

PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA

Marina GASTÓN FRESÁN

**INICIACIÓN A LAS BUENAS PRÁCTICAS
ALIMENTICIAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

TFG 2013



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

Grado en Maestro de Educación Primaria

Grado en Maestro en Educación Primaria
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

***Iniciación a las buenas prácticas alimenticias
en Educación Primaria***

Marina Gastón Fresán

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA
NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA

Estudiante

Marina GASTÓN FRESÁN

Título

Iniciación a las buenas prácticas alimenticias en Educación Primaria

Grado

Grado de Maestro en Educación Primaria

Centro

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Universidad Pública de Navarra

Director-a

Patxi Xabier Sáez de Eguilaz

Departamento

Departamento de Psicología y Pedagogía

Curso académico

2012/2013

Semestre

Primavera

Preámbulo

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, modificado por el Real Decreto 861/2010, establece en el Capítulo III, dedicado a las enseñanzas oficiales de Grado, que “estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo Fin de Grado [...] El Trabajo Fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título”.

El Grado en Maestro en Educación Primaria por la Universidad Pública de Navarra tiene una extensión de 12 ECTS, según la memoria del título verificada por la ANECA. El título está regido por la *Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil*; con la aplicación, con carácter subsidiario, del reglamento de Trabajos Fin de Grado, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universidad el 12 de marzo de 2013.

Todos los planes de estudios de Maestro en Educación Primaria se estructuran según la Orden ECI/3854/2007 en tres grandes módulos: uno, *de formación básica*, donde se desarrollan los contenidos socio-psico-pedagógicos; otro, *didáctico y disciplinar*, que recoge los contenidos de las disciplinas y su didáctica; y, por último, *Practicum*, donde se describen las competencias que tendrán que adquirir los estudiantes del Grado en las prácticas escolares. En este último módulo, se enmarca el Trabajo Fin de Grado, que debe reflejar la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas. Finalmente, dado que la Orden ECI/3854/2007 no concreta la distribución de los 240 ECTS necesarios para la obtención del Grado, las universidades tienen la facultad de determinar un número de créditos, estableciendo, en general, asignaturas de carácter optativo.

Así, en cumplimiento de la Orden ECI/3854/2007, es requisito necesario que en el Trabajo Fin de Grado el estudiante demuestre competencias relativas a los módulos de formación básica, didáctico-disciplinar y practicum, exigidas para todos los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

En este trabajo, el módulo *de formación básica* se concreta en el apartado 2.2. *Metodología*. Este apartado aporta al trabajo una serie de contenidos a nivel metodológico, es decir, plantea una serie de teorías metodológicas que posteriormente podrán ponerse en práctica en la propuesta didáctica.

El módulo *didáctico y disciplinar* se desarrolla en el *Capítulo 3. Propuesta didáctica*, aportando conocimientos acerca de la forma en la que se organiza una propuesta didáctica. Es decir, puntos que deben ser abordados al plantear una unidad didáctica que posteriormente vaya a ser llevada al aula: características del alumnado, metodología a seguir, objetivos que se pretenden conseguir, actividades que permitirán desarrollar los contenidos y finalmente, la evaluación que se llevará a cabo.

Asimismo, el módulo *practicum* aparece reflejado en el apartado 3.4.2. *Bloque II. Analizando alimentos...* y en concreto, en la *Actividad 12. Plan de alimentación saludable y deporte*, siendo esta una idea adoptada por el último centro de prácticas al que asistí y el cual estaba obteniendo muy buenos resultados. Así pues, aporta una aplicación práctica actual a través de la cual se consigue la finalidad con la que se plantea.

Por último, el módulo *optativo* aparece en el apartado 3.4. *Actividades*, ya que tal y como ahí se indica son varias las actividades que se presentan en castellano e inglés, lo que permite que el tema a desarrollar sea un tema global, es decir, de gran importancia en el mundo.

AGRADECIMIENTOS

He de agradecer a todas y cada una de esas personas que con su apoyo y ayuda me han dado la oportunidad de desarrollar y evolucionar intelectual y personalmente

Gracias a todos ellos la elaboración de este Trabajo Fin de Grado ha sido posible. En especial, me gustaría nombrar a Patxi Xabier Sáez de Eguilaz, director del Trabajo Fin de Grado y Profesor de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pública de Navarra; por la ayuda prestada a lo largo de estos días en la elaboración de este Trabajo Fin de Grado.

A mi familia, amigos, compañeros de universidad por la confianza depositada en mí y el tiempo dedicado a ayudarme en esta etapa que finaliza con este trabajo.

En definitiva, a todos y todas que, directa o indirectamente, habéis ayudado a sacar este proyecto adelante.

Muchas gracias.

RESUMEN

Esta propuesta didáctica en el aula supone la iniciación, de los alumnos de Educación Primaria, a las buenas prácticas alimenticias. Más concretamente, se centra en el desarrollo de una serie de actividades que acerquen al alumnado a llevar a cabo una alimentación saludable.

Es importante recalcar la idea de que nos encontramos ante una propuesta interdisciplinar, ya que se trabaja desde varias áreas del conocimiento. También se debe señalar la importancia que tiene la implicación de toda la comunidad educativa en este proyecto.

Todo el proyecto parte de la problemática que existe hoy en día con el tipo de alimentación de los más pequeños, por lo que la finalidad de ésta es que los alumnos sean conscientes de que se encuentran ante un tema y una problemática a nivel mundial.

Palabras clave: alimentación, salud, educación, nutrición y globalización.

ABSTRACT

This didactic proposal will initiate primary school students into healthy eating habits. More specifically, it focuses on the development of several activities that will bring about students to a healthier diet.

It is worth mentioning the idea that this proposal is based on a interdisciplinary methodology, therefore several areas of knowledge will be involved. We must also point out the relevancy of the school community involvement in this project.

The foundation of this project is to bring an awareness about the dietary issues that are currently affecting the world as we know it. Hence, the final goal of this proposal is to make students conscious of this world wide issue.

Keywords: food, health, education, nutrition and globalization.

ÍNDICE

Introducción

Capítulo 1. Contextualización del TFG.

1.1. Antecedentes	2
1.2. Objetivos del TFG	3
1.3. Competencias.	4

Capítulo 2. Marco teórico

2.1. Fundamentación teórica	9
2.2. Metodología	12
2.3.1. La creatividad	12
2.3.2. Constructivismo	13
2.3.3. Aprendizaje significativo	14
2.3. 4. Motivación	15
2.3.5. Papel del docente en el aula	15
2.3.6. Papel del alumno en el aula	16
2.3.7. Evaluación continua	16

Capítulo 3. Propuesta didáctica

3.1. Contextualización	19
3.2. Objetivos	19
3.2.1. Objetivos generales	19
3.2.2. Objetivos específicos	24
3.3. Metodología	26
3.4. Actividades	27
3.4.1. Bloque I. La alimentación saludable	30
3.4.2. Bloque II. Analizando alimentos	36
3.4.3. Bloque III. Los alimentos y la sociedad	46
3.5. Evaluación	50

Conclusiones y cuestiones abiertas **53**

Referencias **56**

Anexos

A. Anexo I	59
B. Anexo II	60
C. Anexo III	61
D. Anexo IV	63
E. Anexo V	64
F. Anexo VI	66
G. Anexo VII	67
H. Anexo VIII	68
I. Anexo IX	69
J. Anexo X	71

INTRODUCCIÓN

Actualmente unos de los problemas a los que se enfrentan las aulas escolares, es la mala alimentación del alumnado. Por ello es muy importante llevar a cabo prácticas preventivas en las aulas, mediante las cuales se frene el avance de un problema tan generalizado como es la obesidad infantil y otros trastornos alimenticios.

Son muchos los niños que se alimentan de comidas rápidas y prefabricadas y que su tiempo libre lo dedican a estar frente a la pantalla de la televisión o del ordenador, desconociendo todo tipo de productos frescos, como frutas y verduras, y juegos al aire libre.

Está demostrado que la dieta de los niños así como los hábitos tienen una influencia tanto en la salud física como psicológica de los niños. Por lo tanto, hay que tener esto en cuenta para poder ponerle freno a este problema.

Hay que partir de la idea de que los niños están en la edad idónea para aprender y que aprenden por imitación a los comportamientos que ven de los adultos que les rodean, padres, profesores, amigos... Así pues, es necesaria una implicación de la familia y de la escuela, para poder conseguir que los niños adquieran unos hábitos alimenticios saludables.

Si desde la escuela y la familia se muestran una serie de hábitos adecuados, se conseguirá que los niños comiencen a adquirirlos y finalmente estos hábitos formarán parte de su estilo de vida; sin embargo, si sólo les transmitimos la idea pero sus modelos a seguir no lo ponen en práctica es muy difícil que el niño adquiera buenos hábitos.

Por lo tanto, antes de comenzar a desarrollar esta propuesta, es importante recalcar la necesaria relación que debe existir entre toda la comunidad educativa: padres/madres, profesores y alumnos, para transmitir a los niños la importancia de una alimentación saludable.

CAPÍTULO 1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL TFG

1.1. Antecedentes

Situándonos en el 8º semestre del Grado de Maestro en Educación Primaria, se enmarca este Trabajo Fin de Grado en el cual se busca demostrar todos los conocimientos, competencias y habilidades que se han ido adquiriendo a lo largo de cuatro años de estudios. Todo ello queda recogido a continuación en forma de estudio empírico en el que se van a desarrollar una serie de prácticas que permitirán al alumnado concienciarse sobre la importancia de la alimentación saludable y de las posibles consecuencias en el caso de que esta alimentación sea la inadecuada.

La alimentación es un tema que está a la orden del día, todos los días necesitamos alimentarnos y por ello, podemos considerarlo un tema del que se habla a diario. Así pues, se puede considerar un tema de gran interés social. Sin embargo, son dos los aspectos que me gustaría desarrollar a continuación, ya que este tema genera una serie de problemas de salud por lo que sería conveniente adquirir una serie de conocimientos básicos sobre el mismo.

Por un lado, vivimos en una sociedad en la que el aspecto físico tiene mucha importancia, donde día a día se muestran anuncios e imágenes que intentan transmitir el cuerpo de una serie de personas como los cuerpos a los que todo el mundo debe aspirar. Con todo ello surgen una serie de trastornos relacionados con la alimentación como anorexia, bulimia, comedor compulsivo...

Por otro lado, nos encontramos con el problema de la obesidad infantil. Son muchos los datos que actualmente nos demuestran que la alimentación en nuestro país está cambiando y sobre todo está afectando a los jóvenes. *“España ocupa el segundo lugar europeo en la tasa de obesidad infantil”* (<http://www.laverdad.es/albacete/v/20121013/albacete/espana-ocupa-segundo-lugar-20121013.html>). Además, hay quienes señalan que la tasa de obesidad infantil en España es superior a la de Estados Unidos. (<http://www.lavanguardia.com/salud/20111216/54241173369/espana-ya-supera-estadosunidos-en-obesidad-infantil.html>)

Esta alimentación inadecuada es una de las consecuencias de la sociedad en la que vivimos, donde predomina el sedentarismo y la comida rápida. Por ello debemos buscar una solución y esta debe empezar a ser buscada en la escuela y en la familia, siendo ambos los principales contextos en los que se desenvuelve un niño.

La escuela como agente social tiene un importante papel a la hora de informar, enseñar y en definitiva, transmitir las buenas prácticas alimenticias. De esta forma y aprovechando que la escuela da cabida a un gran número de personas, es muy importante trabajar este tema de forma transversal. Es decir, desde el área de las ciencias experimentales pero relacionándolo con las demás áreas del conocimiento. Así pues los alumnos/as serán conscientes de la importancia de una alimentación adecuada.

Existe una estrecha e inminente relación entre este tema y las prácticas llevadas a cabo por la sociedad, por ello las familias deben de estar al tanto de las actividades que se lleven a cabo con sus hijos de forma que colaboren en todas aquellas actividades que sea necesario. En definitiva, debe de existir una conexión entre la escuela y las familias que forman parte de ella, para que estas a su vez también formen parte del proceso de aprendizaje de sus hijos y consigan llevar a cabo prácticas fuera de las aulas.

1.2. Objetivo del Trabajo Fin de Grado

Partiendo de todo lo anterior, en este trabajo son varios los objetivos que se pretenden abordar.

Como objetivo general, el trabajo se plantea desarrollar una unidad didáctica que permita la iniciación a las buenas prácticas alimenticias en Educación Primaria. Sin embargo, este objetivo general se desglosa en los siguientes objetivos específicos:

- Conocer la problemática existente hoy en día en relación a la alimentación.
- Conocer las diferentes metodologías que pueden ser aplicadas en el aula para conseguir un aprendizaje significativo.
- Mostrar diversas actividades que permitan acercar al alumnado de Primaria al tema a trabajar.

1.3. Competencias

Según el Anexo I del REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, se establecen las enseñanzas mínimas de la educación primaria y se definen las competencias básicas, se describen y se hacen explícitas sus finalidades.

Una competencia básica es la forma en que cualquier persona utiliza sus recursos personales para actuar de manera activa y responsable en la construcción de su proyecto de vida tanto personal como social.

