



**PROMOCIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE EN LOS
CENTROS EDUCATIVOS DE PRIMARIA.
COMPARATIVA ENTRE ESPAÑA Y REINO UNIDO**

Curso 2019-2020



**Facultad Ciencias de la Educación
Departamento de Educación Física y Deporte
Grado en Educación Primaria. Mención Lengua Inglesa**

Trabajo Fin de Grado

Autor: Laura Ferrer Moreno

Tutor: Francis Ries

Sevilla, junio de 2020



**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN LENGUA INGLESA**

**TRABAJO FIN DE GRADO
CURSO ACADÉMICO 2019-2020**

TÍTULO:

Promoción de una dieta saludable en los centros educativos de primaria. Comparativa entre España y Reino Unido.

AUTOR:

Laura Ferrer Moreno

TUTOR:

Francis Ries

DEPARTAMENTO:

Educación Física y Deporte

RESUMEN:

El estudio que se muestra a continuación tiene como objetivo ofrecer una visión acerca de la dieta saludable en la etapa infantil de primaria, así como los factores que intervienen para llevar a cabo una vida sana. Estos son, además de una correcta alimentación, la práctica de deporte, adecuado descanso y la socialización. Se tratarán la obesidad y sobrepeso y cómo reducir las cifras actuales; las diferentes dietas que se practican; programas e intervenciones llevados a cabo para promocionar los buenos hábitos; la situación en los colegios y la influencia de padres y profesores en la calidad de la alimentación. Todos estos datos serán comparados con la situación que tiene lugar en Reino Unido y presentados en una tabla al final del trabajo. Finalmente, se realizará la exposición de una propuesta de intervención para la posibilidad de ser llevada a la práctica en un futuro.

PALABRAS CLAVE:

Alimentación, dieta, saludable, deporte, nutrientes, problemas.

ABSTRACT:

The aim of the study shown below is to offer a global view of healthy diet in the early primary stage, as well as the factors involved in leading a healthy life. These are, besides a correct diet, the practice of sport, adequate rest and socialization. It will address obesity and overweight and how to reduce current numbers; the different diets that are practiced; different programs and interventions carried out to promote good habits; the situation in schools and the influence of parents and teachers on food quality. All these data will be compared with the situation in the UK and presented in a table at the end of the project. Finally, there will be a presentation of an intervention proposal for the possibility of being implemented in the future.

KEY WORDS:

Nutrition, diet, healthy, sport, nutrients, issues

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. SOBREPESO Y OBESIDAD	8
2.1 ¿Cómo reducir el sobrepeso y la obesidad?	8
2.2 Vida saludable	11
3. ALIMENTACIÓN SANA	14
3.1 Dieta saludable y factores influyentes	14
3.2 Tipos de dietas que se practican en los diferentes países	16
3.3 Dieta Mediterránea	17
3.4 Promoción de una dieta saludable	19
4. INTERVENCIONES EN ESPAÑA Y REINO UNIDO	20
5. INFLUENCIA DE LOS PADRES Y PROFESORES PARA ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES	21
6. COLEGIOS	22
6.1 Comedores en Reino Unido y España	22
6.2 Comedores saludables	26
7. VARIABLES Y COMPARATIVA	27
8. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	29
8.1 Justificación	29
8.2 Desarrollo de actividades	29
9. CONCLUSIÓN	38
10. BIBLIOGRAFÍA	40

Nota: Este documento utiliza un lenguaje no sexista. Las referencias a personas o colectivos citados en los textos en género masculino, por economía del lenguaje, deben entenderse como un género gramatical no marcado. Cuando proceda, será igualmente válida la mención en género femenino.

1. INTRODUCCIÓN

El tema elegido a tratar en el Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria ha sido el siguiente: *Promoción de una dieta saludable en los centros educativos de primaria. Comparativa entre España y Reino Unido.*

Sobre un tema tan extenso y actual, dado los cambios y transformaciones en los últimos años sobre la alimentación y su composición, así como nuevos hábitos de vida, se puede empezar hablando con una sencilla frase: Una alimentación equilibrada es la base principal de una vida saludable.

Siguiendo a la OMS (2018), en los últimos 50 años la forma de producir los alimentos, así como de su comercialización y obtención por parte de los consumidores ha experimentado un gran cambio. Se ha mejorado la seguridad alimentaria debido a los grandes progresos en relación a la forma de suministrar alimentos. Un aspecto importante a destacar es la malnutrición que sigue estando muy presente en la sociedad actual constituyendo uno de los grandes problemas; y es debido a seguir dietas poco saludables siendo esta una de las causas de la mortalidad. En el mundo encontramos grandes diferencias, pues algunas personas no consumen la cantidad necesaria de alimentos que les proporcionen los nutrientes y vitaminas necesarias para llevar a cabo una vida saludable, mientras que, en otras partes, las personas ingieren más de lo recomendable y en grandes cantidades o alimentos que contienen grasas saturadas con alto contenido en sal o azúcar. Practicar una buena alimentación es clave para el desarrollo de una buena forma de vida. Sin embargo, según la OMS (2018), desde 2016 se ha podido experimentar un incremento de personas mal alimentadas en el mundo dando como consecuencia un retraso en el crecimiento en niños pequeños siendo un aspecto irreversible y ello es debido a la alimentación que han llevado en sus primeros años de vida (**Gráfico 1**). Estos datos son muy preocupantes, pues la malnutrición no solo afecta al crecimiento sino también a un desarrollo cognitivo y educativo inferior a otros niños de su misma edad que hayan tenido una buena alimentación.

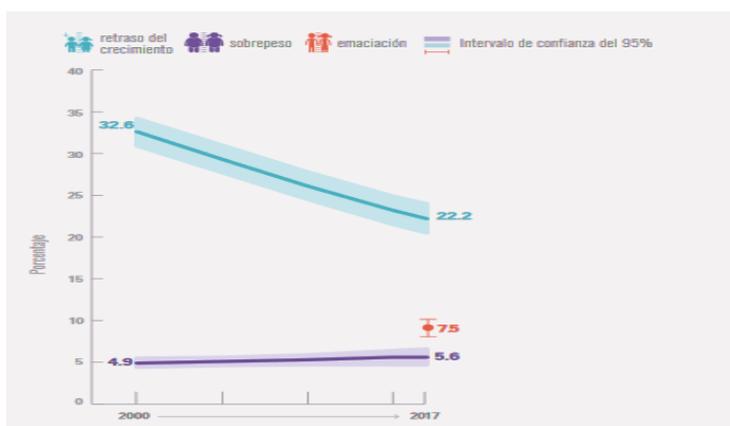


Gráfico 1: Porcentaje de niños con retraso del crecimiento (menores de 5 años) **Fuente:** OMS (2018).

Otro aspecto a destacar en todo esto es la denominada “hambre oculta” referida a aquellas personas que presentan deficiencia en vitaminas y minerales. Estas personas parecen estar sanas, sin embargo, tiene importantes consecuencias negativas como es el caso de la anemia que afecta a mujeres en edad fértil y contribuye a la mortalidad tanto del feto como de la madre.

La obesidad y el sobrepeso se han incrementado mucho en los últimos años y a un ritmo muy acelerado tanto en los adultos como en los niños. Según la OMS (2018), cifras de 2017 revelan que cerca de 40 millones de niños de edad infantil sufren sobrepeso. Este dato es alarmante, pues el número ha aumentado en 8 millones en comparación con los que había en el año 2000. Tanto la obesidad como el sobrepeso son causantes de muchas enfermedades no transmisibles (ENT).

Son muchas las causas que ocasionan una mala nutrición como es, por ejemplo, llevar a cabo una alimentación poco saludable. Si hacemos una comparativa con el pasado, se puede observar que, en las últimas décadas, ha habido cambios en las dietas que se practican influidas por diversos factores destacando el aumento de los ingresos de las familias como el principal de ellos. También ha aumentado el consumo de alimentos procesados que no son buenos para la salud ya que contienen muchos aditivos y grasas saturadas que causan un aumento de peso sin proporcionar los nutrientes que el cuerpo necesita (**Gráfico 2**). Los datos reflejan que no se consumen los alimentos que constituyen una dieta saludable (frutas, hortalizas, pescado).

