejemplo, pirámides para el almuerzo o cena, o incluso combinar este trabajo con puntuaciones por la práctica de actividad física), para enriquecer a los centros docentes así como a los docentes en su “obligación” de formación continuada. Sobre todo en aspectos de salud y calidad de vida, “recuerda que cuidarse hoy es vivir mañana”.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIÓN (AESAN). MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2008). Come sano y muévete: 12 decisiones saludables. Estrategia NAOS.

AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIÓN (AESAN). MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2005). Invertir la tendencia de la obesidad: estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Estrategia NAOS. Coiman. Madrid.

AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN). MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD (2010). La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. La alimentación de tus niños y niñas. Litografía Arte. Madrid.

ÁLVAREZ, J., SAN FELIPE, J., MANONELLES, P., GIMÉNEZ, L., GUILLÉN, R., LAPETRA, S. y ALMÁRCEGUI, C. (2013). Desarrollo de un programa de modificación de conductas en población infantil obesa deportista. *Apunts. Educación Física y Deportes*, nº 111, 15-22.

ANNICCHIARICO, R. Y BARREIRO, P. (2008). La alimentación y la salud: una propuesta práctica para educación primaria. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*. Año 13, Nº 123. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd123/la-alimentacion-y-la-salud-una-propuesta-practica-para-educacion-primaria.htm>

ARANCETA, J. (Coord.) (2004). Guía de la alimentación saludable. SENC. Madrid.

BUSDIECKER, S., CASTILLO, C. y SALAS I. (2000). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chilena Pediatría*; 71 (1): 5-11.

CARBAJAL, A. y PINTO, J.A. (2006). El desayuno saludable. En DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y ALIMENTACIÓN y CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO (Coord.). *Nutrición y salud*. Madrid.

ESPINOZA, L., RODRÍGUEZ, F., GÁLVEZ, J. y MACMILLAN, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*. Vol. 38, N° 4.

GÓMEZ, C., LORIA, V. y LOURENÇO, T. (2008). *Guía visual de los alimentos y raciones*. EDIMSA.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2005). *Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid.

PROGRAMA PERSEO. AESAN. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO/MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA/CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA. (2007a). *Alimentación saludable. Guía para profesorado*. Estrategia NAOS.

PROGRAMA PERSEO. AESAN. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO/MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA/CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA. (2007b). *Alimentación saludable. Guía para familias*. Estrategia NAOS.

PROGRAMA PERSEO. AESAN. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO/MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA/CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA. (2007c). *Alimentación saludable. Cuaderno del alumnado*. Estrategia NAOS.

RAMOS, I. y GARCÍA, M. (Coord.) (2011). *El reto de la obesidad infantil. La necesidad de una acción colectiva*. Fundación ideas. Madrid.

REAL DECRETO 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas. *Boletín Oficial del Estado*, 6 de noviembre de 2007, núm. 266, p. 45381.

REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 8 de diciembre de 2006, núm. 293, p. 43053.

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. *Boletín Oficial del Estado*, 4 de enero de 2007, núm. 4, p. 474.

REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de enero de 2007, núm. 5, p. 677.

ROSA DOBLAS, M. (2011). La alimentación infantil en la escuela. Hábitos saludables. *Revista Digital, Innovación y experiencias educativas*. N° 43. [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_43/MARIA\\_ROSA\\_DOBLAS\\_01.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_43/MARIA_ROSA_DOBLAS_01.pdf)

SANTOS MUÑOZ, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 5 (19) pp.179-199 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidadl0.htm>

WÄRNBERG, J., RUIZ, J.R. ORTEGA, F.B., ROMEO, J., GONZÁLEZ-GROSS, M., MORENO, L.A., GARCÍA-FUENTES, M., GÓMEZ, S., NOVA, E., DÍAZ, L.E. MARCOS, A. (2006). Estudio AVENA (Alimentación y valoración del estado nutricional en adolescentes). Resultados obtenidos 2003-2006. *Pediatría integral* 2006; supl (1), 50-55.

WILLMORE, J.H. y COSTILL, D.L. (2004). *Fisiología del esfuerzo y el deporte*. 5ª edición. Paidotribo. Barcelona.

Fecha de recepción: 3/1/2013  
Fecha de aceptación: 15/1/2013