(<http://competenciasbasicas.webnode.es/news/las-competencias-basicas-en-la-loe1/>)

Así pues es importante señalar a qué hace referencia cada una de las competencias para posteriormente recoger una relación entre las actividades planteadas y el desarrollo de las competencias.

Diferenciamos un total de 8 competencias las cuales van a ser trabajadas de forma transversal a lo largo de esta unidad didáctica.

- **Competencia en comunicación lingüística**

Esta competencia hace referencia al dominio tanto de la lengua oral como escrita en diferentes ámbitos de la vida cotidiana. Por lo tanto, a través de esta competencia los alumnos deben de ser capaces de comprender todo aquello que les rodea y a la vez ser capaces de expresar sus propios pensamientos, sensaciones, intereses.... De tal manera que, todas aquellas actividades que trabajen la comprensión y expresión tanto escrita como oral estarán ayudando al alumnado a adquirir la competencia en comunicación lingüística.

- **Competencia matemática**

La adquisición de esta competencia está relacionada con la interpretación, razonamiento y resolución de problemas y conflictos que se le presentan al sujeto en un momento determinado. Además del uso de estrategias y la expresión en el lenguaje matemático. Todo ello debe ser integrado para poder dar una respuesta adecuada a situaciones cercanas.

En esta unidad se podrá observar que muchas de las actividades van encaminadas a trabajar esta competencia.

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**

Es la habilidad para interactuar y desenvolverse de manera adecuada en el mundo físico. Es muy importante llevar a cabo buenas prácticas por el bien personal y por el del resto de los seres vivos.

Así pues, esta es la competencia que va a estar presente a lo largo de toda esta unidad didáctica. Ya que lo que se pretende es concienciar al alumnado de la importancia de una alimentación saludable.

- **Tratamiento de la información y competencia digital**

A través de esta competencia los alumnos deben de ser capaces de buscar, obtener y procesar la información para poder transformarla en conocimiento. Esta información puede estar recogida en diferentes soportes, desde el convencional papel hasta Internet. Lo importante es que los alumnos sepan seleccionar la información adecuada e interiorizarla para posteriormente usarla en otros contextos.

Así pues, tal y como indica el modelo constructivista, los alumnos deberán relacionar los conocimientos que ya poseían con la información nueva que han recibido, teoría de la que se parte para plantear esta unidad.

- **Competencia social y ciudadana**

Gracias a esta competencia los alumnos son capaces de comprender la realidad en la que viven y actuar de manera precisa en cada una de las situaciones que se les presentan. Deben ser responsables a la hora de tomar decisiones así como mostrar respeto hacia la sociedad plural en la que viven.

La forma de trabajar las actividades permitirá a los alumnos desarrollar esta competencia, ya que deberán resolver conflictos utilizando técnicas de diálogo así como trabajar de forma cooperativa.

- **Competencia cultural y artística**

Esta competencia pretende que los alumnos sean capaces de conocer y en definitiva, apreciar las diferentes manifestaciones culturales y artísticas que existen. Además de la apreciación, es muy importante realizar creaciones personales a través de las cuales uno expresa sensaciones, sentimientos...

- **Competencia para aprender a aprender**

La finalidad de esta competencia es que los alumnos sean capaces de utilizar estrategias de aprendizaje de manera que finalmente adquieran la capacidad de realizar aprendizajes de manera eficaz y autónoma.

El aprendizaje significativo está estrechamente ligado con esta competencia, ya que parte de los conocimientos previos del alumnado por lo que el aprendizaje parte del propio alumno y este es el protagonista de su propio aprendizaje, es decir, de manera gradual se pretende que el alumno aprenda de manera autónoma.

- **Autonomía e iniciativa personal**

El alumnado debe ser capaz de crear, imaginar, emprender, elegir... siempre cuando sea él, el responsable de sus decisiones. En definitiva, debe de ser capaz de fijarse metas las cuales se alcanzarán con el desarrollo de proyectos que previamente habrá planificado.

- **Relación entre las competencias básicas y las actividades**

COMPETENCIAS	ACTIVIDADES
Competencia en comunicación lingüística	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16 y 17
Competencia matemática	2, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 15, 16 y 17

Competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12,13, 14, 15, 16 y 17
Tratamiento de la información y competencia digital	2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16 y 17
Competencia social y ciudadana	3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 y 17
Competencia cultural y artística	1, 4, 7, 8, 10, 14, 16 y 17
Competencia para aprender a aprender	2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12,13, 14, 15, 16 y 17
Autonomía e iniciativa personal	1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 y 17

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

En este segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico definiendo este como el apartado en el cual se debe “desarrollar la teoría que va a fundamentar el proyecto con base al planteamiento del problema que se ha realizado”. (<http://www.marcoteorico.com/162/definicion-marco-teorico/>)

En concreto este marco teórico consta de dos partes. La primera de ellas hace referencia a la fundamentación teórica, es decir, al conjunto de conocimientos que se tienen sobre el tema en cuestión y en los cuales nos basamos para desarrollar el resto del proyecto. Por otro lado, se plantea la metodología. Así pues se establece el modelo de partida y el resultado en forma de metodología concreta que se llevará a la hora de poner en práctica dicha unidad.

2.1. Fundamentación teórica

A la hora de abordar este tema, se debe tener en cuenta que se enmarca en un contexto social muy amplio ya que toda la población se ve incluida en él.

A pesar de que puede considerarse un tema de interés, últimamente es mucha la controversia que aparece en torno al mismo debido a la problemática existente derivada de la alimentación inadecuada.

Es interesante analizar tres aspectos sociales que han provocado que los hábitos alimenticios en nuestra sociedad estén cambiando y como consecuencia, la población más joven, es decir, los niños sean los que más estén sufriendo este cambio.

En primer lugar, tal y como indica Burgos, N. (2007) se considera un aspecto causante de esta situación la incorporación de la mujer al mundo laboral.

Años atrás las mujeres abandonaban sus estudios y se centraban en el trabajo de la casa. Su tarea era la de cuidar del hogar así como de los hijos y se podían considerar como las principales educadoras del hogar. Gracias a esta disponibilidad, la ingesta de alimentos frescos y naturales era continua; es decir, disponían de tiempo para cocinar “comida saludable”.

Sin embargo en la actualidad esto ha cambiado. Con la incorporación de la mujer al mundo laboral, los hábitos y las tareas de la casa cambian. En otras palabras, estos deben de repartirse entre los diferentes miembros de la familia. Así pues, la existente falta de tiempo y la ausencia en el hogar conlleva una menor capacidad para cocinar comidas caseras y por lo tanto, una falta de ingesta de productos frescos y saludables. A la vez que esto ocurre, comienzan a aparecer nuevos hábitos alimenticios como los productos precocinados, la comida rápida, etc....lo que en definitiva supone un aumento de los niveles de obesidad.

En segundo lugar, y quedando en relación con esto anterior, se plantea el cambio que se ha producido en el estilo de vida de los niños. *“La mayoría de las actividades que realizan se concentran en torno a la televisión, al ordenador y a los videojuegos. Muchas familias, por la falta de tiempo o por comodidad, acaban dejando a los niños delante de la televisión toda una tarde, en lugar de llevarlos al parque o a cualquier otra actividad que les favorezcan más. Los juegos al aire libre, las excursiones, los deportes, etc., son cada día sustituidos por actividades sedentarias”*.(<http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/causas.htm>)

Son muchas las consecuencias derivadas de la obesidad y que afectan a dos ámbitos esenciales para una persona, el ámbito de la salud y el contexto social. Estas consecuencias son muy graves en los adultos, pero se agravan en los niños ya que pueden afectar directamente a su desarrollo.

Las consecuencias que pueden aparecer en un niño como motivo de la obesidad son:

- Tendencia a la diabetes → aumentan los niveles de insulina en sangre, y esto sumado a un exceso de calorías y a la falta de ejercicio físico, posibilita la aparición de la diabetes.
- Alto porcentaje a desarrollar problemas de corazón.

Sin embargo, no solo aparecen problemas en la salud si no que los niños con sobrepeso suelen ser objeto de burla y rechazo por parte de sus compañeros. La repercusión psicológica que tiene este rechazo, provoca:

- Baja autoestima en el niño → la autoestima se desarrolla durante la adolescencia, pero es posible que un niño debido a sus vivencias se convierta en un adulto con baja autoestima derivada de todo lo vivido anteriormente.
- Percepción negativa de la imagen corporal → no aceptan su imagen física.
- Depresión → hay algunos niños que sus niveles de tristeza y aislamiento les hacen llegar a la depresión.

<http://espanol.babycenter.com/a13200013/consecuencias-de-la-obesidad-en-los-ni%C3%B1os>)

En definitiva, si se consideran tanto las consecuencias físicas como las psicológicas, es muy importante desde casa y desde las escuelas informar y llevar a cabo prácticas que eviten la obesidad infantil.

Por último y no menos importante, es necesario hablar acerca de la imagen transmitida en los medios de comunicación.

Tal y como se ha citado anteriormente, son muchos los niños que dedican su tiempo libre a ver la televisión. Por ello, los medios de comunicación se han convertido en auténticos transmisores de ideas para los más pequeños.

Es muy importante cuidar la imagen que se transmite. Sin embargo, son muchos los medios de comunicación que no se centran en la prevención de problemas como la obesidad infantil, si no que en ocasiones tienden a distorsionar y cambiar la información buscando su propio interés.

Por ejemplo, son muchos los anuncios que utilizan el recurso “contiene leche” para atraer la atención del público más pequeño, ya que conocen la importancia que se le da a la ingesta de lácteos. Como consecuencia, los niños consideran que es bueno consumir este tipo de productos y así lo hacen. Finalmente, aparecen trastornos como hemos citado anteriormente como la obesidad infantil.

Todos estos problemas, hacen necesaria la intervención en las aulas de Educación Primaria para prevenir, y finalmente haber formado a un alumnado crítico y con buenas prácticas alimenticias.

2.2. Metodologías

Con el término metodología se hace referencia a la línea de trabajo que van a seguir los alumnos en el proceso de enseñanza- aprendizaje. Una adecuada metodología permitirá una correcta adquisición de conocimientos, un buen desarrollo de actitudes y hábitos. En definitiva, la metodología es el conjunto de técnicas que se plantean para desarrollar los objetivos propuestos.

La metodología que aquí se va a desarrollar va a estar basada en diferentes teorías que permitirán enriquecer la propuesta didáctica sobre la cual se va a trabajar.

Antes de comenzar a definir las características de cada una de las teorías que adaptamos como base fundamental para este trabajo, es importante partir de la relación que existe entre la escuela y el niño.

Un niño se mueve principalmente en dos contextos, el familiar y el educativo. Ambos dos tienen una estrecha relación. Las familias forman parte del contexto educativo y a su vez la escuela forma parte de la vida diaria de una familia. Así pues es importante partir de esta relación a raíz de la cual ambos contextos tendrán papeles que cumplir en la formación y educación del niño.

2.2.1. La creatividad

En ambos contextos “podemos ayudar a los niños a ser versátiles, flexibles, adaptables y capaces de tomar decisiones imaginativas en un mundo cambiante. Es otras palabras, podemos ayudarles a ser más creativos. De lo contrario, nuestros hijos tendrán problemas a la hora de enfrentarse a los retos que les deparará el futuro” (Bean, 1992, 9). En definitiva, desarrollar la creatividad tanto en la escuela como en casa ayuda en la formación de los niños. Como dato interesante, centraré este apartado de creatividad en la relación que existe entre ésta y la autoestima.

- Autoestima - creatividad

Ambos conceptos no son dependientes el uno del otro, pero sí que hay una cierta relación que se establece entre ellos. Existen algunas acciones que permiten estimular la creatividad y aumentar la autoestima de los niños:

1. “Animar a los niños a expresarse de muchas formas diferentes”
2. “Animar a los niños a expresar sus ideas sin criticarles o avergonzarles”

En (Bean, 1992, 56)

2.2.2. Constructivismo

Se parte del constructivismo, siendo esta la teoría a partir de la cual, posteriormente, se definirán otras muy interesantes que incluirá la propuesta.

El modelo constructivista establece que “el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano. Esta construcción se realiza con los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), o sea con lo que ya construyó en su relación con el medio que lo rodea”.

<http://www.monografias.com/trabajos11/constru/constru.shtml>

Este modelo como se ha visto reflejado en la definición anterior se centra en la persona, sin embargo, son muchos los autores que han expuesto variantes a esta teoría, como:

- Jean Piaget:

Piaget se centra en que el individuo construye el conocimiento mediante la interacción con el medio. El niño presenta unos esquemas previos y establecidos, a partir de los cuales va añadiendo conocimientos nuevos adquiridos en sus experiencias.

- Vigotsky:

A diferencia de Piaget, Vigotsky plantea que el individuo construye el conocimiento a través de la interacción con otros y no tanto con el medio. Es decir, Vygotsky establece el aprendizaje como una cuestión social y no individual, así pues la interacción social adquiere la mayor importancia.