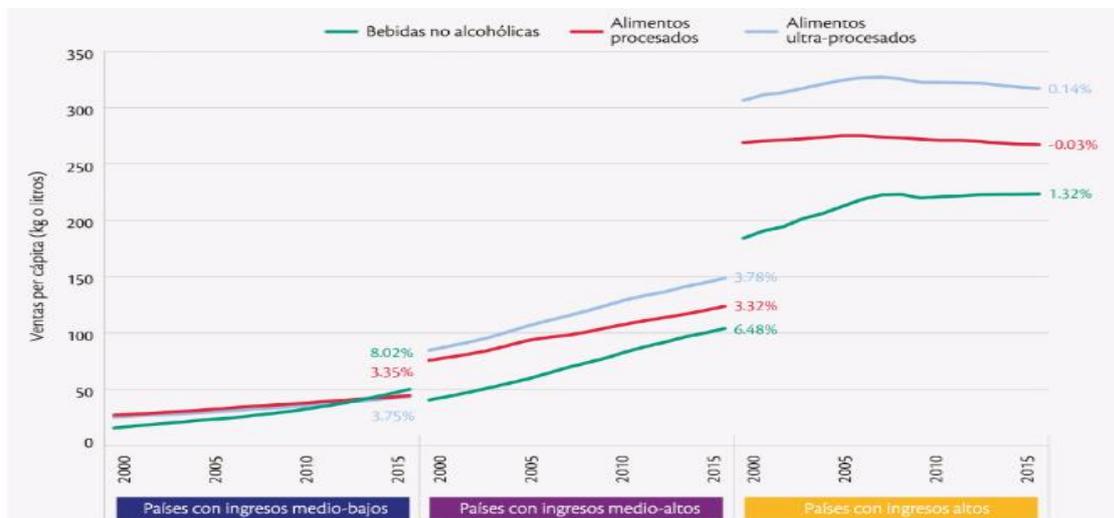


Gráfico 2: Evolución del volumen de ventas per cápita de bebidas no alcohólicas, alimentos procesados y alimentos ultraprocados en función de los ingresos de los países, 2000-2015. **Fuente:** GLOPAN (2016).

Según la OMS (2018), se puede definir dieta saludable como aquella que contribuye a desarrollar una vida activa disminuyendo las enfermedades. Suministra alimentos variados y ricos que complace las exigencias de las personas. Está compuesta de frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos, etc. (**Gráfico 3**).



Gráfico 3: factores principales de riesgo que causan la carga mundial de morbilidad están relacionados con la dieta. **Fuente:** GLOPAN (2016).

En relación a las dietas, se deben conocer las razones por las que están cambiando. Lo que las personas consumen está relacionado con los alimentos que encuentran, el precio que tienen, el conocimiento sobre los beneficios que suponen y el gusto de los mismos (**Gráfico 4**). En medidas generales, los alimentos procesados son más disponibles y gozan de un precio de adquisición menor que los alimentos ricos en nutriente y vitaminas. Es muy importante cuidar el entorno alimentario.

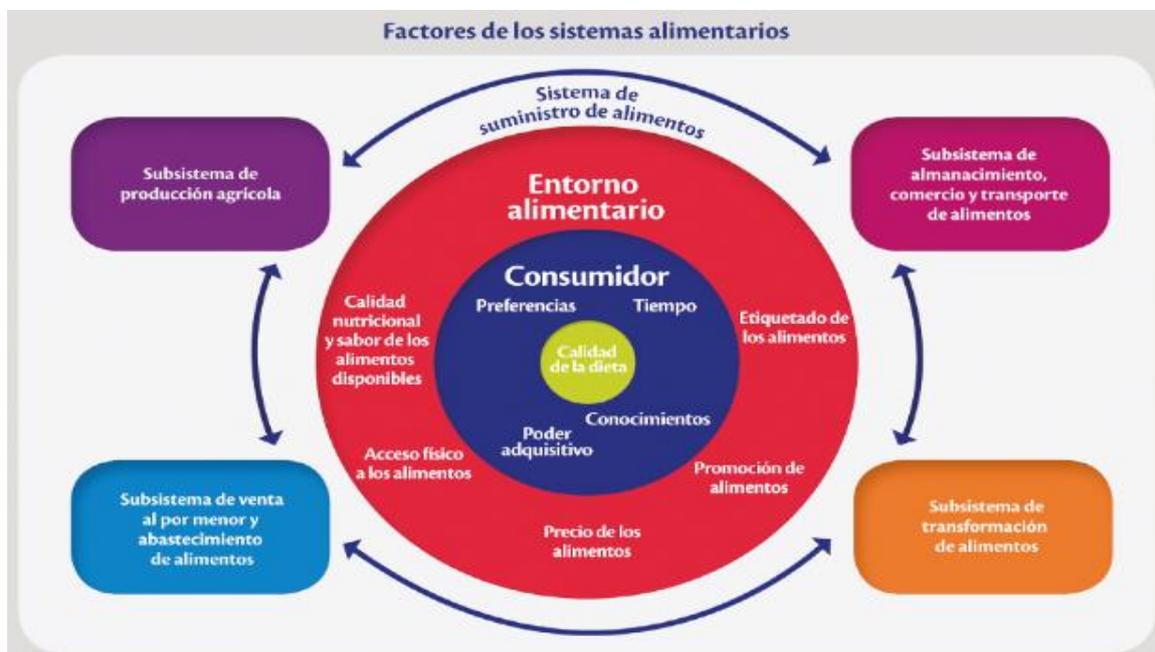


Gráfico 4: vínculos entre sistemas alimentarios, entorno alimentario y calidad de alimentación. Fuente: GLOPAN (2016).

Ningún país está exento de la malnutrición. Es un problema que afecta a todos a niveles generales y requiere de la participación de la ONU, gobiernos, comunidades y todas las personas que la constituyen.

Según la OMS (2018), es muy importante la práctica deportiva para llevar una vida saludable por los efectos beneficiosos que ello conlleva. Menos del 20% de los jóvenes del mundo tienen un nivel adecuado de actividad física. Para 2025 se espera reducir la inactividad en un 10%. Para solucionar el problema es conveniente promover el deporte desde la infancia y que se conozca desde un principio la actividad que tiene que realizar un niño y beneficiar su salud (De Paz, 2015). Numerosos estudios muestran que realizar actividad física de manera habitual ayuda positivamente en los resultados académicos y la sociabilidad de los niños. Entre los beneficios de su práctica se destacan:

- Desarrollo del equilibrio energético y controlar el peso.
- Mejora del tono muscular y los huesos.
- Favorece el estado cardiovascular.
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y metabólicas.
- Mejora el estado de ánimo y autoestima física.
- Reduce el riesgo de sufrir estrés.

Actualmente, está incrementando la cifra de inactividad física, afectando a la salud de la población en general. En estas personas, el riesgo de mortalidad es un 20% o 30% superior frente a las que realizan deporte diariamente. Para disminuir estas cifras, los países deben adoptar medidas. Lo fundamental en todo esto es que los niños adopten el hábito de practicar actividad física como

forma de vida además de adquirir valores y destrezas. El presente curso escolar ha aumentado media hora las clases de educación física dedicada a los hábitos saludables.

Por último, para conocer la actividad física que deben realizar los escolares se presenta a continuación una pirámide de la misma, así como la frecuencia con la que debe realizarse.



Imagen 1: La pirámide de Actividad Física y deporte. Fuente: Programa PERSEO a partir de la pirámide de Corbin y Lindsey (Fitness for Life, Updated 5th ed, p. 64, 2007).

Como se observa, en la **base** se encuentran aquellas actividades que deben realizarse a diario o muy frecuentemente como son caminar, jugar o subir y bajar escaleras. En general, se refiere a actividades cotidianas. En **segundo nivel** están aquellas actividades que deben practicarse entre 3 y 6 veces a la semana; se trata de ejercicios de resistencia y deportes. En el **tercer nivel** se encuentran las que deben practicarse entre 2 y 3 veces por semana. Estas son las actividades relacionadas con la resistencia y la flexibilidad. **Finalmente**, están las actividades que deben evitarse o, al menos, no extenderse más de 2 horas al día; entre ellas: ver la televisión, jugar a videojuegos o usar las nuevas tecnologías.

2. SOBREPESO Y OBESIDAD

Siguiendo a Corbín (s.f.), la obesidad es definida como una enfermedad grave cada vez más presente en la población de todo el mundo y tiene consecuencias muy negativas sobre la salud. Es un exceso de la grasa corporal y ha ido aumentando en los últimos años.

2.1 ¿Cómo reducir el sobrepeso y la obesidad?