- Ausubel:

Ausubel parte de la idea de que el conocimiento debe ser significativo para el sujeto. Lo define como “un proceso a través del cual una misma información se relaciona, de manera no arbitraria y sustantiva (no literal), con un aspecto relevante de la estructura cognitiva del individuo. Es decir, en este proceso la nueva información interacciona con una estructura de conocimiento específica, concepto subsumidor o subsumidor, existente en la estructura cognitiva de quien aprende”. En (Moreira, 2000, 10-11)

2.2.3. Aprendizaje significativo

Tal y como se ha planteado en el apartado anterior, una de las principales teorías constructivista es el planteamiento de Ausubel sobre el aprendizaje significativo, por ello en este apartado van a quedar expuestas las principales características ya que se toma este modelo como uno de los pilares principales a tener en cuenta en el planteamiento de esta unidad didáctica.

El aprendizaje significativo establece como característica principal partir de los conocimientos previos de los alumnos y que estos comprendan lo que están aprendiendo. Es decir, el alumno parte de los conocimientos que ya posee y los va conectado y ampliando con la nueva información que recibe para posteriormente poder aplicarlos.

Para poder plantear un aprendizaje significativo, deben cumplirse una serie de requisitos:

1. “El material que presenta el maestro al estudiante debe estar organizado, para que se dé una construcción de conocimientos”.
2. “El alumno tiene que conectar el nuevo conocimiento con los previos y que los comprenda. También debe poseer una memoria a largo plazo, porque de lo contrario se le olvidará todo en poco tiempo”
3. “El aprendizaje no puede darse si el alumno no quiere. Este es un componente de disposiciones emocionales y actitudinales, en donde el maestro sólo puede influir a través de la motivación”

<http://www.monografias.com/trabajos10/dapa/dapa.shtml>

En definitiva, en todo momento debe partirse de los conocimientos previos del alumno y tener en cuenta su contexto para que sean planteamientos cercanos y que motiven al alumno.

2.2.4. Motivación

Si se tienen en cuenta los requisitos a cumplir por el aprendizaje significativo, encontramos la motivación como punto importante. Así pues, es un aspecto imprescindible que debe incluir esta propuesta; es decir, motivar al alumno para captar su atención y mantener su interés en el aprendizaje.

Se debe partir siempre de situaciones cercanas y que interesen al alumno. Esto se puede conseguir mediante actividades e ideas que se acerquen a las experiencias previas del alumno, a sus necesidades o que se basen en el juego y la imaginación.

Para poder incluir la motivación en una serie de actividades, existen otros factores que ayudan a que ésta se consiga, siendo estos:

1. La actitud del docente, hacia el contenido a transmitir así como en su relación con el alumnado. Este debe de ser cercano, que ayude a la resolución de problemas y los guíe en el proceso de aprendizaje. En fin, una persona dinámica que motive a los alumnos al aprendizaje del contenido en cuestión.
2. Los materiales que se utilicen, deben ser cercanos y atractivos a los niños, es decir, se deben utilizar materiales y recursos didácticos interesantes que atraigan su atención. Por ejemplo, revistas, ordenadores, murales...
3. El modelo de trabajo a seguir, siendo este el tipo de organización a la hora de trabajar. Por ejemplo, trabajo en grupo, recogida de datos, debates...

http://www.rmm.cl/index_sub.php?id_contenido=9623&id_seccion=2271&id_portal=354

2.2.5. Papel del docente en el aula

Retomando uno de los factores que permiten conseguir la motivación en el aula, nos encontramos con el papel del docente. Esa figura tan importante que es vista por los alumnos como el modelo a seguir.

Es cierto, que en los modelos educativos que se seguían hasta hace unos años el docente era la persona que tenía el conocimiento y su labor era transmitirla al alumnado. Sin embargo, esta figura está cambiando. El profesor deja de ser el transmisor del conocimiento, para convertirse en un mero guía del proceso de enseñanza- aprendizaje.

Para ello, son muchos los aspectos que debe de tener en cuenta para poder conseguir este papel:

1. Debe de existir una estrecha relación entre el docente y los alumnos.
2. El educador debe conocerse muy bien a sí mismo y a los educandos, de tal forma que conseguirá una enseñanza más cercana y personalizada.
3. Es importante que adapte los materiales y los convierta en materiales cercanos a los intereses de los niños así como próximos a su realidad.
4. Tiene que tener en cuenta el momento en el que se plantea un trabajo en concreto, para que la programación que se establece sea flexible y adaptable a posibles cambios.

En (*Mendoza, G.J. 2007*)

Así pues, si el docente sigue todos estos aspectos a la hora de trabajar en el aula, se podrá conseguir un aprendizaje significativo por parte de los alumnos.

2.2.6. Papel del alumno en el aula

Una vez más es importante recalcar el papel que ocupa el alumno en todo este proceso. Los alumnos, como ya se ha citado, serán los protagonistas de este proceso ya que todo estará organizado en torno a ellos, es decir, se parte de sus experiencias, se plantean actividades cercanas a su realidad; en definitiva, se trabaja en torno a lo que ellos saben y les interesa.

2.2.7. Evaluación continua

Finalmente, una vez que se han establecido las principales directrices que ayudarán al planteamiento de las actividades en la siguiente propuesta didáctica, es el momento de hablar de la forma de evaluación.

Existen dos tipos de evaluación a día de hoy, la evaluación continua y la final.

La evaluación final “supone un momento de reflexión en torno a lo alcanzado después de un plazo establecido para llevar a cabo determinadas actividades y aprendizajes” (<http://www.evaluacion.edusanluis.com.ar/2012/08/evaluacion-final.html>).

Sin embargo, la evaluación continua parte con otros objetivos diferentes. En ésta se valora todo el proceso de aprendizaje del estudiante, es decir, se sigue todo el desarrollo que realiza el alumno así como los conocimientos que va adquiriendo. En caso de que el docente lo considere oportuno puede incluir modificaciones. Pero además, esta evaluación no se limita a los contenidos sino que también se centra en la adquisición de competencia y la participación activa en el proceso.

(http://www.crue.org/export/sites/Crue/espacioeuropeo/documentos_FAQs/metodologia_docente/5_Evaluacion_continua.pdf)

Este sistema de evaluación continua presenta muchas ventajas, tanto para el estudiante como para el docente ya que:

1. Los alumnos asimilan de forma gradual los contenidos más importantes.
2. Las competencias de la asignatura o asignaturas se desarrollan de manera progresiva.
3. El alumnado conoce la forma de evaluar del docente.
4. Los alumnos ven adaptada la transmisión de conocimientos a su propio ritmo de aprendizaje.

(http://www.uoc.edu/rusc/3/1/dt/esp/delgado_oliver.pdf)

CAPÍTULO 3. PROPUESTA DIDÁCTICA

3.1. Contextualización

El trabajo que aquí se plantea, va dirigido al alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria y más concreto a un aula de 6º curso. Sin embargo, es importante señalar que todas las actividades si son adaptadas de manera adecuada a las características de los alumnos, pueden ser utilizadas a lo largo de toda la educación Primaria.

En esta etapa nos encontramos con alumnos/as entre 12-13 años, donde el aspecto físico y el gustarse a uno mismo comienzan a adquirir mayor importancia. Es por eso, que puede ser interesante el desarrollo de este tema en esta edad. Por todo esto, a la vez que interesante, también es importante informar de las consecuencias de una mala alimentación. Así pues pretendemos concienciar al alumnado de la importancia de una alimentación saludable.

3.2. Objetivos

3.2.1. Objetivos generales

El DECRETO FORAL 24/2007, de 19 de marzo, establece el currículo de enseñanzas de Educación Primaria en la Comunidad Foral de Navarra, dentro del cual se enmarcan los objetivos generales que deben cumplirse en dicha etapa. A continuación se muestra una correspondencia entre los objetivos generales establecidos por el currículo, y los propios de la propuesta didáctica que se plantea.

- Conocimiento del medio

4. Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad).

5. Participar en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario, respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.

6. Reconocer y apreciar la pertenencia a grupos sociales y culturales con características propias, valorando las diferencias con otros grupos y la necesidad del respeto a los Derechos Humanos.

7. Analizar algunas manifestaciones de la intervención humana en el medio, valorándola críticamente y adoptando un comportamiento en la vida cotidiana de defensa y recuperación del equilibrio ecológico y de conservación del patrimonio cultural.

11. Planificar y realizar proyectos, dispositivos y aparatos sencillos con una finalidad previamente establecida, utilizando el conocimiento de las propiedades elementales de algunos materiales, sustancias y objetos.

12. Utilizar la biblioteca escolar, las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y como instrumento para aprender y compartir conocimientos.

- Educación artística

1. Desarrollar las capacidades de comprensión y expresión oral y escrita. Utilizar adecuadamente y con precisión el vocabulario específico del área una vez que se ha construido su significado.

6. Utilizar la biblioteca escolar, las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y como instrumento para aprender y compartir conocimientos.

7. Conocer algunas de las posibilidades de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación en los que intervienen la imagen y el sonido, y utilizarlos como recursos para la observación y la elaboración de producciones propias, ya sea de forma autónoma o en combinación con otros medios y materiales.

8. Conocer, valorar y respetar diferentes manifestaciones artísticas del patrimonio cultural propio de Navarra y de otros pueblos, colaborando en la conservación y renovación de las formas de expresión locales y estimando el enriquecimiento que supone el intercambio con personas de diferentes culturas que comparten un mismo entorno.

10. Realizar producciones artísticas de forma cooperativa, asumiendo distintas funciones y colaborando en la resolución de los problemas que se presenten para conseguir un producto final satisfactorio.

- Educación física

1. Comprender y expresar correctamente documentos y mensajes orales, escritos, corporales y audiovisuales propios del área.

2. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre

3. 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. Aprender a actuar con seguridad para los demás y para uno mismo en diferentes medios y situaciones.

6. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

8. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los

conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

9. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

- Educación para la ciudadanía

5. Reconocer la diversidad como enriquecedora de la convivencia, mostrar respeto por las costumbres y modos de vida de personas y poblaciones distintas a la propia.

8. Identificar y rechazar situaciones de injusticia y de discriminación, mostrar sensibilidad por las necesidades de las personas y grupos más desfavorecidos y desarrollar comportamientos solidarios y contrarios a la violencia.

- Matemáticas

1. Desarrollar las capacidades de comprensión y expresión oral y escrita. Potenciar la comprensión lectora empleando textos matemáticos. Utilizar adecuadamente y con precisión el vocabulario específico del área de Matemáticas.

2. Utilizar el conocimiento matemático para comprender, valorar y producir informaciones y mensajes sobre hechos y situaciones de la vida cotidiana y reconocer su carácter instrumental para otros campos de conocimiento.

3. Reconocer situaciones de su medio habitual para cuya comprensión o tratamiento se requieran operaciones elementales de cálculo, formularlas mediante formas sencillas de expresión matemática o resolverlas utilizando los algoritmos correspondientes, valorar el sentido de los resultados y explicar oralmente y por escrito los procesos seguidos.

10. Utilizar técnicas elementales de recogida de datos para obtener información sobre fenómenos y situaciones de su entorno; representarla de forma gráfica y numérica y formarse un juicio sobre la misma.

- Lengua y literatura castellana

1. Comprender y expresarse oralmente y por escrito de forma adecuada en los diferentes contextos de la actividad social y cultural.

2. Hacer uso de los conocimientos sobre la lengua y las normas del uso lingüístico para escribir y hablar de forma adecuada, coherente y correcta, y para comprender textos orales y escritos.

3. Utilizar la lengua oral de manera adecuada en la actividad social y cultural adoptando una actitud respetuosa y de cooperación, para tomar conciencia de los propios sentimientos e ideas y para controlar la propia conducta.

5. Usar los medios de comunicación social y las tecnologías de la información y la comunicación para obtener, interpretar y valorar informaciones y opiniones diferentes.

6. Utilizar la lengua eficazmente en la actividad escolar tanto para buscar, recoger y procesar información, como para escribir textos propios del ámbito académico.

10. Reflexionar sobre los diferentes usos sociales de las lenguas para evitar los estereotipos lingüísticos que suponen juicios de valor y prejuicios clasistas, racistas o sexistas.

11. Adquirir destrezas y habilidades prácticas para el aprendizaje y transferir conocimientos y estrategias de comunicación a otras lenguas.

- Lengua extranjera

3. Leer de forma comprensiva textos diversos y adecuados, extrayendo información general y específica de acuerdo con una finalidad previa. Valorar la lectura como fuente de entretenimiento e información.

4. Escribir diversos tipos de texto con finalidades variadas sobre temas previamente tratados en el aula y con la ayuda de modelos.

5. Adquirir el vocabulario preciso para conseguir una expresión adecuada, utilizando el diccionario, las técnicas auxiliares y el uso de la biblioteca como recurso básico.

9. Valorar las lenguas como un medio de comunicación y entendimiento entre personas de procedencias y culturas diversas.

10. Manifestar una actitud receptiva, interesada y de auto confianza en la capacidad de aprendizaje y de uso de la lengua.

3.2.2. Objetivos específicos

- Observar imágenes y analizar el contenido de estas.
- Saber posicionarse sobre si una afirmación es correcta o no y tener la capacidad de defender una determinada postura.
- Utilizar tablas y gráficos para organizar la información de una forma clara.
- Comparar y discutir acerca de las diferencias existentes entre los alumnos a la hora de alimentarse.
- Mostrar respeto y educación por la variedad de prácticas alimenticias de los compañeros.
- Ser consciente de los hábitos alimenticios de uno mismo.
- Realizar cálculos matemáticos que ayuden a conocer las cantidades que cada persona ingiere de un alimento o grupo de alimentos determinado.

- Elaborar una pirámide alimenticia de acuerdo a la alimentación diaria.
- Valorar la importancia de escoger alimentos saludables a la hora de alimentarnos.
- Promover recomendaciones a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo una dieta saludable.
- Investigar y exponer los nutrientes que tiene un alimento determinado y analizar si su consumo es parte del desarrollo de una alimentación saludable.
- Comparar si nuestra pirámide alimenticia corresponde con la establecida por las autoridades.
- Expresar la opinión personal sobre las actividades realizadas.
- Ser conscientes de la importancia de la alimentación.
- Utilizar diferentes fuentes (libros, internet...) en la obtención de información.
- Relacionar y ser conscientes de la relación existente que hay entre una dieta saludable y la actividad física.
- Conocer hábitos que permiten llevar a cabo una vida más saludable.
- Desarrollar los conceptos de alimentación y nutrición así como alimento y nutriente y saber distinguir los tipos de nutrientes que existen.
- Conocer el término caloría y saber realizar cálculos para llegar al número de calorías diarias que consume una persona con una determinada dieta.
- Seguir un plan de alimentación saludable y deporte tal y como se establece.
- Ser conscientes de que muchos trastornos derivan de una mala alimentación.
- Desarrollar un proyecto de investigación sobre los trastornos alimenticios.
- Saber utilizar Power Point como recurso a la hora de exposiciones orales.
- Exponer de forma oral un trabajo al resto de compañeros.
- Ser conscientes de las diferencias que existen en el mundo y mostrar interés por conocer cómo viven y se organizan en otros países y culturas.
- Elaborar la revista escolar incluyendo los contenidos vistos a lo largo de la unidad didáctica.

- Desarrollar actitudes positivas en las actividades propuestas, es decir, respeto a las opiniones de los demás, objetividad...
- Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar actitudes propias de este: cooperación, colaboración, respeto, participación...

3.3. Metodología

Partiendo de todas y cada una de las teorías que han sido analizadas en el capítulo 2. Marco Teórico- Metodología, ahora pasaré a explicar las características principales de la metodología que se va a seguir en el desarrollo de esta unidad didáctica.

La metodología que se plantea es una metodología abierta, activa y flexible, donde el niño es el protagonista del proceso de enseñanza- aprendizaje y el profesor se presenta como el guía, el cual corregirá posibles errores o resolverá dudas que puedan tener los alumnos. De esta manera, serán los propios alumnos los que adquieran el aprendizaje por sí solos.

La finalidad con la que se plantea este tipo de metodología es que el profesor sea el encargado de captar la atención de los alumnos y buscar la motivación de éstos, en el desarrollo de las diferentes actividades que se han planteado.

En cuanto a las ideas de los alumnos, hay que tener en cuenta que todas ellas podrán ser puestas en común con el resto de compañeros y contrastadas, a la vez que también las intercambien con otras fuentes de información que aporten nuevos datos. Para poder conseguir esto, todas las actividades que se plantean están pensadas para que se realicen en parejas o en grupos, de tal forma que los alumnos tengan la oportunidad de compartir y contrastar todas las informaciones y resultados con sus propios compañeros, es decir, todos ellos tendrán la oportunidad de dialogar de manera que el aprendizaje se convierte en un aprendizaje significativo.

Respecto al tema a trabajar y las actividades, la alimentación, se considera un tema de interés para los niños ya que es muy cercano a ellos. Quizás debido a esto, este se

convierte en un elemento motivador y facilitador en la adquisición de nuevos conocimientos y desarrollo de competencias.

Todas estas actividades, se evaluarán de forma continua por lo que el profesor deberá observar todo el proceso teniendo en cuenta quien muestra interés, participa, etc... pero esto queda desarrollado en el apartado de evaluación (3.5)

En definitiva, esta propuesta se va a caracterizar por:

1. Priorizar la práctica de los conocimientos sobre la memorización de los mismos.
2. Relacionar los contenidos del área de conocimiento del medio con el resto de áreas de conocimiento, ya que se trata de una unidad interdisciplinar.
3. Plantear una metodología flexible, es decir, todas las actividades deben de ser adaptadas a las características de los alumnos así como al ritmo de aprendizaje de los mismos.
4. Promover un aprendizaje cooperativo, en donde se fomente el respeto por los demás, de tal manera que las actividades se realizaran en pequeños y grandes grupos.

3.4. Actividades

Una vez más es importante recalcar que el progresivo abandono de la dieta mediterránea junto con el aumento de la ingesta de comida basura ha generado una problemática en nuestra sociedad que debe ser abordada. Este problema está afectando sobre todo a las edades más tempranas, es decir, a los niños. Por todo ello, los centros educativos tienen en su mano llevar a cabo planes de alimentación saludable así como desarrollar propuestas que sirvan para concienciar a los alumnos de la importancia de una dieta sana y equilibrada.

Así pues, tras haber planteado los antecedentes, el contexto en el que se desarrolla esta propuesta y la metodología a seguir, es el momento de comenzar con el desarrollo de las actividades. Aquí se plantean una serie de actividades que van a permitir trabajar los contenidos seleccionados y alcanzar los objetivos establecidos.

Es importante señalar que debido a la importancia que está adquiriendo la enseñanza del inglés en las aulas, serán muchas las actividades que se presenten en castellano e inglés de manera que sirva para estimular al alumnado y acercarlo hacia un vocabulario específico también en una lengua extranjera como es el inglés.

En cuanto a las actividades, se puede decir que se diferencian tres tipos de actividades.

- Actividades de inicio y motivación: son aquellas que servirán al alumno como toma de contacto con el tema a tratar, es decir, se plantean actividades encaminadas a la exploración de los conocimientos con los que los alumnos parten al inicio del tema. Es imprescindible que estas actividades resulten llamativas y capten la atención del alumno; ya que de no ser así, conseguiremos que los alumnos pierdan el interés y la motivación sin ni siquiera haber empezado el desarrollo de la unidad.
- Actividades de desarrollo: se entiende como aquellas actividades que permiten desarrollar los contenidos del tema que se está tratando de manera transversal. Es decir, partiendo de una temática perteneciente al área de conocimiento del medio se trabajarán las diferentes áreas del conocimiento a través de diferentes actividades con la finalidad de que los alumnos adquieran los conocimientos básicos sobre este tema que tanta repercusión tiene en nuestra salud.
- Actividad final: se plantea una actividad que implica a todo el centro educativo y con la que los alumnos tendrán la oportunidad de demostrar todo lo que han aprendido.

Por otro lado, se presentan tres bloques de contenidos. Todos ellos encaminados a trabajar el tema de la alimentación saludable, pero relacionándolo a diferentes aspectos.

El primer bloque o *“La alimentación saludable”* tiene como objetivo que los alumnos sean conscientes de cómo se alimentan y conozcan como es una alimentación saludable. Para ello será necesaria dos semanas y un total de 8 sesiones de 50 minutos más el trabajo personal del alumno. Teniendo en cuenta que es una propuesta interdisciplinar no sólo tiene porque trabajarse en horas de Conocimiento del medio.

El segundo bloque de trabajo, recibe el nombre *“Analizando alimentos”*, de acuerdo a las prácticas que se van a desarrollar en el mismo. Es decir, en este bloque se plantean una serie de actividades encaminadas a que el niño conozca la composición de los alimentos, en cuanto a nutrientes y la energía que aportan los alimentos en forma de calorías. La temporalización para este bloque será de una semana, donde se necesitarán concretamente 10 sesiones de 50 minutos.

Finalmente, el tercer bloque de trabajo *“La alimentación en la sociedad”* va más allá de meros contenidos teóricos y se centra en que los alumnos conozcan las consecuencias de una mala alimentación, como son los trastornos alimenticios; las desigualdades que existen en el mundo debido a los recursos de los cuales se disponen y la elaboración de una revista que recoja todo lo visto en la unidad. En este caso, se necesitarán un total de 5 sesiones de 50 minutos, tras las cuales solo faltará la elaboración de la revista para dar por finalizada la unidad.

Así pues a lo largo de estos tres bloques de trabajo, se conseguirá trabajar de manera transversal un contenido perteneciente al área de las ciencias experimentales pero que también guarda una estrecha relación con otras áreas del conocimiento como las matemáticas, lengua, ciencias sociales, entre otras.

- **BLOQUE 1. La alimentación saludable**

- **Actividad 1. ¡Comienza el trabajo!**

Material: Anexo I, proyector, pizarra

Duración: una sesión de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, conocimiento e interacción con el mundo físico, cultural y artística y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: antes de comenzar a aprender cosas nuevas, es importante que los alumnos sean conscientes de lo que recuerdan acerca del tema que se va a trabajar. Por ello, esta primera actividad va a estar dividida en dos partes.

La primera parte se va a basar en un análisis de imágenes. El profesor/a mostrará a los alumnos una serie de imágenes a través de las cuales ellos deben dar su opinión y comentar lo que observan en cada imagen. Se mostrarán imágenes con temas que vayan a ser abordados a lo largo de la unidad didáctica, para comenzar a suscitar su interés (ANEXO I).

Una vez que los alumnos se han acercado un poco más al tema a trabajar, comenzará la segunda parte de esta actividad. Los alumnos se colocarán en fila en la mitad de la clase. En la mitad derecha de la pizarra, el profesor escribirá un SI; y en el lado izquierdo, escribirá un NO. La actividad consiste en que el docente leerá una serie de frases y los alumnos deberán desplazarse a uno u otro lado dependiendo si están de acuerdo o no. Luego deberán explicar porque se han colocado en ese lado. Las frases serán las siguientes:

- En almíbar o mermelada son las formas en las que es aconsejable comer la fruta.
- Se recomienda comer de 3-5 raciones de frutas y verduras al día.
- Si como verdura y fruta, también puedo comer todos los días chucherías.
- Las bebidas con sabor como el kas naranja se elaboran siempre con frutas naturales.

- Debemos almorzar todos los días bocadillo con embutido.
- El pescado congelado tiene menos valor nutritivo que el fresco.
- Podemos comer pasta todos los días.
- Es importante comer sano, pero también hacer deporte.

- **Actividad 2. Mi dieta**

Material: Anexo II, lápiz, goma

Duración: una sesión de 50 minutos + trabajo personal del alumno

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital y aprender a aprender.

Desarrollo: considerando que los alumnos han tenido la oportunidad de activar sus conocimientos previos sobre este tema, es momento de pasar a la actividad que va a ayudar al docente a tener más información de sus alumnos. En esta actividad el profesor reparte a cada alumno una ficha (ANEXO II) con una tabla en donde quedan recogidos, los siete días de la semana y las cinco comidas diarias que deben hacerse: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, tanto en inglés como en castellano.

La actividad consiste en que los alumnos deberán ir completando la tabla con los alimentos y cantidades que comen a lo largo de toda la semana. Es muy importante que el docente les recuerde que deben incluir todo tipo de alimentos por insignificante que les resulten, como salsas, caramelos...así como las cantidades, ya que después se trabajarán diferentes contenidos gracias a estos datos.

Si los alumnos saben escribir el nombre de los alimentos en inglés, también sería importante que lo hicieran de tal manera que ellos mismos trabajarían en dos idiomas a la vez.

Con esta actividad se pretende que el profesor conozca más de cerca los hábitos alimenticios de sus alumnos y sepa cuáles son los contenidos en los que más se tiene

que centrar. Por otro lado, los alumnos trabajan el procedimiento de recogida de datos y la ordenación de los mismos en tablas.

Al cabo de una semana, cuando los alumnos tengan las tablas completas se colocaran en grupos de 3-4 personas y podrán en común su dieta comparando y discutiendo lo que come cada uno. Gracias a este debate en pequeño grupo los alumnos van a ir acercándose al término alimento y dieta.

- **Actividad 3. Calculando cantidades...**

Material: Anexo III, lápiz y goma

Duración: dos sesiones de 50 minutos.

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico y social y ciudadana.

Desarrollo: esta actividad se relaciona con el área de matemáticas y se pretende que los alumnos completen una tabla con las cantidades que toman de cada tipo de alimentos. Por ejemplo, lácteo, fruta, verdura...

Los alumnos deberán completar la tabla (ANEXO III) con las cantidades semanales de cada uno de los productos que se especifican. En el caso de que los alumnos no sepan la cantidad que consumen de un alimento en concreto, deberán indicar las raciones semanales de dicho alimento.

Una vez que hayan completado la tabla, estos se colocarán en parejas para poner en común las cantidades y responder a las cuestiones que el profesor les plantea. Las cuestiones son las siguientes:

- ¿Cuántos centilitros de lácteo consumes en una semana? ¿Y litros?
- ¿Cuánto gramos de carne roja? ¿Y kilogramos?
- ¿Cuántos litros de agua bebes más/ menos que tu compañero?
- ¿Es frecuente el pescado en tu alimentación? ¿Cuántas piezas de pescado consumes en una semana?

- ¿En qué momento del día comes fruta?