Siguiendo a la OMS (s.f.), la ausencia de deporte ocasiona obesidad y sobrepeso dando lugar a unos de los problemas más graves de nuestro siglo que incrementa a velocidad preocupante. Siguiendo los datos que ofrece la OMS (2016), 41 millones de niños de edad infantil sufrían obesidad, de los cuales aproximadamente la mitad eran de países asiáticos y una cuarta parte del

continente africano. Aquellos niños que desde pequeño tienen sobrepeso u obesidad son más propensos a seguir siendo de esta condición cuando llegan a la edad adulta aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, incluido algún tipo de cáncer, pero también están relacionadas con la depresión y una baja autoestima. Todo ello supone un desafío importante que requiere medidas urgentes desde las instituciones. Tanto la obesidad como el sobrepeso se pueden reducir o prevenir llevando a cabo una buena alimentación y realizando actividad física, entre otras medidas. Resulta de necesaria importancia trabajar para evitar la obesidad en los más pequeños. El aumento de esta situación se debe a un cambio en la sociedad en la que se vive y en la dieta ingiriendo cada vez más alimentos con alto contenido en grasas saturadas, aditivos y azúcares perjudiciales para el cuerpo.

Según la OMS (2015), nuestro país era algo ajeno a este problema y con bajo porcentaje entre nuestros escolares, sin embargo, en la actualidad se está considerando algo habitual. Se trata de un problema de salud pública por su alto porcentaje y el coste económico que conlleva debido a los tratamientos necesarios para paliar las enfermedades. La principal medida consistiría en prohibir determinadas sustancias o productos en la elaboración de los alimentos. Esto supone un encarecimiento de los mismos ya que para una mayor producción y abaratamiento de productos se utilizan materias más rentables y menos saludables.

Se han hecho estudios en colegios en edades entre 6 y 10 años con programas que recogen los porcentajes de obesidad que se calcula habrá en años posteriores. Se han tomado los valores que cada niño proyecta por su edad, alimentación, hábitos, deporte, etc. También se hacen comparativas con estudios realizados en otros países para ponerlos en paralelo posteriormente. Todo ello, tiene el objetivo de conseguir los mejores hábitos y resultados para poner en marcha en cada lugar.

Se pueden hacer otros estudios teniendo en cuenta las siguientes variables:

¿Cómo comemos? Este es un factor que influye en el peso ya que, como puede observarse, quien come conversando, sentado o con alguien presenta un peso normal superior al resto, pues las noticias de los medios de comunicación nos influyen anímicamente haciendo que la comida actúe de una forma diferente.

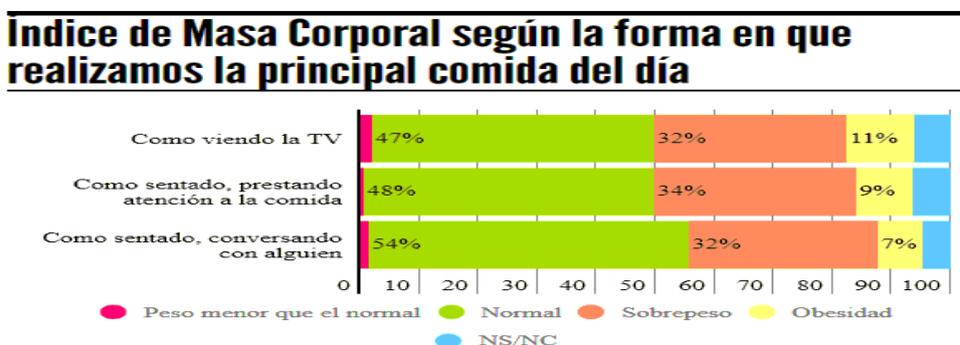


Gráfico 5: Índice de Masa Corporal según la forma en que realizamos la principal comida del día. Fuente: Ayuso (2015).

¿Cuántas veces comemos? Tal y como se observa, se refleja un porcentaje mayor de personas con sobrepeso entre quienes realizan menos comidas al día.

Índice de Masa Corporal según el número de comidas que se realizan a diario

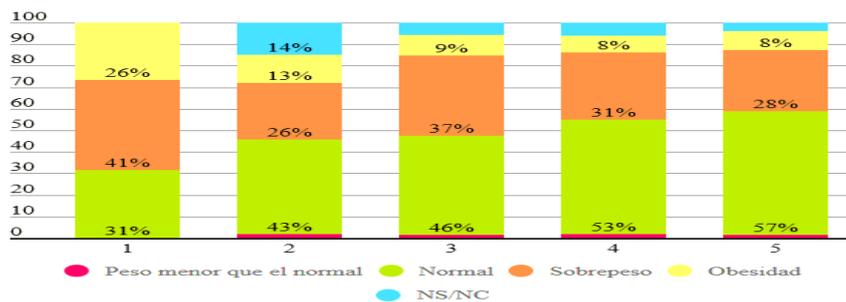


Gráfico 6: Índice de Masa Corporal según el número de comidas que se realizan a diario. Fuente: Ayuso (2015).

Atendiendo a Ayuso (2015), otro factor importante a tener en cuenta es el lugar en el que se realizan las diferentes comidas del día. **¿Dónde comemos?** Según se haga en casa o fuera. Entre quienes desayunan fuera de casa existe un mayor sobrepeso. Sin embargo, ocurre lo contrario con el almuerzo, pues el porcentaje de obesos es mayor en las personas que comen en casa.

Para reducir el sobrepeso y la obesidad se han llevado a cabo varias iniciativas entre las que destacamos:

- **Prohibición de dulces en supermercados de Reino Unido:**

Según García (s.f.), se pretende por todos los medios conseguir reducir el consumo de alimentos poco saludables entre la población, y sobre todo la infantil. Según trabajos realizados en Reino Unido y medidas adoptadas, se fomentará que en los supermercados aparezcan las bolsas de aperitivos o snacks en otros lugares no tan visibles como en la actualidad. Normalmente, se encuentran situados en los lugares de más paso para incentivar y propiciar su venta. El Congreso de Reino Unido plantea como medida evitar las provocaciones que se ofrecen a los más pequeños con los anuncios. Entre las más acertadas que se pretenden poner en práctica se encuentran reducir los anuncios de productos con un elevado índice de azúcar, sal y grasas saturadas perjudiciales, en los medios de comunicación.

La noticia de estas medidas ha encontrado respuestas positivas y otras que las rechazan. Si bien, la mayoría de los padres están a favor y aplauden el fomento a buenos hábitos alimenticios de frutas y verduras mediante programas en las escuelas. Por consiguiente, estas medidas son más positivas que negativas porque, en definitiva, se pretende obtener siempre productos mejores para la salud.

La otra medida para conseguir una reducción de la obesidad es el planteamiento de más actividades deportivas y disminuir el tiempo que, últimamente, la tecnología les quita, en favor de más juegos y deportes. Educando desde la infancia con mentalidad saludable se consiguen los propósitos deseados.

- **Gasol foundation (2019)**

El estudio PASOS (Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth) es una fundación que ha sido creada por los hermanos Gasol, Pau y Marc, cuyo objetivo es evitar y reducir la obesidad presente en los niños en edad infantil. Esto se pretende alcanzar mediante la práctica de hábitos saludables, de actividad física diaria y descanso adecuado. La asociación

involucra al entorno que rodea al niño y lleva a cabo conferencias en los países de España y Estados Unidos, siendo el primero el líder del ranking europeo.

2.2 Vida saludable

El ser humano necesita diferentes nutrientes para estar sano y realizar correctamente sus funciones. Para ello, es necesario añadir a la dieta alimentos variados para que sea equilibrada y aporte los nutrientes y vitaminas necesarios, pues ningún alimento contiene por sí mismo todos los que se necesitan.

La salud se encuentra estrechamente vinculada con los hábitos de vida que se adoptan y se realizan autónomamente. Estos hábitos están relacionados con las acciones que se practican de forma cotidiana como adoptar una alimentación variada y equilibrada, realizar actividad física con elevada frecuencia, tener un descanso suficiente, así como una buena higiene. Saber adquirir hábitos de vida saludable requiere un previo aprendizaje para que se vaya automatizando dando como resultados bienestar general.

Frente a las iniciativas y programas destinados a reducir la obesidad, a continuación, se expondrán algunos programas para promover una vida saludable y alimentación equilibrada:

- **Estudio ALADINO**

El estudio ALADINO responde a las siglas de Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. España se incorporó en la iniciativa de vigilar la obesidad infantil y promover buenas prácticas alimentarias en 2011 con el primer Estudio ALADINO. Después han tenido lugar los de los años 2013 y 2015.

El Estudio ALADINO 2015 se llevó a cabo entre 10.899 niños de entre 6 y 9 años en 165 colegios de toda España junto con la colaboración de familias a través de entrevistas para conocer los datos sobre sus hijos. Cabe destacar la reducción del sobrepeso en estos niños. Se piensa que los hábitos alimentarios, descanso poco adecuado, saltarse algunas comidas, el nivel económico de las familias, la falta de tiempo, así como la presencia de las nuevas tecnologías y la escasez de práctica deportiva son los principales factores relacionados con la obesidad. Por ello, es fundamental tener referentes a seguir desde temprana edad.