Tras haber contestado a las preguntas, se habrá conseguido que los alumnos hagan cálculos matemáticos; entre los que encontramos el cambio de unidades de cantidad o peso, o por ejemplo, calcular la diferencia con un compañero.

La actividad finalizará con una puesta en común con la que se calculará la media de cantidad de lácteo que se consume en la clase. Así pues se iniciará un debate sobre la importancia de la ingesta de lácteos en la infancia.

- **Actividad 4. Mi pirámide de alimentos**

Material: revistas de supermercado, anexo III, IV y V; pegamento, tijeras, rotuladores y bolígrafo.

Duración: tres sesiones de 50 minutos.

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: el desarrollo de esta actividad requiere tiempo ya que consta de diferentes partes. Por ello es muy importante explicar a los alumnos cuales son los pasos a seguir en cada uno de los apartados y cuál es la finalidad de cada parte.

Teniendo en cuenta que los alumnos ya habrán calculado las cantidades que comen de cada alimento, la “primera parte” de esta actividad se basa en una comparación de la pirámide de alimentos y la suya propia.

La actividad comienza con una breve explicación del profesor acerca de lo que es la pirámide de alimentos y cuál es la información que se recoge en ésta. Es importante hacer hincapié en los diferentes grupos de alimentos que existen, que los alumnos habrán estudiado en temas anteriores y con los cuales van a trabajar en esta actividad.

Una vez que los alumnos hayan recordado esto, es el momento de comenzar con la actividad.

El día anterior al desarrollo de esta actividad se les habrá indicado a los alumnos que deben traer revistas de supermercados, es decir, folletos con ofertas de alimentos, etc...

Partiendo de una pirámide en blanco (ANEXO IV) y gracias al material que los propios alumnos y el profesor han traído, los alumnos deben de completarla atendiendo a las cantidades que comen de cada uno de los alimentos señalados en la tabla de la actividad anterior (ANEXO III). En cada uno de los recuadros deberán poner el título del grupo alimenticio al que se refiere, pegar uno o varios dibujos de alimentos que representen a ese grupo alimenticio e indicar la cantidad semanal que ingiere de ese grupo.

Cuando ya tengan su pirámide completa, comienza la “segunda parte” de la actividad. En la que los alumnos deberán colocarse en parejas. A cada pareja se le entregará una pirámide alimenticia (ANEXO V), de forma que deberán observarla y comparar su pirámide con la que se les ha entregado.

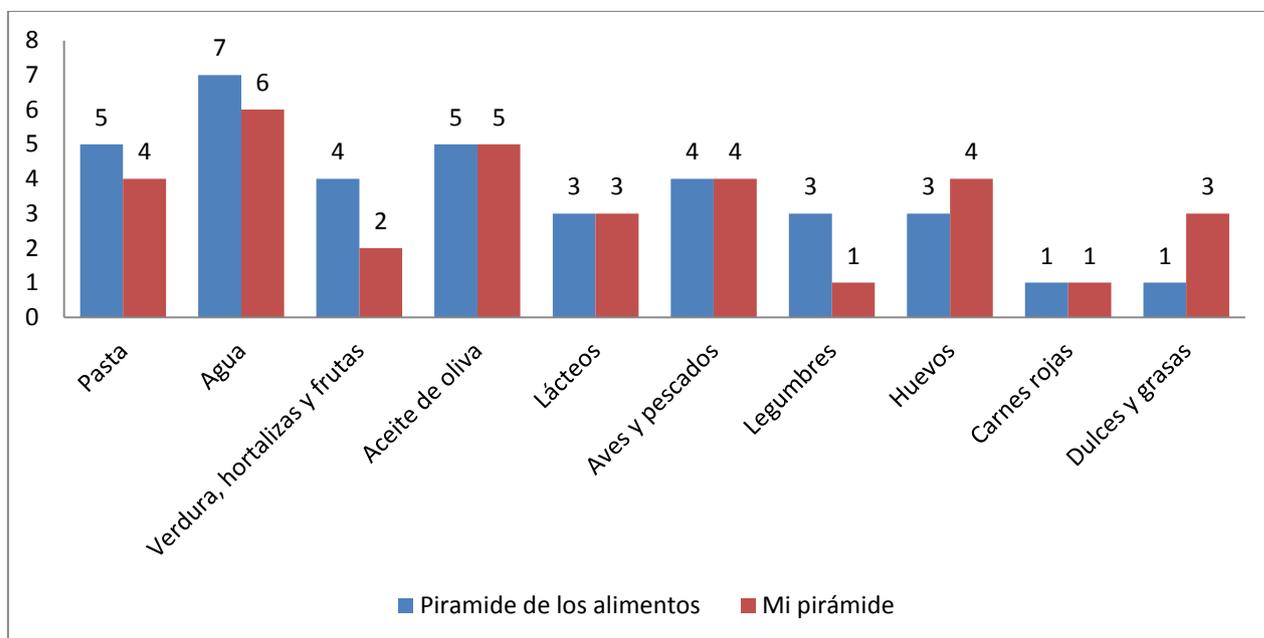
Como ya se ha indicado en actividades anteriores, se les mostrará la pirámide alimenticia en castellano y en inglés. En este caso, es interesante trabajar en ambos idiomas ya que esta imagen estimula a los alumnos y les hace conscientes de que la pirámide alimenticia es un elemento utilizado en diferentes países pero que muestra el mismo contenido.

La forma de comparar ambas pirámides será mediante un gráfico de barras. Es decir, los alumnos deben comparar las cantidades que ellos consumen con las que están establecidas por las autoridades.

Considerando que los alumnos han trabajado la organización de la información en cursos anteriores no tendrán problema a la hora de resumir la información en dicho gráfico. Se considera una forma muy adecuada de representar la información, ya que de manera visual ellos pueden ver la diferencia entre lo que representan ambas pirámides.

Por si es necesario mostrarles un ejemplo, el profesor contará con este gráfico, que es un ejemplo como el que se les pide a ellos.

Tabla 1. Gráfico de barras comparativo de las pirámides de alimentos.



- **Actividad 5. ¿Es equilibrada mi dieta?**

Material: bolígrafo y papel

Duración: una sesión de 50 minutos.

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, conocimiento e interacción con el mundo físico, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: para terminar con este primer bloque de actividades, que está planteado para que los alumnos se acerquen al tema y al tipo de alimentación que ellos llevan; se les planteará a los alumnos que realicen una reflexión personal.

El título para la misma será “¿Es equilibrada mi dieta?” y ellos mismos deberán hacer un balance sobre los alimentos y cantidades que ingieren y si estos son los adecuados o no.

La finalidad de esta actividad es que los alumnos sean conscientes del tipo de alimentación que tienen y que se den cuenta de cuáles son los alimentos que debemos ingerir habitualmente y cuales esporádicamente.

- **BLOQUE 2. Analizando alimentos...**

- **Actividad 6. Alimentación vs. Nutrición.**

Material: frases, lápiz y papel.

Duración: una sesión de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: los términos alimentación y nutrición son diferentes, así como alimentarse y nutrirse. Por eso, los alumnos deben de ser conscientes de esta diferencia. En esta actividad, los alumnos, en parejas, deben de completar las siguientes frases:

- La alimentación es....
- Los alimentos son....
- Algunos ejemplos de alimentos son la lechuga, el arroz,.....,.....
Y.....
- La nutrición es....
- Los nutrientes son.....
- Proteínas, vit....., agua,..... , y fibra son los tipos de nutrientes que encontramos.

Una vez que las parejas hayan completado las frases, se hará una puesta en común en gran grupo de tal manera que el profesor explique a los alumnos la diferencia entre alimentación y nutrición y entre alimentos y nutrientes.

- **Actividad 7. Alimentos y nutrientes.**

Material: papeles de colores, cartulina, lápiz, goma y pinturas.

Duración: dos sesiones de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: es importante dejar claro a los alumnos que los alimentos están formados por unas sustancias químicas llamadas nutrientes, y que gracias a estos nuestro organismo funciona adecuadamente.

Para esta actividad, los alumnos se colocarán en grupos de 3-4 personas. A cada grupo se le asignará un nutriente, es decir, un grupo tendrá las proteínas, otro el agua, otro las vitaminas....

La actividad consiste en que cada grupo busque información acerca de su nutriente así como de los alimentos en los que se encuentra.

Una vez que cada grupo tenga la información, se pondrá en común de tal manera que el docente tenga la oportunidad de corregir algún error en caso de que este se dé y se construirá un mural en la clase en donde queden reflejados todos los nutrientes, con sus principales características y los alimentos en los que se encuentran.

- **Actividad 8. Analizando una receta.**

Material: anexo V, mural de los nutrientes, papel, lápiz, goma y recetario.

Duración: tres sesiones de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: la siguiente actividad consiste en un análisis de alimentos y posteriormente de nutrientes.

Los alumnos trabajarán en los mismos grupos en los que han trabajado en la actividad anterior, ya que van a seguir trabajando con los alimentos y nutrientes es aconsejable que los alumnos tengan a mano la pirámide de alimentación (ANEXO V) y el mural de los nutrientes.

Cada uno de los grupos escogerá una comida y deberán buscar la receta para cocinar dicha comida.

Una vez que tienen la receta, lo primero que deberán hacer es clasificar todos los ingredientes que se necesitan. Después de esto, analizarán los nutrientes que aporta cada uno de los alimentos.

Una vez que tengan todos los grupos estos dos pasos hechos, es el momento de finalizar la actividad. Para ello, los diferentes grupos van a intercambiarse el trabajo que han hecho. Así pues una vez que tienen un trabajo diferente al que ellos han hecho, lo que deberán hacer es leer la información que sus compañeros han preparado y hacer un pequeño análisis sobre si es aconsejable comer esa receta muy a menudo o no.

En esta pequeña reflexión final, se conseguirá que los alumnos vayan demostrando los conocimientos que están adquiriendo ya que deben de relacionar todo lo visto en el primer bloque, es decir, los diferentes alimentos y la cantidad que se debe de ingerir de cada uno de estos; con lo visto en este bloque acerca de los nutrientes y su repercusión en el organismo.

- **Actividad 9. ¿Por qué comemos?**

Material: encuesta, lápiz, goma y pizarra.

Duración: una sesión de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: la finalidad de esta actividad es que los alumnos se den cuenta de la importancia de los nutrientes, es decir, se busca que los alumnos sean conscientes de que los nutrientes nos aportan la energía necesaria para realizar las actividades de la vida cotidiana.

La actividad comenzará con un breve debate acerca de por qué comemos, es importante animar a los alumnos a aportar sus ideas y sus respuestas, de tal manera que lleguemos a la respuesta que interesa. Una vez que los alumnos hayan llegado a la idea de que nos alimentamos para obtener energía y poder realizar diferentes actividades, es el momento de que ellos mismos respondan a un cuestionario. Esto se hará de manera individual, ya que las respuestas resultaran interesantes para que el docente conozca el tipo de alumnado que tiene en el aula y si se trata de una clase activa o sedentaria. Dependiendo de las respuestas, tendrá que encaminar las siguientes actividades a una finalidad u a otra.

Así pues, los alumnos deberán rellenar el siguiente cuestionario:

1. ¿Utilizas el ascensor para subir/ bajar a tu casa?
2. ¿Vienes andando al colegio?
3. Durante el recreo.... ¿prácticas algún deporte o te sientas en un banco a hablar con tus compañeros/as?
4. ¿Ayudas a tus padres con las tareas de la casa?
5. ¿Acudes a alguna actividad extraescolar?
6. ¿Pasas muchas horas sentado frente a la televisión?

Una vez que los alumnos hayan acabado de responder a las preguntas, el profesor colocará dos columnas en la pizarra; una con respuestas positivas y otra con respuestas negativas. Los alumnos uno a uno deberán dar las respuestas al profesor, el cual deberá anotarlas en la pizarra en la columna correspondiente. Cuando todos hayan dado sus respuestas y los datos estén reflejados en la pizarra, será el momento de comentar con los alumnos que opinan ellos acerca de estas respuestas.

En el caso de que predominen las respuestas positivas, es decir, que sean unos niños activos; el profesor debe animarles a que sigan realizando diferentes actividades de educación física, así como hacerles conscientes de los beneficios que tiene el hacer estas actividades. En caso contrario, si predominan las respuestas negativas y por lo tanto, se trata de una clase sedentaria, el profesor deberá plantearles la importancia de cambiar de costumbres, poniéndoles el reto de ir andando a la escuela, no utilizar el ascensor, jugar durante los recreos, ayudar a sus padres en casa....

En definitiva, hay que transmitirles a los alumnos que los alimentos que ingerimos nos aportan energía que debemos utilizar para hacer diferentes actividades, y que la actividad física debe estar complementada con la buena alimentación para conseguir una vida saludable.

- **Actividad 10. ¿Cuántas calorías consumo?**

Material: anexo II y VI; lápiz, papel y calculadora.

Duración: una sesión de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: en primer lugar, se les enseñará a los alumnos la siguiente imagen:



Figura 1. Etiqueta zumo de naranja.

La finalidad que se busca es llamar su atención, ya que se utiliza una etiqueta que ellos pueden ver a diario y llegar al término caloría. Cuando uno de ellos lo cite, el profesor será el encargado de explicar que la caloría se utiliza para expresar el aporte energético de los alimentos, es decir, las calorías indican la energía que nos proporciona un determinado alimento. Una vez que el profesor haya introducido el término caloría, los alumnos se colocarán en parejas.