- **Programa PERSEO**

El programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad) se puso en marcha en el año 2007 por parte del Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) y el Centro de Investigación y Documentación Educativa. El objetivo de este programa es que los niños tomen conciencia de la importancia de llevar a cabo buenas prácticas alimentarias y deportivas conociendo los beneficios para su cuerpo y su desarrollo.

Siguiendo a Díaz (2019), el programa PERSEO se desarrolla en los centros escolares dando a conocer los modelos de menús ideales que se pueden proponer y conocer los principios a seguir

para adquirir hábitos saludables. Debido a la importancia de ello, se desarrolló el programa para terminar con la, cada vez mayor, inactividad física. El programa da a conocer las estrategias y participaciones para lograr una vida más saludable promoviendo desde la escuela la práctica deportiva y una alimentación variada y equilibrada.

- **Programa THAO**

Según Casas (2016), el programa THAO (“Think Action Obesity”) salud infantil es un programa cuyo objetivo es prevenir la obesidad infantil promoviendo hábitos saludables con la consiguiente mejora de la calidad de vida de los niños que se encuentran entre los 0 a 12 años. Fue desarrollado en España en el año 2006 y sus actuaciones estaban centradas en el envío de un mensaje claro y directo en relación con la salud ayudándose de materiales y propuestas de intervención. Lo que pretende es ralentizar el incremento del sobrepeso principalmente en la edad infantil. El proyecto se basó en el mismo que se inició en Francia en el año 2004, EPODE (Ensemble Prévenons l’Obésité des Enfants). Está secuenciado por temporadas trabajándose en cada una de ellas un conjunto de alimentos y un deporte. Todas las temporadas conllevan una implicación por parte del profesorado, comedores, familias, profesionales de la salud y, en general, de toda la población. Según Ortega (2012), la salud es un aspecto fundamental en el que invertir con el fin de mejorar la productividad de las personas además de prevenir enfermedades.

Entre los valores que persigue se destacan los siguientes:

- Conocimiento científico y social.
- Implicación y compromiso para lograr el cambio.
- Priorizar las emociones y tenerlas en cuenta, pues influyen en el comportamiento de las personas.
- Importancia de las relaciones familiares.
- Respeto por el medio que rodea a la población.

- **Estrategia NAOS**

NAOS hace referencia a Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. NAOS es una estrategia de salud cuyo objetivo es acabar con la obesidad a través de la práctica de una alimentación saludable y el deporte dando a conocer la información necesaria para lograrlo. Fue impulsado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en 2005. Este proyecto permite conocer la cantidad alimentaria que debe ser consumida de manera frecuente y la importancia del deporte a través de la pirámide NAOS.

Para desarrollar una vida saludable es importante conocer las pautas y, de esta forma, seguir una dieta adecuada. Crear rutinas y hábitos saludables en los niños es fundamental y debe hacerse desde temprana edad. La manera de actuar en la vida es lo que constituye los propios hábitos. La OMS (1948) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Para ser más precisos, es conveniente hablar de un estilo de vida saludable en lugar de vida sana, pues el estilo de vida que se lleva a cabo incluye no solo una buena alimentación, sino también el trabajo, la sociabilidad y la relación con el entorno que nos rodea además de la práctica de deporte y descanso de calidad anteriormente mencionados. Siguiendo este punto de vista se puede destacar el desarrollo de determinadas prácticas:

- **Ejercicio físico.** Son muchos los beneficios que aporta, como son mejorar la calidad del sueño, la autoestima, el estado de ánimo, reducir el estrés, adquirir una visión diferente antes los problemas, etc.
- **Higiene.** Adquirir una buena higiene también es importante para llevar una vida saludable, pues se reducen las infecciones y la posibilidad de desarrollar problemas dermatológicos.
- **Actividad social.** Relacionarse con las personas es una necesidad vital del ser humano para llevar a cabo una vida plena y un envejecimiento correcto.
- **Dieta equilibrada.** Para ello, es necesario ingerir los productos que se pueden observar en la pirámide nutricional (**Imagen 2**) para proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para el desarrollo de la actividad diaria.



Imagen 2: Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Fuente: Arrizabalaga (2019).

La forma de la disposición de los alimentos, así como su orden, representa tanto lo más necesario y fundamental para el organismo como las cantidades adecuadas. Esta pirámide fue presentada en diciembre de 2016 y la principal diferencia con las anteriores es la ausencia de alimentos en su **base**. En su lugar, hay sugerencias para mantener estilos de vida saludables como realizar actividad física diariamente, estar bien hidratados o mantener un equilibrio emocional. El segundo y tercer nivel suponen todos los alimentos que deben estar en las comidas principales:

- En el **segundo nivel** se encuentran los que contienen hidratos de carbono como la pasta, los cereales, el pan, etc. (entre cuatro y seis raciones, pero dependerá del ejercicio físico de cada uno). La opción más saludable sería optar por los alimentos integrales.
- En el **tercer nivel** están presentes las verduras, hortalizas y frutas (entre tres y cuatro veces al día).

- En el **cuarto nivel**, se encuentran los lácteos (recomendable que sean desnatados), carnes, pescado, huevos, legumbres y también frutos secos.
- En el **quinto nivel** están las carnes rojas, procesadas y los embutidos. Su consumo debe ser ocasional y moderado siendo preferibles las carnes blancas y el pescado azul.
- Por **último**, se encuentran la bollería industrial y sus derivados que contienen un alto nivel de aditivos, azúcares añadidos, grasas saturadas, etc. muy dañinas para el organismo. Su consumo debe limitarse al igual que el de los zumos y refrescos por el alto nivel de azúcar que tienen. Todo esto puede ser sustituido por otros dulces y comestibles fabricados de forma artesanal, con materia prima saludable.

Según García Fresneda (s.f.), no solo es necesario tener en cuenta la pirámide nutricional sino, además, establecer buenos hábitos:

- Fijar los horarios para las comidas con el fin de acostumbrar al organismo y evitar comer entre horas.
- Evitar hacer las comidas sin haberlas planeado con anterioridad. Si se organizan serán más saludables.
- Comer en familia. De esta forma se proporcionará el modelo de hábito que deben seguir los niños.
- Ser originales en hacer las comidas atractivas para los más pequeños ya que pueden aburrirse con la monotonía de cada día. Se debe evitar cocinar con grasa. Alternativas a ello es hervir, al vapor o al horno.

3. ALIMENTACIÓN SANA

3.1 Dieta saludable y factores influyentes

Según la OMS (2018), una buena alimentación debe imponerse desde el inicio de la vida, solo de esta forma se adquieren los hábitos para conseguir un sano crecimiento y un buen desarrollo cognitivo. Las dietas poco saludables y la falta de ejercicio físico condicionan un mayor riesgo para la salud.

Debe haber un equilibrio entre el consumo de calorías y el gasto diario de las mismas. No se debe dar un consumo de grasas superior al 30%. Si estas son saturadas el porcentaje no debe ser superior al 10% y eliminando o reduciendo al 1% si dichas grasas son trans (totalmente desaconsejadas) (Hooper et al., 2018; WHO, 2003; FAO, 2010). Los azúcares tampoco son muy recomendados, si bien, son necesarios para aportar energía al cuerpo, siempre en su justa medida, sobre un 5% del total de las calorías de consumo diario y utilizar, preferentemente, edulcorantes más sanos como la miel (WHO, 2003; WHO 2015). Otro hábito aconsejable de alcanzar es la utilización mínima de sal para ayudar a nuestro cuerpo a reducir el riesgo de sufrir cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Se pretende desde la OMS disminuir la cantidad de sal permitida en los alimentos debido al aumento de peso que ocasiona entre los más pequeños (WHO, 2012).

Prevenir la malnutrición es una asignatura pendiente y planteada desde las organizaciones de la Salud. Se debe eliminar de nuestra dieta, o evitar en gran porcentaje, los alimentos procesados. Cada vez son más los consumidores, y desde edades más jóvenes, que toman los productos con grasas trans. Si bien, la cultura, la zona, las características de cada persona, condicionan la alimentación.

Se aconseja desde el nacimiento y hasta los dos años que la nutrición esté compuesta de alimentos con especial cuidado para lograr un desarrollo sano. Además, eliminar hasta esa edad azúcares y

la sal. El paladar de los pequeños no ha experimentado otros sabores con lo cual no puede necesitar estos elementos. Una vez que se incorporan a los alimentos, rápidamente se acostumbran y los demandan, por ello, cuanto más se retrase el consumo, más saludable.

Factores influyentes

Siguiendo a Fernández (2018), la alimentación es muy importante en la vida de las personas y representa un aspecto cultural elemental porque a través de la comida se aprecian diferencias culturales. Además, la forma de alimentarse depende también de la situación geográfica de un país, por lo que en lugares más cálidos se consumen productos más ligeros y refrescantes que en países con bajas temperaturas, donde predominan alimentos ricos en grasas que conservan el calor. Las cuestiones económicas también influyen en la dieta. Así, en países muy pobres la riqueza alimentaria es mucho menor y la variedad de productos es más limitada que en países más industriales. Por otro lado, la cultura y tradiciones influyen en los alimentos típicos de una zona o país. En cualquier caso, la alimentación debe centrarse en los productos propios de la zona, que serán más abundantes, económicos y saludables.

Cuando hablamos de la alimentación de un país, debemos entender que no es propia totalmente, sino que hay influencia de los países colindantes y, por tanto, se mezclan también otros productos. Es un hecho conocido que el descubrimiento de América revolucionó los hábitos alimentarios introduciéndose en Europa muchos alimentos de aquel continente. Igualmente, los habitantes de las colonias británicas que emigraron a la ciudad, llevaron sus propias costumbres culinarias. El clima es muy importante para los alimentos, por ejemplo, en España, el aceite de oliva es propio de zonas de Andalucía porque ofrece el clima necesario para el cultivo del olivo. Cada alimento necesita unas condiciones climatológicas y se aprovechan los terrenos para los productos correspondientes y obtener mayor calidad y rendimiento. Si comparamos el clima de nuestra zona con el que presenta Inglaterra se puede observar que no permite el cultivo del olivo, lo que hace que este producto, el aceite, se convierta en un producto importado con un precio elevado. Como consecuencia, el aceite se encontrará en un número limitado de platos, aunque cada vez más está presente por los beneficios que aporta.

Otro factor característico de los hábitos de la alimentación es el número de comidas que se llevan a cabo en el día. Se pueden observar diferencias entre el número de comidas y las horas a las que se realizan. Este último está motivado por la jornada laboral que establece la hora de comer. En España se realizan cinco comidas al día siendo tres de ellas las más importantes:

- Desayuno. Se toma a primera hora de la mañana. Se caracteriza por no ser abundante: una tostada y un café o un zumo.
- Almuerzo. Se realiza entre las dos y las tres del medio día. Consta de un primer y segundo plato y un postre. Es la comida fundamental del día.
- Cena. Entre las nueve y las diez de la noche. Al igual que el desayuno debe ser ligera.

Esta distribución de las horas es debida a la jornada partida de los trabajos: desde las nueve de la mañana hasta la una y media o dos y, por la tarde, desde las cuatro y media hasta las ocho aproximadamente. En caso contrario, la jornada laboral de Gran Bretaña es desde las ocho y media de la mañana hasta las cinco de la tarde. Tienen un breve descanso a media mañana y la comida principal se realiza cuando hayan finalizado el trabajo.

A continuación, se tratarán de forma general las comidas principales de Reino Unido (García, s.f.).

1. Breakfast. Tradicionalmente el desayuno lo conformaban los huevos revueltos, las salchichas, el bacon y una taza de café o té. Actualmente, son muchos los que siguen este desayuno tradicional dado la gran energía que les aporta para el resto del día. Sin embargo, otras personas han optado por una variante conocida como *beans on the toast* que se trata de pan de molde con alubias blancas guisadas en salsa de tomate. Aún así, a nivel general se desayuna una tostada con mantequilla o copos de avena.
2. Lunch. Se trata de una comida ligera que se toma al medio día, entre las doce y la una. Los alumnos en los colegios cuentan con una hora para tomar el lunch. Lo más típico es tomar sandwiches, pero también destacan fish and chips (constituye uno de los platos más típicos de la cultura británica), lunch salads (es una comida muy completa que consta de muchos ingredientes saludables y variados), y baked potatoes (variedad de patatas con otros ingredientes como el atún o ensalada de col).
3. Afternoon tea. En la cultura británica hay una gran costumbre de tomar té. Esta tradición se remonta hacia 1660 y se tomaba como remedio ante enfermedades. Se suele realizar sobre las cinco de la tarde y está acompañado de sándwiches y dulces.
4. Dinner. En la cultura británica, la cena es considerada la comida más importante a diferencia de nuestro país como ya se ha mencionado anteriormente. Es el momento del día en el que las familias comparten un momento juntos y hablar de la jornada. No obstante, hay diferencias entre las cenas que se realizan en las grandes ciudades, que suelen ser comida para llevar, y las zonas más retiradas, cuyos platos son más elaborados. La cena está compuesta de un plato principal y varios platos complementarios.

3.2 Tipos de dietas que se practican en los diferentes países

Siguiendo el portal profesional Ambientum (2019), España alcanza desde hace años el primer puesto en la lista de las naciones más saludable. Ello se debe, entre otros factores, a la gran ventaja de contar con un exquisito producto natural con el que se pueden elaborar todas las recetas, aceite de oliva virgen extra, combinado con los mejores productos que existen en nuestras huertas.

Resulta aconsejable aprovechar los productos naturales del lugar y conseguir sus beneficios en lugar de abandonarlos a favor de productos de otros lugares. A veces se olvidan los alimentos propios y se introducen otros de lugares más remotos que no favorecen la dieta. En los últimos años se han cambiado hábitos tradicionales de comidas por otras menos saludables o incluso perjudiciales. A España, le siguen Italia, Islandia, Suiza, Suecia, Noruega entre los europeos y Japón, Singapur y Australia, de otros continentes. Se relaciona la esperanza de vida con la alimentación saludable, cuanto mejores sean los productos básicos de elaboración mejor será la calidad y esperanza de vida.

Según Sanitas (s.f.), entre los diferentes tipos de dietas se destaca la mediterránea sobre las demás (será tratada de forma más extendida en el siguiente apartado).

Otro tipo de dieta es la vegetariana centrada mayormente en ingerir productos de origen vegetal como las frutas, verduras, legumbres, hortalizas, etc. Es importante incluir alimentos que contengan hierro, proteínas, calcio y vitamina B12 entre otros que aportan las carnes.

Además de la dieta Mediterránea, podemos distinguir entre una infinidad de ellas como las que se presentan a continuación:

- Dietas bajas en hidratos de carbono. Según Eenfeldt (2019), esta dieta implica un consumo menor de carbohidratos y en su lugar ingerir mayor proporción de grasa sana. El efecto de no consumir azúcares y almidones es que aumenta la eliminación de las grasas por lo que ayuda a quedar satisfecho disminuyendo la cantidad de comida que se toma.
- Dietas bajas en grasas. Según Morazo (2016), las dietas bajas en grasas son aquellas cuya cantidad de grasa ingerida es reducida. Para lograrlo, la cantidad de grasa no debe ser superior a tres gramos constituyendo menos del 30% de la cantidad total de alimentos que se ingieren diariamente. No obstante, esta no se debe reducir a 25% al día ya que se corre el riesgo de no obtener las vitaminas y ácidos necesarios.
- Dietas bajas en calorías o hipocalóricas. Según Robles (s.f.), las dietas hipocalóricas o bajas en calorías son aquellas en la que las cantidades de calorías que se consumen son menores a las que se gastan a lo largo del día. Para llevar a cabo este tipo de dieta es necesario saber cuál es la necesidad personal de calorías a lo largo del día.

Moderación, variedad, equilibrio es la clave. Se deben establecer unas normas principales de la dieta correcta desde la edad infantil porque depende de ello que sean adolescentes y adultos más saludables. Además, tras esta etapa ya se ha fijado una buena alimentación y se modifican menos las costumbres alimentarias. Así pues, si durante la infancia se introducen los alimentos con una rica y variada dieta se logrará conseguir aceptar todos los alimentos. Es necesario hablar de los nutrientes que hay en los alimentos y salvo la leche materna, en general, no hay ningún otro alimento que lo aporte todo. Para ello, hace falta incorporar a la dieta alimentos de diferentes grupos: cereales, verduras, grasas, aceites, carne, pescado, leche, huevos, legumbres y otros. Combinando esta variedad de alimentos, se obtiene la energía necesaria para el organismo. Por tanto, es fundamental, los siguientes criterios para tener una alimentación saludable:

- Alimentación variada.
- Niveles nutricionales según cada individuo.
- Repartir los alimentos a lo largo del día.

3.3 Dieta Mediterránea

La dieta mediterránea está basada en los alimentos que se encuentran en la costa mediterránea. Es una dieta saludable que la conforma el pescado, la fruta, los vegetales, los granos integrales, etc. La dieta mediterránea es un buen ejemplo de una dieta equilibrada, variada y saludable con el aceite de oliva como principal producto.