A cada pareja se le entregará una tabla que recoja las calorías de los alimentos más comunes (ANEXO VI). Una vez que cada pareja tenga su tabla, cogerán el anexo II y entre los dos deberán calcular las calorías que toman en un día de la semana. Luego harán lo mismo con el otro miembro de la pareja. Es importante recordarles que los datos que aparecen en la tabla son los pertenecientes a 100gr., 200ml.... Por lo que deberán hacer una serie de cálculos matemáticos para saber las calorías exactas.

Cuando hayan acabado la actividad, se pondrán en común los resultados que han ido obteniendo los alumnos.

Tras esto se les comentará a los alumnos que debido a su edad, 13 años y al desarrollo que su organismo está sufriendo, deben de consumir entre 1.600-2.300 calorías, así pues los datos que deberían haber obtenido en esta actividad tienen que estar entre

ambos valores. En el caso de que esto no sea así, se hará especial hincapié, una vez más en lo importante que es una alimentación adecuada, tanto para los que han consumido menos calorías de las recomendadas como para los que han consumido más.

- **Actividad 11. El comedor escolar.**

Material: anexo VI, VII y VIII; lápiz y goma.

Duración: dos sesiones de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: gracia a la actividad anterior, los niños se han acercado más al concepto de calorías. Ahora es un buen momento, para utilizar el comedor escolar para la siguiente actividad.

Para comenzar la actividad, se motivará a los alumnos diciéndoles que es la “Semana de la comida sana” en el colegio y por ello, se les ha pedido a los alumnos de cada clase que diseñen el menú de un día para el comedor escolar. La excepción es que el comedor a lo largo de esta semana va a estar abierto durante todo el día, por lo que allí se podrán comer las cinco comidas diarias.

Para trabajar, los alumnos se colocarán en parejas, pero es aconsejable que estén sean diferentes a las de la actividad anterior. Lo que se pretende con esto, es que los alumnos se acostumbren a trabajar con todas las personas de su clase, sin limitarse siempre a sus amigos, ya que en su futuro no tendrán la opción de elegir con quien trabajar; por lo que es interesante que se les forme en esta metodología de grupo.

Una vez colocados en parejas, lo primero que deberán hacer es diseñar el menú para el día siguiente en el comedor del colegio (ANEXO VII). Para ello deberán basarse en todo lo que han estudiado y diseñar un menú con las cinco comidas diarias. Solo será

una pareja la que consiga llevar su menú al comedor, por ello todos deben esforzarse en crear el menú más saludable.

Cuando todas las parejas tengan su menú creado, es el momento de que una a una salgan a la pizarra a exponerlo. Los alumnos deberán votar a simple vista cual es el menú más saludable, pero este no será el definitivo.

La actividad consta de una segunda parte. Aquí los alumnos deberán cambiar su menú por el de otra pareja para calcular el total de calorías que tiene el menú de sus compañeros. Para ello los alumnos necesitaran la tabla de calorías (ANEXO VI) y deberán ir analizando uno a uno los alimentos, mientras rellenan la tabla (ANEXO VIII) y calculan las calorías.

Finalmente cuando todas las parejas hayan calculado las calorías totales de cada uno de los menús, se hará una puesta en común para ver si el menú que ellos habían elegido como el más saludable además supone ingerir calorías entre los baremos establecidos 1.600-2.300; en caso de que esto sea así, ese será el menú elegido para llevarlo al comedor escolar. Si no se hará una nueva votación de la que saldrá el menú elegido.

- **Actividad 12. *Plan de alimentación saludable y deporte***

Ésta no va a ser considerada como una actividad propiamente dicha, si no que va a establecer un plan de alimentación saludable y de deporte.

Para ello, se les indica a los niños cual va a ser el almuerzo los cinco días de la semana. Es de carácter obligatorio que todo el colegio traiga el almuerzo que se ha indicado, de no ser así el alumno obtendrá puntos negativos. El plan de alimentación saludable se establece así:

Tabla 2. Plan de alimentación saludable.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bocadillo	Fruta	Lácteo	Fruta	Bocadillo

Además del almuerzo que deberá realizarse así hasta el final del curso, también se organizarán los recreos de manera que por ciclos deberán jugar a diferentes deportes durante 15 minutos del recreo. Es importante indicar que esta organización está solo dirigida a primaria, contando que los alumnos de infantil tienen otro horario de recreo y por lo tanto no coinciden con los de primaria; en caso de que compartieran el mismo horario simplemente habría que añadir a los alumnos de infantil en la tabla abajo adjunta. Con esto se conseguirá que los alumnos comiencen a llevar a cabo prácticas saludables desde la escuela.

El plan de deportes a seguir es el siguiente:

Tabla 3. Plan de deporte.

	1º semana	2º semana	3º semana	4º semana
Fútbol	1º ciclo		3º ciclo	2º ciclo
Baloncesto	2º ciclo	1º ciclo		3º ciclo
Pelota mano	3º ciclo	2º ciclo	1º ciclo	
Juego libre		3º ciclo	2º ciclo	1º ciclo

- **Actividad 13. ¡Hoy merendamos en el cole!**

Siguiendo la línea de la actividad anterior, esta también se considera una propuesta y no una actividad como tal.

La finalidad con la que se plantea es buscar la implicación de toda la comunidad educativa. Es decir, se pretende que la actividad se lleve a cabo por todos los alumnos, padres y madres y profesores del centro escolar.

Así pues, la propuesta consiste en una merienda de todos los integrantes del centro. Por lo tanto, cada familia debe de llevar su propia merienda y es en este caso en el que el alumno tiene que aplicar sus conocimientos e indicar y ayudar a sus padres en la preparación de esta merienda. Es decir, el niño tras lo que ha estudiado debe de ser capaz de decir si una merienda es saludable o no. Por ejemplo, si una familia quiere llevar palmeras de chocolate será el niño el que les indique que eso no forma parte de una dieta saludable y que es mejor merendar una fruta o un bocadillo.

De esta forma, toda la comunidad se ve implicada y esto permitirá a los niños ver que existe una relación directa entre la escuela y las prácticas que se llevan a cabo en ella y la familia.

- **BLOQUE 3. Los alimentos y la sociedad.**

- **Actividad 14. ¿Puedo enfermar si no como adecuadamente?**

Material: anexo IX y proyector.

Duración: una sesión de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: situándonos en el tercer bloque de esta unidad didáctica sobre alimentación, y una vez vistos los contenidos relacionados con los alimentos, nutrientes, etc... es el momento de que los alumnos conozcan las consecuencias que derivan de una mala alimentación.

Aprovechando el título de la actividad, se utilizara esa pregunta para animar a los alumnos a que den su opinión acerca de este tema. Es decir, se pretende que el profesor conozca un poco más hasta donde conocen sus alumnos sobre las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Una vez que se ha establecido un pequeño debate sobre este tema, el profesor proyectará las una serie de imágenes en el proyector del aula (ANEXO IX).

En las imágenes se reflejarán fotografía con personas enfermas a causa de una serie de trastornos alimenticios, por eso mismo pueden ser imágenes un tanto impactantes, por lo que se debe de explicar a los alumnos el tipo de imágenes que van a ver y el respeto que se debe de mostrar hacia ellas ya que son personas enfermas.

Esta actividad se utilizará para que los alumnos hablen y debatan sobre lo que conocen de estas enfermedades, ya que posteriormente deberán hacer un trabajo sobre las mismas.

- **Actividad 15. Hoy somos.... ¡Estudiantes de medicina!**

Material: ordenador, internet y proyector.

Duración: tres sesiones de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: tras haber visto muy por encima algunos de los trastornos alimenticios que existen, comenzaremos con esta actividad donde los alumnos se convertirán en estudiantes de medicina.

Para motivar a los alumnos debemos de decirles que han pasado ya de ser estudiantes de primaria a ser estudiantes de universidad, siendo medicina la carrera que han elegido. La tarea que se les manda es que hagan un estudio acerca de los diferentes trastornos alimenticios que existen.

Así pues, para realizar esta actividad se divide la clase en cuatro grupos cada uno de los cuales se va a centrar en un trastorno. Uno de los grupos será el encargado de la anorexia, otro de la bulimia, otro del comedor compulsivo y el último de la obesidad.

Lo que deben hacer es buscar información acerca de los diferentes trastornos y preparar un PPT (Power Point) con toda la información, pueden incluir todo tipo de fotografías y gráficos que muestren ejemplos o datos del trastorno que están trabajando. Así pues todos deben incluir:

- Descripción de la enfermedad
- Causas
- Síntomas
- Diagnóstico
- Tratamiento

Cuando los alumnos hayan buscado toda la información que necesitan y la hayan organizado, será el momento de exponerla delante de los compañeros de manera que

toda la clase conozca las principales características de los diferentes trastornos. Es importante señalar y que los alumnos sepan que la exposición debe ser clara y concisa, ya que los compañeros sin haber trabajado ese trastorno deben de ser capaces de conocer los puntos más importantes del trastorno expuesto.

- **Actividad 16. *Desigualdades en el mundo.***

Material: anexo X y proyector.

Duración: una sesión de 50 minutos

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: ha llegado el momento en el que el final de esta unidad didáctica se acerca. Sin embargo, antes de acabar es muy importante trabajar un aspecto clave en la sociedad de hoy en día.

Esta actividad, está enfocada a trabajar las desigualdades que existen en todo el mundo en cuanto a alimentación y al gasto en alimentos.

Para trabajar este tema y hacer conscientes a los alumnos de estas diferencias, se elige como artista de referencia a Peter Menzel, fotoperiodista californiano que lleva 28 años trabajando en la fotografía el cual ha publicado diversas fotografías de la alimentación en el mundo, tema que nos interesa.

En esta actividad los alumnos verán una serie de fotografías (ANEXO X) que les muestran las diferencias alimenticias en diferentes lugares del mundo así como el gasto en alimentación. Posteriormente se abrirá un pequeño debate en gran grupo en donde los alumnos expresaran sus opiniones acerca de las diferencias existentes en el mundo hoy en día.

Un aspecto importante a tener en cuenta, es que la gran variedad de nacionalidades que existe hoy en las aulas puede dar mucho juego a la hora de que todos aquellos alumnos que provengan de diferentes países, pueden aportar ideas muy variadas e interesantes lo que permitirá al resto de compañeros enriquecerse y conocer más de cerca la realidad de otros países.

Esta actividad tiene como finalidad que los alumnos aprendan a concienciarse de las diferencias existentes desde el punto de vista de las desigualdades en la alimentación y el dinero. Además, se busca que el alumno se involucre, participe y trabaje de forma respetuosa.

Para finalizar, se les mandará a los alumnos que hagan una reflexión personal acerca de lo que opinan ellos de las diferencias en el mundo así como de las soluciones que plantearían para evitar que existieran tantas diferencias.

- **Actividad 17. Revista escolar**

Material: papel, cartulina, fotografías, revistas, rotuladores, lápices, bolígrafos y libros.

Duración: una semana

Competencias a trabajar: comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

Desarrollo: como todos los años los alumnos de 6º curso son los encargados de elegir la temática y diseñar la revista escolar, que publica una edición cada año.

En este caso estos alumnos son los encargados de hacerla, por lo que trabajarán sobre el tema de la alimentación. Deberán incluir todos los aspectos que se han ido trabajando a lo largo de la unidad para que el resto del colegio, conozca la importancia de una alimentación saludable. Así pues deberán mostrar desde la pirámide de

alimentos, hasta las enfermedades derivadas de una mala alimentación pasando por el plan de alimentación saludable y deporte y el diseño de menús saludables.

En primer lugar, los alumnos que elaboraron la revista el año anterior acudirán al aula para explicar a los compañeros el proceso de elaboración, es decir, como se organizaron para incluir todos los contenidos, que partes debe de tener una revista....

Una vez que los alumnos de 6º tengan claro lo que hay que hacer, se pondrán manos a la obra. Dispondrán de una semana para poder diseñar la revista y al cabo de una semana, deberán entregar un modelo de tal manera que cuando el profesor de por correcto el contenido, se realizarán las copias necesarias para difundirla por el colegio.

3.5. Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo será una evaluación continua y formativa. El docente irá evaluando el grado de desarrollo de las capacidades adquiridas por los alumnos. Durante la realización de las actividades el docente irá observando que aprenden sus alumnos y las dificultades que se les presentan. Se evaluará en todo momento el proceso.

A lo largo de la unidad didáctica, se evaluará la participación, esfuerzo e interés que tiene el alumnado y no sólo el resultado. Asimismo, también se le dará importancia a la capacidad de trabajar en equipo.

Es importante resaltar, que el docente dispondrá de una rúbrica la cual puede completar tras cada actividad según el grado de adquisición de los contenidos y competencias por parte de los alumnos.

Tabla 4. Rúbrica de evaluación continua.

Actividad: _____	INSUFICIENTE	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
Muestra interés en aprender y participa.				
Ha alcanzado los contenidos y competencias trabajadas en la actividad.				
Trabaja en grupo mostrando una actitud cooperativa y respetuosa hacia los demás.				
Expone dudas y sugerencias				
Respeto el material de trabajo.				