Siguiendo a Gaforio et al. (2019), el uso del aceite de oliva es lo que caracteriza principalmente esta dieta. Muchos estudios llegaron al conocimiento de que su consumo mejora la salud de las personas. El aceite de oliva contiene grasas saludables para el organismo. En términos generales, el aceite de oliva ayuda a la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), presenta numerosos beneficios para llevar una vida saludable. Su consumo adquiere mucha importancia en la nutrición.

Siguiendo a Callejo, Guillén y Sánchez-Monge (s.f.), no hay que gastar mucho dinero para poder llevar una vida sana sino escoger aquellos alimentos que aportan más nutrientes. Se deben elegir alimentos frescos, no procesados, como los huevos, fruta, carne y pescado. Un alimento saludable es el que resulta beneficioso para la salud. El cuerpo humano necesita vitaminas, minerales, sustancias y nutrientes procedentes de los alimentos para llevar a cabo sus funciones vitales y también para evitar sufrir enfermedades. Siguiendo la dieta mediterránea cabe destacar los productos más saludables en nuestra vida:

- La fruta debe estar siempre presente en una dieta saludable ya que aportan las vitaminas necesarias en el día. Por las propiedades beneficiosas que aportan destacan el kiwi y la manzana como las principales.
- Las verduras tienen un gran efecto beneficioso sobre la salud y, por tanto, se deben incluir de forma habitual en las comidas. Cabe destacar las hortalizas de hoja verde como aquellas que presentan mayor cantidad de vitaminas y nutrientes. Ejemplos de ellas son el brócoli y la zanahoria.
- Los cereales y las legumbres dan energía y son bajas en grasas (arroz integral y habas entre los más beneficiosos).
- El pescado es un alimento con muchas proteínas y pocas grasas saturadas. Aporta muchas vitaminas y minerales y omega 3. Disminuye el colesterol y ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Los más saludables son el salmón y las sardinas.
- Por último, las carnes también son necesarias y fundamentales en una dieta saludable ya que contienen proteínas, vitamina B12, zinc, yodo, selenio y fósforo. Estos elementos son necesarios para que el organismo funcione correctamente. Es necesario destacar las carnes blancas sobre las rojas, pues las primeras son más sanas al ser bajas en grasas y dar proteínas. Entre las carnes blancas saludables se destacan el pollo o pavo y el conejo.

Además de los alimentos más beneficiosos resulta conveniente mencionar los superalimentos por las propiedades que aportan. El Grupo IFA (2019) define los superalimentos como aquellos productos que contienen vitaminas, minerales, antioxidantes y grasas saludables aportando muchos beneficios a la salud. Introducir estos alimentos en la dieta favorecerá la recuperación de algunos nutrientes que se dejan de consumir debido al estilo de vida que se lleva. Hay infinidad de superalimentos debido a que gran cantidad de ellos se remontan a las culturas indígenas que los usaban para mantener el cuerpo y la mente sana. Algunos ejemplos:

- Arándanos. Presentan antioxidantes favoreciendo al sistema inmunológico. Son muy beneficiosos para el organismo.
- Quinoa. Este alimento contiene ocho aminoácidos que son fundamentales para el organismo.

- Aguacate. Destaca por el magnesio y omega 3 que aporta, disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Ayuda a que el sistema nervioso cumpla sus funciones adecuadamente.

Según López (2018), si los superalimentos son consumidos en grandes cantidades pueden resultar perjudiciales para la salud, al igual que el consumo excesivo de cualquier producto. Se debe prestar especial atención a la forma de combinarlos y consumirlos. No siempre se hace lo correcto cuando alimentos, que considerados saludables, son combinados convirtiéndose en perjudiciales para nuestro organismo según su consumo o cantidad. Los superalimentos no lo son tanto porque no hay ningún alimento por excelencia ni tampoco ninguno perjudicial.

3.4 Promoción de una dieta saludable

Según Martínez (2018), no solo influye lo que se come sino también la edad y el sexo de las personas. Para llevar a cabo una dieta saludable se pueden seguir los siguientes consejos:

- Tener una comida variada que aporte los minerales y vitaminas que necesita el organismo y adquirirlos sin procesar. Frutas, verduras y hortalizas se recomiendan cinco porciones al día.
- Verduras crudas o cocinadas al vapor.
- Evitar algunas grasas y vegetales. El organismo necesita grasas que aporten energía, pero un consumo elevado ocasiona la aparición de sufrir obesidad y otras enfermedades de corazón.
- Evitar los fritos.
- Consumo de lácteos desnatados.
- Evitar alimentación industrial envasada como aperitivos, dulces y comidas elaboradas.
- Evitar el azúcar y la sal o no sobrepasar la cantidad recomendada. La mayoría de las personas sobrepasa el consumo de sal y reduce el de potasio provocando mayor riesgo de hipertensión y, por tanto, de accidentes coronarios y cerebrovasculares, el ictus e infarto, que en los últimos años ha aumentado entre la población, incluso en la más joven.

El azúcar, como se ha indicado, está muy presente en los alimentos. Sería muy aconsejable presentar a los niños la fruta del tiempo de forma atractiva para evitar la necesidad de tomar azúcar en forma de dulces. Los postres y dulces caseros son otra opción y la cantidad de azúcar empleada es menor respecto a la que presentan estos alimentos adquiridos en el supermercado. Las prácticas sanas en la alimentación consiguen resultados beneficiosos.

Promover la dieta saludable está en el empeño de la Organización Mundial de la Salud, que cuenta con la ayuda de otros organismos y con la utilización de las nuevas tecnologías y los medios a nuestro alcance, además de la publicidad y la comunicación y de este modo, fomentar los buenos hábitos alimenticios y deportivos.

Desde el año 2004, se adoptó la llamada “Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud” para hacer un llamamiento a los gobiernos, los asociados internacionales y el sector privado y de la sociedad civil para promover una alimentación sana y la práctica del deporte (WHO, 2010). Años después, se aprobaron unas recomendaciones sobre alimentos dirigidas a los escolares orientando a los países en crear nuevas políticas encaminadas a mejorar los temas relativos a la alimentación y reducir la comercialización de productos consumibles insalubres en los niños. Ya en el 2012, la Asamblea Mundial de la Salud adoptó un

plan de nutrición dirigido a madres, lactantes y niños y metas que deben alcanzarse para el año 2025 e intentar reducir y prevenir el aumento de la diabetes tan extendida en niños pequeños. Cada año posterior, se han ido presentando metas y propuestas destinadas a favorecer las dietas (WHO, 2014).

4. INTERVENCIONES EN ESPAÑA Y REINO UNIDO

Las siguientes intervenciones han sido llevadas a cabo en España y Reino Unido para favorecer hábitos de dieta saludable.

Prohibición de la “tartera” en los colegios de Reino Unido (Anónimo, 2013).

Desde el gobierno británico se está intentado eliminar la opción de que los alumnos lleven al colegio comida ya preparada para almorzar y en su lugar impulsar los comedores escolares a través de un menú atractivo y saludable, ya que el almuerzo de estos escolares se basa principalmente en un sándwich acompañado de algún dulce o paquete de patatas fritas.

La propuesta involucra también a los profesores. Resultaría beneficioso que los profesores comieran con los alumnos y así tener un modelo de referencia. Otras de las ideas era incluir clases de cocina en el currículum para enseñar a los alumnos y también a sus padres.

Máquinas sanas de comida

Las máquinas expendedoras de comida en las que hay dulces y salados, refrescos, así como bollería industrial se siguen encontrando todavía en muchos sitios. Sin embargo, en 2016 se puso en marcha en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid por primera vez esta nueva iniciativa de cambiar los productos procesados por comida más saludable. El objetivo principal es disminuir la obesidad de nuestro país y mejorar la calidad de vida de las personas durante su estancia en el hospital. Esta iniciativa se ha llevado a cabo en numerosos países que buscan conseguir el mismo objetivo.

Roberto Recuero, jefe de hostelería de este hospital, ha fomentado introducir estas máquinas expendedoras de comida en diferentes comunidades de España, así como en los colegios. Ha asegurado que en no pocas ocasiones la máquina se ha quedado sin productos y ello demuestra el gusto por ellos de aquellos que los consumen. Esta iniciativa puede ayudar a reducir el índice de obesidad. La nueva expendedora está compuesta por diferentes compartimentos en los que se encuentran los alimentos (frutas, ensaladas, fiambre de pavo, aperitivos saludables, dulces sanos), las bebidas no azucaradas (aguas, zumos no azucarados) y las bebidas calientes (té, café con leche desnatada). Los precios no varían mucho si se comparan con el de los productos no saludables.