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

Para poder dar por finalizado este Trabajo Fin de Grado, es importante hacer una valoración personal sobre la elaboración de este trabajo.

Son dos las líneas las que quisiera tratar y exponer aquí.

En primer lugar, quiero hacer referencia a lo que me ha supuesto personalmente la elaboración de este trabajo.

Tal y como el propio título dice, es un Trabajo Fin de Grado por lo que cuando comencé a desarrollarlo tuve la sensación de que esto era el último paso que cerraba una etapa; en otras palabras, era el último escalón para poder dar por finalizados cuatro intensos años de estudios.

La elaboración de este TFG ha supuesto una indagación de documentos, libros, textos, páginas web, pero sobre todo a supuesto un esfuerzo a nivel personal ya que todos y cada uno de los conocimientos y competencias que se nos han transmitido a lo largo de estos años debían estar presentes de forma que me ayudaran a demostrar todas las cosas que he aprendido y adquirido en relación a la educación.

Mucha gente se centra en la imagen superficial, y solo ven esta profesión como pasar un rato con los niños y tener bastantes vacaciones. Sin embargo, son absurdas estas opiniones. La escuela es un lugar donde los niños pasan una parte importante de su día, y por lo tanto esto la convierte en un contexto importante para el niño.

Así pues, los profesores tenemos una importante labor en nuestras manos. Siempre y ante todo, debemos estar dispuestos a enseñar nuevas cosas a nuestros alumnos pero también a aprender de ellos.

En definitiva, tras cuatro años de estudios y habiendo elaborado este trabajo en el que he podido plasmar las ideas que se nos han transmitido en los mismos, puedo decir que no me equivoque en la elección de mis estudios. Mientras elaboraba el trabajo pensaba en esos niños que quizás algún día puedan llevar a la práctica esta propuesta,

y espero que si esto es así los resultados que se obtengan sean positivos porque eso querrá decir que habré conseguido lo que en un primer momento me planteé.

Y en segundo lugar, quisiera centrarme en el tema aquí desarrollado.

Quizás resulte un poco repetitiva la problemática existente en relación a la alimentación, sin embargo, no creo que esto sea motivo para dejarla a un lado. Una vez más, recalcar que la alimentación entre nuestros niños está cambiando, por lo que se deben plantear medidas que cambien estos hábitos.

Tal y como se defiende a lo largo de esta propuesta, escuela y familia deben actuar de forma conjunta para poder conseguir los resultados que se buscan, es decir, una alimentación saludable. A todo ello, deberíamos sumar el papel tan importante que tienen hoy en día los medios de comunicación.

Así pues, señalar que he puesto mucho empeño en el desarrollo de este trabajo ya que considero que además de ser un tema interesante es un tema necesario para ser trabajado en las escuelas. Vivimos en un país en el disponemos de buenísimos recursos alimenticios: frutas, verduras, hortalizas... por lo que esto tiene que ser transmitido a los más pequeños.

También me gustaría hacer referencia al planteamiento que he hecho del tema. He querido centrarme en diferentes puntos de vista relacionados con el tema de la alimentación, es decir, la alimentación saludable, los componentes de los alimentos pero también la alimentación en el mundo y los problemas que aparecen como consecuencia de una mala alimentación.

Como profesionales no debemos sólo transmitir las buenas ideas a los niños, es decir, a parte de enseñarles la importancia de una alimentación saludable es también necesario transmitirles los problemas que derivan de una mala alimentación. Y hago referencia a esto ya que todos y cada uno de nosotros, debemos conocer los pros y contras de una actuación y ser nosotros mismos críticos y consecuentes con lo que decidamos y asumir el tipo de riesgos que derivan de una conducta determinada. Es decir, cada uno es libre de elegir el tipo de alimentación que quiere llevar así como de los riesgos, si los hay, que asume con esa determinada alimentación.

Finalmente, señalar que debido a la situación en la que se ha planteado este trabajo no he tenido la oportunidad de llevar a la práctica ninguna de las ideas que aquí quedan expuestas. Por ello son muchas las preguntas que me planteo, como por ejemplo ¿Se conseguirán los objetivos expuestos tras llevar a la práctica esta unidad?, ¿Aprenderán los alumnos los conocimientos básicos tras realizar las diferentes actividades?, ¿Será posible implicar a todo el centro educativo en una tarea tan importante?... estas son algunas de estas preguntas, que por ahora no tienen respuesta pero que sin embargo, espero poder responderlas algún día cuando tenga la oportunidad de llevar a cabo dicha práctica en un aula de Educación Primaria. Ese día podré sentirme satisfecha de mis esfuerzos, pero a la vez aprender de mis errores porque como decía Maurice Maeterlinck *“Cada vez que cometo un error me parece descubrir una verdad que no conocía”*.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALLESTER VALLORI, ANTONI (2002). "El aprendizaje significativo en la práctica". En "Seminario de aprendizaje significativo".

Bean, R. (1992). *Cómo desarrollar la creatividad en los niños*. Madrid: Debate

Moreira, M.A. (2000). *Aprendizaje significativo: teoría y práctica*. Madrid: Aprendizaje visor.

Delgado, A.M^a. ; Oliver, R. (2006). La evaluación continua en un nuevo escenario docente. *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento*, 13, Vol. 3 (Nº. 1) [Disponible en (23/05/2013): http://www.uoc.edu/rusc/3/1/dt/esp/delgado_oliver.pdf]

Burgos Carro, N. (2007). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista digital universitaria*, 7, Vol. 8 (Nº. 4) [Disponible en (21/05/2013): http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf]

Mendoza Buenrostro, G. J. (2007). *Por una didáctica mínima: guía para orientadores y docentes innovadores*. Madrid: Mad

- **Recursos digitales:**

<http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/causas.htm> . Disponible en 22/05/2013

<http://espanol.babycenter.com/a13200013/consecuencias-de-la-obesidad-en-los-ni%C3%B1os>. Disponible en 22/05/2013

<http://www.laverdad.es/albacete/v/20121013/albacete/espana-ocupa-segundo-lugar-20121013.html>. Disponible en 17/05/2013

<http://www.lavanguardia.com/salud/20111216/54241173369/espana-ya-supera-estadosunidos-en-obesidad-infantil.html>. Disponible en 17/05/2013

Iniciación a las buenas prácticas alimenticias en Educación Primaria

<http://competenciasbasicas.webnode.es/news/las-competencias-basicas-en-la-loe1/>.

Disponible en 17/05/2013

<http://www.marcoteorico.com/162/definicion-marco-teorico/>. Disponible en

18/05/2013

http://www.rmm.cl/index_sub.php?id_contenido=9623&id_seccion=2271&id_portal=354

(<http://www.evaluacion.edusanluis.com.ar/2012/08/evaluacion-final.html>). Disponible en 20/05/2013

http://www.crue.org/export/sites/Crue/espacioeuropeo/documentos_FAQs/metodologia_docente/5_Evaluacion_continua.pdf

ANEXOS

A. Anexo I

¿QUÉ OS SUGIEREN ESTAS FOTOGRAFÍAS?



B. Anexo II

- Completa esta tabla con los alimentos que tomas a lo largo de una semana así como con las cantidades o raciones diarias de cada uno de ellos.

	LUNES (Monday)	MARTES (Tuesday)	MIÉRCOLES (Wednesday)	JUEVES (Thursday)	VIERNES (Friday)	SÁBADO (Saturday)	DOMINGO (Sunday)
DESAYUNO (Breakfast)							
ALMUERZO (Break)							
COMIDA (Lunch)							
MERIENDA (Break)							
CENA (Dinner)							

C. Anexo III

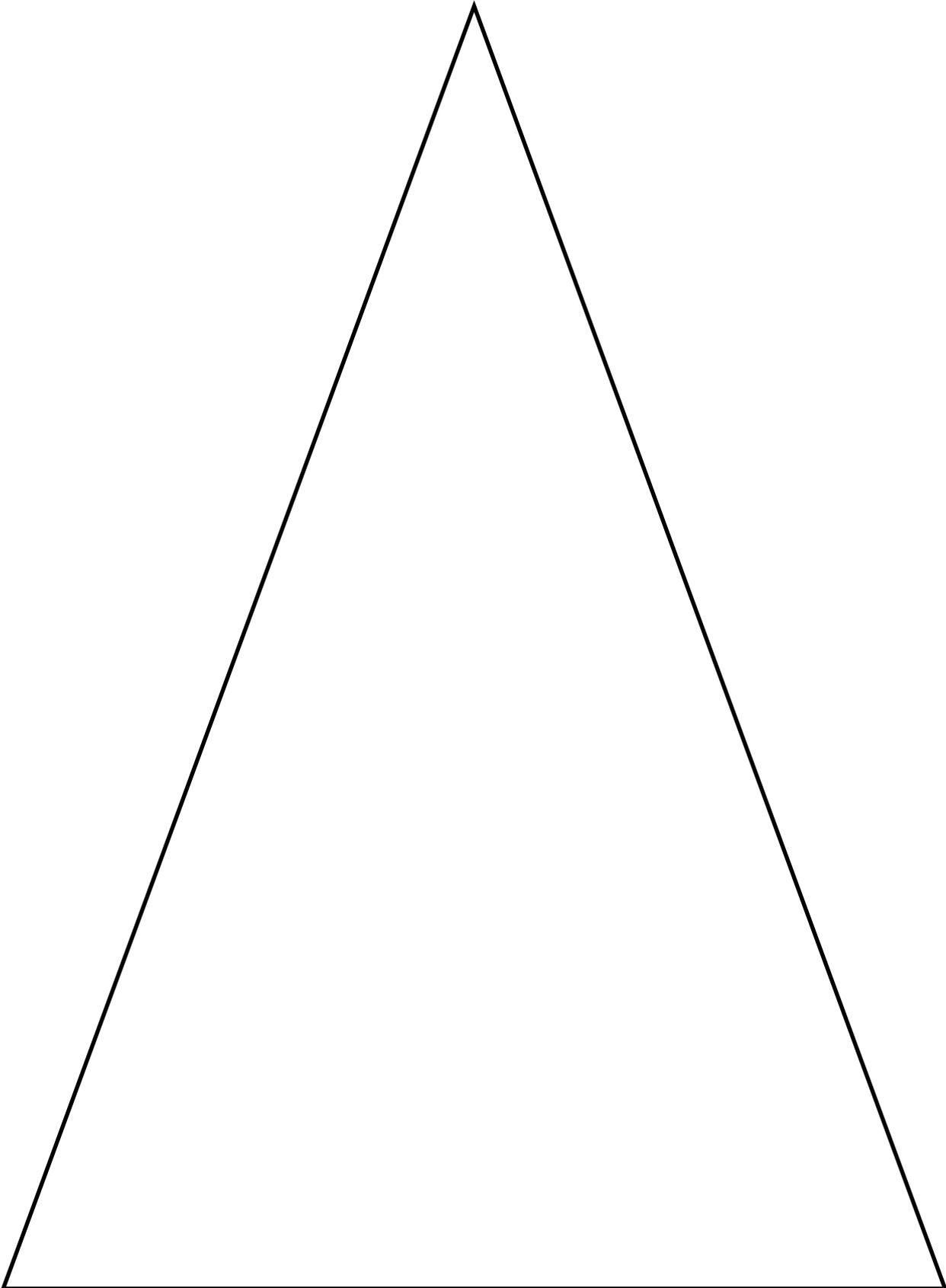
- Indica la cantidad semanal que ingieres de cada uno de los alimentos indicados.

ALIMENTO (food)	CANTIDAD (amount)
Dulces y grasas (sweet and fat)	
Carnes rojas (lean red meat)	
Huevos (eggs)	
Legumbres (legumes and nuts)	
Aves y pescados (poultry and fish)	
Aceite de oliva (olive oil)	
Lácteos (cheese, yogurt and daily products)	
Agua (wáter)	
Verdura, hortalizas y frutas (vegetables and fruits)	

Cereales y tubérculos (bread, pasta, potatoes...)	
--	--

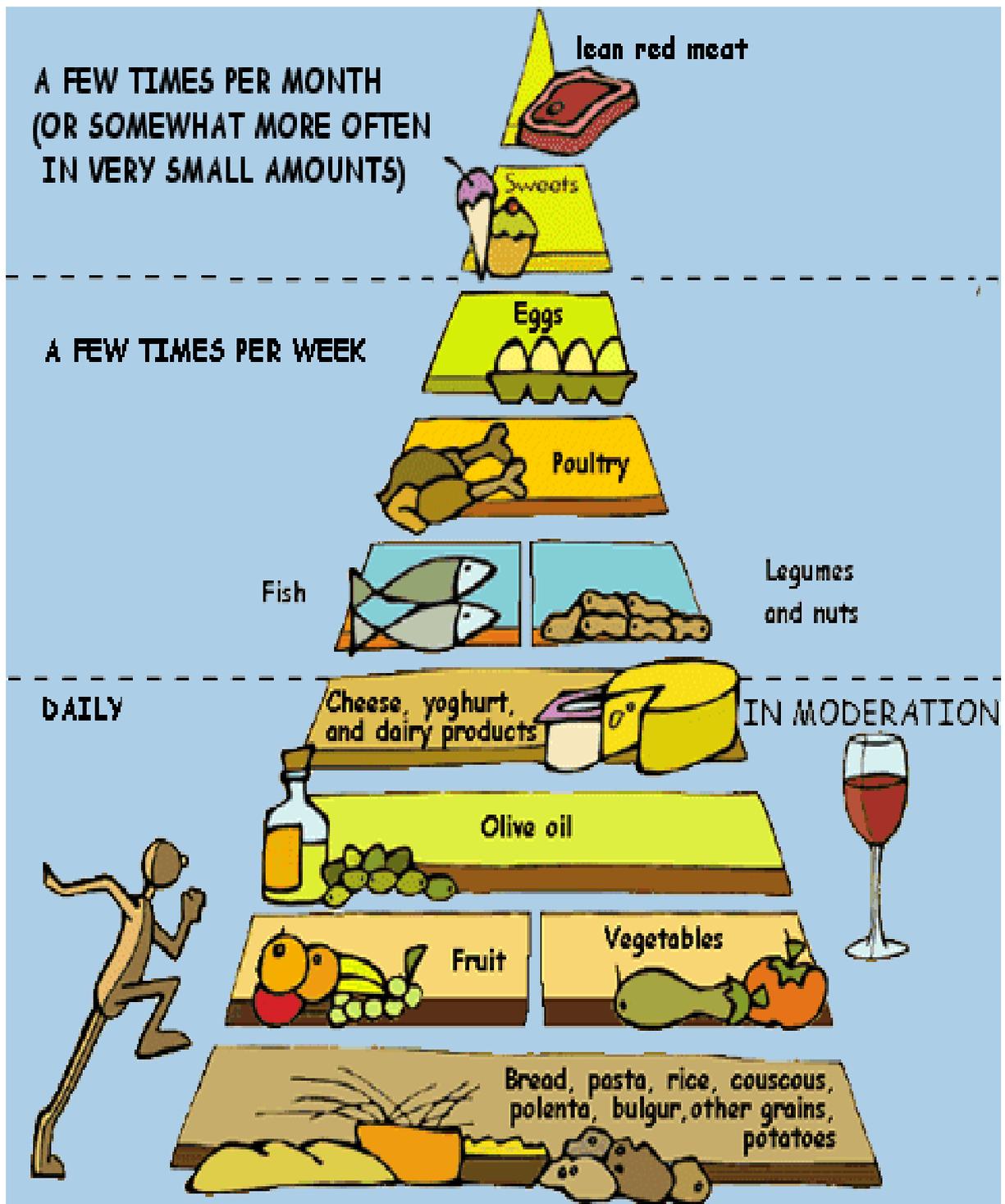
D. Anexo IV**MI PIRÁMIDE DE ALIMENTOS (My food pyramid)**

- Completa la pirámide con los datos que has obtenido en tu tabla de comidas semanales.



E. Anexo V





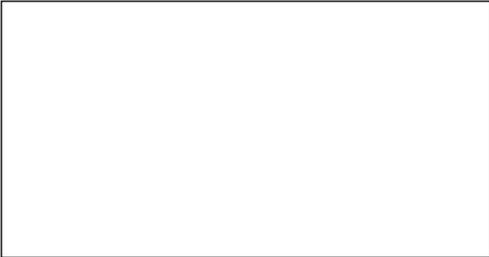
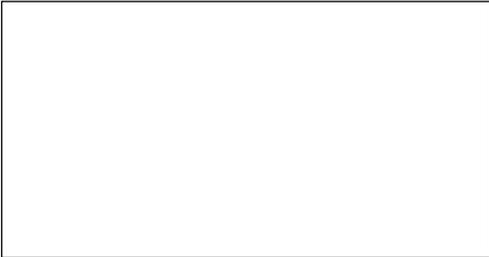
F. Anexo VI

TABLA DE CALORÍAS

CARNES Y AVES									
beicon frito	100gr	870	filete de cerdo	150gr	360	cabrito asado	100gr	357	
cordero asado	100gr	194	buey asado	100gr	288	buey guisado	100gr	235	
chuleta de cordero	100gr	356	chuleta de cerdo	100gr	336	pollo asado	100gr	110	
pollo cocido	100gr	100	hígado de buey	100gr	210	hígado de cordero	100gr	196	
hígado de pollo	100gr	124	hígado de cerdo	100gr	264	hígado de ternera	100gr	256	
pollo plancha	100gr	98	lomo de cerdo	100gr	362	pato asado	100gr	320	
perdiz asada	100gr	206	jamón de cerdo	100gr	393	ternera asada	100gr	231	
ternera guisada	100gr	256	filete de ternera	150gr	180	beicon ahumado	100gr	665	
PESCADOS									
atún	100gr	240	bacalao	100gr	110	caviar	100gr	29	
gallo	100gr	109	langosta	200gr	196	langostinos	100gr	112	
lenguado	100gr	90	calamares	100gr	120	merluza	100gr	97	
mero	100gr	96	mejillones	100gr	79	ostras	100gr	81	
róbalo	100gr	72	salmón ahumado	100gr	204	sardinas	100gr	134	
sardinas en aceite	100gr	298	anguila	100gr	300	boquerones	100gr	151	
SOPAS Y CREMAS									
crema de espárragos	250gr	159	crema de champiñones	250	216	sopa de cebolla	250gr	173	
sopa de tomate	250	88	sopa de verduras	250	72	crema de calabaza	250gr	168	
LEGUMBRES Y VERDURAS									
acelgas hervidas	180gr	30	alcachofas hervidas	120gr	60	arroz hervido	100gr	350	
berenjenas	100gr	20	cebolla hervida	100gr	41	escarola	100gr	14	
habas hervidas	80gr	100	lentejas guisadas	100gr	718	nabos	100gr	35	
pepino	150gr	5	pimiento verde	100gr	29	rabanitos	100gr	16	
tomates	100gr	20	aguacate	100gr	180	repollo	100gr	40	
cebolla		22							
PASTA									
canelones	100gr	133	espaguetis	160gr	233	macarrones	100gr	154	
raviolis de carne	100gr	288	tortelini de carne	250gr	931	pizza	100gr	250	
CONDIMENTOS									
azúcar blanca	10gr	48	ajo	5gr	7	comino	6gr	3	
curry	6gr	11	mostaza	10gr	8	páprika	6gr	20	
vinagre	10gr	2	caldo de carne	1 pastilla	33	pimentón	10gr	125	
HUEVOS									
huevo crudo	unidad	78	huevo frito	unidad	108	huevo cocido	unidad	100	
tortilla francesa	1 huevo	104	yema frita	unidad	85	clara frita	unidad	23	
FRUTAS FRESCAS Y SECAS									
almendras	100gr	640	avellanas	100gr	633	castañas asadas	100gr	340	
cerezas	100gr	60	ciruelas frescas	100gr	47	chirimoya	100gr	82	
frambuesa	100gr	66	guindas	100gr	63	higos	100gr	68	
higos secos	30gr	60	kiwis	unidad	46	naranjas	unidad	46	
lima	100gr	51	limón	unidad	12	manzana	100gr	58	
melón	160gr	60	naranja dulce	100gr	42	nectarina	100gr	64	
pera	100gr	56	piña natural	100gr	52	plátano	100gr	122	
melocotón	150gr	63	uva blanca	100gr	76	uvas pasas	100gr	120	
REFRESCOS									
coca-cola	350ml	137	naranja o limón	350ml	189	sprite	350ml	115	
CAFÉ Y ZUMOS									
café con azúcar	50ml	48	café sin azúcar	50ml	0	zum de naranja	200ml	74	
zum de lima	200ml	74	zum de melocotón	200ml	64	zum de tomate	200ml	23	
ACEITES Y GRASAS									
aceite de oliva	10gr	90	aceite de coco	10gr	135	aceite de bacalao	10gr	130	
aceite de trigo	10gr	89	aceite de girasol	10gr	90	mantequilla con sal	10gr	77	
mantequilla sin sal	10gr	76	manteca de cerdo	10gr	87	margarina	10gr	72	
BEBIDAS ALCOHÓLICAS									
aguardiente	100ml	231	cerveza	240ml	101	champagne	100ml	85	
sidra	100ml	50	brandy	50ml	125	ron	50ml	110	
vermú	35ml	50	vino blanco	100ml	85	vino Rosado	100ml	74	
vino tinto	100ml	65	vodka	30ml	72	whisky	100ml	240	
LÁCTEOS									
leche con chocolate	150ml	185	leche condensada	20gr	66	leche desnatada	200ml	70	
leche entera	200ml	124	leche semidesnatada	200ml	96	nata líquida	20gr	42	
cuajada	20gr	52	yogur desnatado	unidad	126	yogur natural	unidad	138	
QUESOS									
camembert	50gr	136	emental	30gr	85	gorgonzola	30gr	119	
gruyere	25gr	93	mozzarella	15gr	47	parmesano	30gr	115	
requesón	20gr	60	cabrales	25gr	100	queso cremoso	20gr	25	

G. Anexo VII

- Inventa un menú para el comedor escolar, recuerda todo lo que hemos estudiado hasta ahora y tenlo en cuenta a la hora de pensar en las comidas.

DESAYUNO (breakfast)	
ALMUERZO (break)	
COMIDA (lunch)	 
MERIENDA (break)	
CENA (dinner)	 

H. Anexo VIII

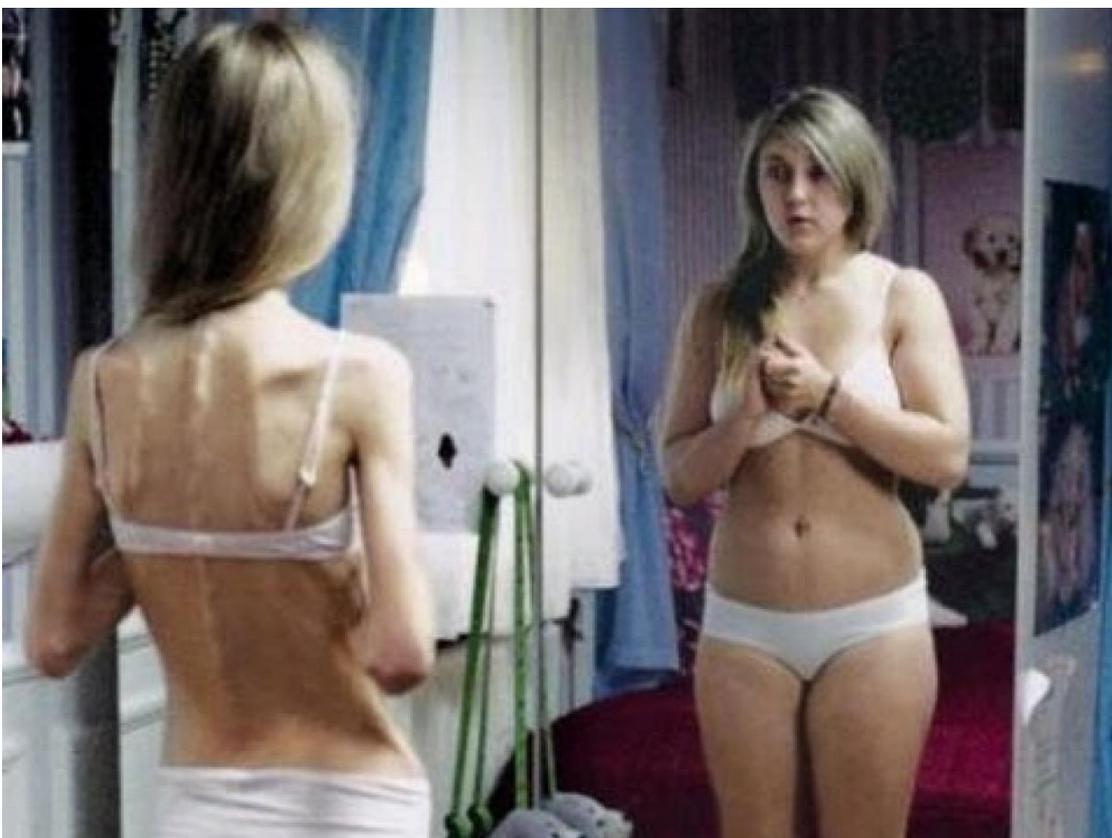
- Completa la tabla con las cantidades de cada alimento y luego, calcula las calorías que suponen esas cantidades.

COMIDA (food)	CANTIDAD (amount)	CALORIAS (Kcal/gr) (calories)
DESAYUNO (breakfast) - - -		
ALMUERZO (break) - -		
COMIDA (lunch) - - -		
MERIENDA (break) - -		
CENA (dinner) - - -		
TOTAL		

I. Anexo IX

¿QUÉ OS SUGIEREN ESTAS FOTOGRAFIAS?

Anorexia



Bulimia



Comedor compulsivo



Obesidad



J. Anexo X**Alimentación en USA (\$341.98)****Alimentación en Italia (\$260.11)**

Alimentación en Nigeria (\$1.23)



Alimentación en Egipto (\$68.53)



Alimentación en Ecuador (\$31.55)



Alimentación en Butan (Asia) (\$5.03)



Alimentación en Alemania (\$500.07)



Alimentación en China (\$57.27)