Premios colegios activos

Siguiendo a Mata (2013), esta iniciativa la inició El Estirón (campana contra la obesidad en los más pequeños) en octubre del año 2012 cuyo objetivo es dar un reconocimiento a aquellos colegios que muestran preocupación y se interesan por la salud de los alumnos y dar a conocer al resto de la sociedad de las prácticas que se llevan a cabo en los colegios para que puedan ser seguidas por otros. En la primera edición participaron 135 colegios de todas las comunidades

autónomas de España para poner en conocimiento su labor. De todos ellos, cuatro fueron los premiados en las siguientes categorías:

- Mejor iniciativa en nutrición.
- Mejor iniciativa en actividad física.
- Mejor iniciativa creativa.
- Mejor iniciativa global.

Desde que se puso en marcha esta iniciativa se ha realizado siete ediciones y ya se ha abierto el plazo para participar en la 8ª edición.

Plan integral consumo saludable

Según Cuesta (2020), el ministro de consumo da a conocer la implantación de un proyecto conocido como “Plan integral de alimentación saludable” que además controlará la publicidad sobre alimentación destinada a los más pequeños.

Alberto Garzón, ministro de consumo, ha puesto de manifiesto la instauración de una nueva forma de etiquetado que permite saber todo sobre la composición de aquello que el consumidor añade a su cesta con el objetivo de que la sociedad tome consciencia de la importancia de adoptar buenos hábitos alimenticios. Lo que pretende conseguir es que aumente la compra de alimentos sanos disminuyendo los que son perjudiciales para la salud. La publicidad tiene un papel importante en este proyecto ya que también se va a controlar para no llamar la atención de los más pequeños y querer comer alimentos no saludables.

5. INFLUENCIA DE LOS PADRES Y PROFESORES PARA ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES

La educación familiar determinará que los niños aprendan buenas conductas. Según Corbin (s.f.), lo principal es adoptar hábitos saludables alimenticios y desarrollarlos desde la infancia, por lo que el papel de los padres es fundamental, pues van a determinar el comportamiento alimentario de sus hijos. Si los padres llevan a cabo buenas prácticas alimentarias la repercusión en sus hijos será positiva. Sin embargo, estos hábitos pueden verse alterados por otros factores como la influencia del entorno social, factores económicos, modas, creencias y la presión de la publicidad. En los colegios, los padres ejercen una gran influencia en cuanto supervisan los menús de los comedores que sus hijos tendrán durante el curso. También los educadores llevan a la práctica unas pautas para animar a los niños a cuidar su alimentación y que cada día vayan acostumbrándose a unas comidas básicas que no deben quedarse en el plato. Es una labor difícil, pero si hay interés se puede conseguir un mayor número de niños con alimentación saludable.

Según Ribas et al. (2004), otro factor importante que influye en la alimentación de los niños es el centro en el que pasan la mayor parte del tiempo rodeado de sus profesores y compañeros. Se debe educar en la importancia de la dieta mediterránea y del aceite de oliva y evitar a edades tempranas que se consuman carnes procesadas o embutidos, así como los dulces y bollería industrial. En su lugar, no puede faltar la leche de forma natural y a través de otros lácteos como el yogur o el queso y también los hidratos de carbono como el pan, las legumbres o la pasta. Con respecto a la fruta y las verduras se recomiendan cinco o más raciones al día; el pescado también

se debe introducir en la infancia. Los frutos secos suelen gustar a los niños y son una fuente de energía; hay que procurar que los consuman sin sal añadida.

Tanto las instituciones como las administraciones educativas desarrollan un papel fundamental en la adquisición de buenos hábitos saludables. Además, como ya se ha mencionado, las familias y los docentes son el contacto directo que tienen los niños para que tomen conciencia de la importancia de llevar a cabo una vida sana. Para ello, siguiendo a Costa y López (2008) citado por Díaz (2019), las actividades planteadas por el profesor deben llamar la atención de los alumnos además de ser lúdicas. El refuerzo positivo debe estar presente con el fin de que los alumnos conozcan los beneficios de llevar a cabo hábitos saludables. Por ello, es importante contar con buenos docentes que sean la referencia de los alumnos.

6. COLEGIOS

6.1 Comedores en Reino Unido y España

Como se ha venido hablando hasta el momento, ha incrementado la importancia de las comidas de los niños, sobretodo en los comedores escolares. Al principio, la comida que ofrecían los comedores se caracterizaba por tener una baja calidad los alimentos que se consumían y la variedad era escasa. Debido a ello, no se tenía una dieta adecuada para el desarrollo de los alumnos. A continuación, se puede ver un ejemplo del menú de un **comedor de Reino Unido**.

SEASONS WEEK 1 <small>Subject to alteration</small>					
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
SCHOOL LUNCH MENU WINTER 2012/13	(v) Homemade Pizza ½ Jacket Potato Peas & Sweetcorn Medley Tomato Sauce Ice Cream Tub	Minced Beef Pie with Gravy Creamed Potatoes Carrot & Swede Mix Broccoli Steamed Jam Sponge with Custard	Sausages Scrambled Egg Parmentier Potatoes Baked Beans Strawberry Crumble Slice with Strawberry Sauce	Roast Chicken with Stuffing and Gravy Roast Potatoes Spring Greens Carrot Roundels Fruit in Jelly with Strawberry Whip	 Fish Fingers Chipped Potatoes Peas Spaghetti Hoops Fruit Muffin with Milk Drink
					
					
Delivering fresh ideas for school catering Norse Marine Commercial Services	Week starting: 5 November • 3 December • 14 January • 11 February • 18 March •				
	<small>Winter Photo Menu - Issue 1 - October 12</small>				

Imagen 3. Menú de un colegio británico. Fuente: Norse Innovation in Service. Delivering fresh ideas for school catering. (2015).

Como se observa, hay una ausencia de legumbres, pan y huevos, la cantidad de verduras es reducida y el pescado que toman es rebozado. En cuanto al postre, hay que resaltar que no hay

una pieza de fruta, sino que, en su lugar, hay un dulce. No solo son importante los alimentos que se ofrecen sino, además, la forma en la que se disponen en el plato. Hay que tratar de presentarlos de forma atractiva y original que llame la atención de los alumnos.

Oliver, citado en Fernández (2018), ofertó un menú más sano en los colegios. Impartió el programa *Food Revolution Day* en varios colegios con el fin de mejorar los hábitos saludables mejorando la calidad de los alimentos incluyendo verduras y pescado. Jamie Oliver destaca la escasez de tiempo debido a la jornada laboral como un factor que influye en la manera de alimentarse. Así mismo, considera fundamental los modelos familiares y la importancia que la sociedad de hoy en día presta a la alimentación de sus ciudadanos. Su proyecto tuvo éxito al comienzo, pero también fracasos debido a la falta de implicación de los centros escolares.

Otra persona de elevada importancia es Roberta Sonnio, profesora de la Universidad de Cardiff (UK) quien ha estado liderando investigaciones internacionales sobre el sistema de alimentación sostenible. Ha publicado un libro junto a Kevin Morgan titulado *The School Food Revolution* (2010) en el que tratan aspectos fundamentales de una buena alimentación. Sonnio (2017) hace especial mención en la Food 2030 Conference Plovdiv a que los comedores sean vistos como un servicio fundamental para favorecer y dar a los alumnos una correcta alimentación con el fin de que ellos adquieran buenos hábitos. Se debe evitar el consumo de alimentos procesados.

En cuanto a los **comedores en España**, hace varios años los colegios contaban con una cocina propia donde elaborar las comidas de los alumnos, pero con el tiempo fueron sustituidas por catering que elaboraban grandes cantidades de comidas. Debido a la importancia y la actual preocupación por ofrecer una buena alimentación, se han establecido unas normas generales que debe cumplir el menú escolar.

Tabla 1: *Pautas nutricionales a cumplir el menú escolar*. Fuente: Guía de comedores escolares (2008, p. 28)

Requisitos nutricionales. Aspectos básicos	Aporte energético del menú a las necesidades calóricas diarias
	Perfil calórico
	Perfil lipídico
	Aporte a las ingestas recomendadas de micronutrientes
	Adecuación a las necesidades según edad y sexo
Composición y variedad de los menús	Frecuencia de los distintos grupos de alimentos
	Variedad de alimentos de cada grupo
	Procesos culinarios empleados (especialmente en verduras y pescados)
	Recetas (variedad)
	Oferta de pan y agua durante toda la comida
Otras consideraciones en la elaboración y distribución de los menús	Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta su servicio
	Fomento de la gastronomía e información adicional a las familias –incluyendo ciclo mensual de menús– y alumnado

El **primer bloque**, representa lo necesario para ser ingerido atendiendo a la edad y al sexo de los alumnos que realizan la comida en los comedores escolares.

- Las comidas del mediodía deben aportar sobre un 35% de la energía necesaria en el día.

- Las calorías en el almuerzo deben ser también sobre un 30% del resto de las comidas diarias, en cuanto a grasas se refieren, no sobrepasando las consideradas saturadas más del 10%; y en cuanto a las proteínas alrededor de un 12%.

- Consumo diario de los nutrientes que son necesarios, hidratos de carbono, grasas y proteínas para el aporte de calcio, hierro y vitamina A.

Según la edad y el sexo también hay diferentes necesidades energéticas.

En el **segundo bloque**, se encuentra lo que debe contener un menú saludable (verduras, pescado, hortalizas, arroz, etc.). La estructura que debería presentar un menú saludable sería como el que se muestra a continuación.

Tabla 2: *Estructura ideal de un menú aconsejable*. Fuente: Guía de comedores escolares (2008, p. 30)

Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre	Complemento
Verduras y hortalizas	Carne o Pescado o Huevos	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Fruta	Lácteo
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Carne o Pescado o Huevos	Verduras y hortalizas	Fruta	Lácteo

Debe haber un primer plato compuesto de algunos de los siguientes alimentos: verduras, hortalizas, patatas, pasta, legumbres, arroz. Y un segundo plato con carne, o pescado o huevos. Se acompaña de agua y pan y se termina con alguna pieza de fruta y en ocasiones, algún lácteo. Existen una gran variedad de menús que proporcionan los alimentos necesarios en la etapa escolar con muchas formas de combinarlos para que los niños aprendan a comer de todos los alimentos y sigan una dieta equilibrada. A la hora de elaborar los menús lo ideal es hacer uso de aceites vegetales monoinsaturados, como es el caso del aceite de oliva, así como poliinsaturados como aceite de girasol y reducir la cantidad de sal en las comidas. Es preciso mencionar que la población debe tener conciencia de la importancia de llevar una dieta que contenga variedad de alimentos, no limitándose a unos pocos. De esta forma, está consumiendo todo lo que el cuerpo necesita.

Por último, el **tercer bloque**, está enfocado al conocimiento de las familias sobre lo que consumen sus hijos en el colegio, no solo con el fin de saber lo que comen sino para que el resto de comidas que se hacen en la casa sean complementarias. Deben predominar alimentos ricos en hidratos de carbono para proporcionar la energía necesaria, así como en fibra y nutrientes. Se deben evitar bebidas azucaradas.

Los alimentos son variados dependiendo, como ya se ha hecho mención, del lugar geográfico. Es aconsejable alimentarse con productos de la propia zona, de los propios cultivos. También son diferentes en función de la época del año. Se ha podido apreciar una evolución en los comedores de España ya que hace unos años se empezó a emplear las cadenas de frío (se elabora la comida y se congela hasta el momento de su consumo). Esta situación dio lugar a malestar entre los padres de los alumnos que hacían uso del comedor disminuyendo considerablemente los alumnos que se quedaban después de las clases. En esta toma de decisiones también tienen un papel fundamental el AMPA.

Actualmente, debido a la conciencia de la sociedad de promover hábitos saludables entre las personas, se ha experimentado una mejora en la calidad de los alimentos y comidas de los comedores escolares. A continuación, se presenta un ejemplo de un menú de un centro escolar

BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4	Sopa maravilla Chispas de pescado Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7,9	Berza gaditana Pechuga de pollo alicantina Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,7,9	Patatas con ternera Bacalao con tomate Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,9	Fideos a la marinera Lomo adobado a la plancha Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,14
Coditos con atún Salchichas de pollo al vino Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12	Lentejas con verduras Tortilla de patata Judías verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9	Crema de verduras Pollo asado Patatas dados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12	Arroz con pollo Lenguado en salsa alicantina Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,12	Puchero de garbanzos Croquetas de bacalao Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,6,7,9
Sopa de fideos Albóndigas de pollo en salsa Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9,12	Macarrones carbonara Merluza en salsa del piquillo Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,7	Patatas con choco Tortilla francesa Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,12,14	Cocido andaluz Jamón asado en salsa Arroz salteado Pan Yogurt Alérgenos: 1,6,7,9,12	Crema de zanahoria Hamburguesa de salmón a la plancha Judías verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,4,6,12,14
Fideos a la cazuela Empanadillas de atún Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14	Arroz a la marinera Pollo estofado Ensalada de maíz Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12,14	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9,12	Salmorejo Frito variado Patatas aliñadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7,12	

Alérgenos: 1: Cereales con gluten, 2: Crustáceos, 3: Huevo, 4: Pescado, 5: Cacahuets, 6: Soja, 7: Lácteos, 8: Frutos secos, 9: Apio, 10: Mostaza, 11: Sésamo, 12: Sulfitos, 13: Altramuz, 14: Moluscos

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Núm. Socio: ADUNDA AND-00221

Imagen 4: Menú Febrero Colegio Buen Pastor (Sevilla). Fuente: Colegio Buen Pastor Sevilla (2020).

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)			846,7	618,5	797,5	638,9	707,5			329,7	731,9	553,5	670,9	507,5			651,9	191,9	647,5	935,3	561,9			897,5	711,7	634,1	511,3			758,35	716,9
Valor energético (Kj)			3543,5	2590,1	3337,7	2676,1	2962,5			1380,5	3067,3	2319,9	2808,3	2126,1			2729,1	804,9	2713,5	3920,1	2350,1			3757,7	2978,5	2653,3	2135,1			3181,5	3005,5
Grasas (g)			29,84	24,68	33,96	30,96	18,18			10,34	30,94	23,42	22,36	8,38			29,56	4,26	36,88	39,8	26,44			36,16	24,14	19,76	25,22			24,67	24,27
Grasas saturadas (g)			5,1	5,76	7,66	6,56	3,08			2,8	6,48	4	5,14	1,56			6,56	2,24	4,78	10,56	4,58			7,56	5,9	3,06	5,28			7,19	4,41
Hidratos de Carbono (g)			116,61	68,05	71,17	55,35	98,23			41,51	73,77	54,11	82,19	83,05			69,65	29,69	56,13	91,43	55,27			108,17	85,21	70,09	53,25			99,41	77,41
Azúcares (g)			21,08	17,7	23,48	18,84	23,04			20,18	17,2	21,96	16,7	22,3			22,84	14,6	22,74	18,26	25,4			27,48	16,98	20,86	18,94			17,72	23,28
Proteínas (g)			24,76	28,4	42,08	30,26	33,54			13,96	30,58	26,46	32,38	19,2			23,76	7,18	18,34	45,16	21,08			24,08	33,56	33,92	14,82			29,37	34,11
Sal (g)			1,94	2,27	1,9	1,9	3,95			1,34	1,54	1	1,62	0,83			2,56	0,32	2,65	2,14	2,9			1,5	1,78	1,71	1,4			2,9	2,3

Técnicas culinarias Cocina rico y sano



En nuestro país, las técnicas culinarias más utilizadas son: hervido, asado, plancha, salteado, vapor y fritura.

Es importante conocer las claves de cada técnica, para aprovechar al máximo las cualidades nutritivas de los alimentos, y conseguir platos ricos y sanos.

Debemos saber por ejemplo, que la cocción destruye vitaminas. Por ello es conveniente consumir, como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día. Además, es mejor cocinar las verduras al baño maría o al vapor, así evitamos diluir las sales minerales.

Respecto a las carnes y pescados, cuanto mejor las cocinemos, menor será el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.





Las técnicas más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas.

Finalmente, a la hora de hablar de los fritos, comentar que es conveniente moderar su consumo, y realizarlos de forma correcta, utilizando abundante aceite de oliva, introduciendo el alimento cuando el aceite esté bien caliente y colocando al alimento sobre un papel absorbente.

Imagen 5: Menú Febrero Colegio Buen Pastor (Sevilla). Fuente: Colegio Buen Pastor Sevilla (2020).

Según Rojas (2017), es mucho el gasto económico que destinan las familias en el comedor escolar de sus hijos, pretendiendo una dieta saludable con una correcta alimentación y aprendan a conocer una alimentación sana y equilibrada para que el estilo de vida sea el más favorable. Los menús deben basarse en la dieta mediterránea y hacer uso de estos productos; si bien, se observa una mayor influencia de otras dietas desaprovechando los productos propios. Los menús deben estar elaborados y supervisados por los nutricionistas y tener en cuenta las posibles alergias de los niños, también normas higiénicas sanitarias y siempre con alimentos de temporada. Las principales preocupaciones de la alimentación escolar deben ser la calidad nutricional, las repercusiones en la salud y el impacto medioambiental en el sistema de abastecimiento y procesado de alimentos, entre otras.

Todo lo tratado sobre los comedores es de gran interés ya que los alumnos deben aprender desde pequeños a comer toda la comida que se les presenta y no solo lo que les gusta ya que tienen que llevar una alimentación variada que contengan los nutrientes necesarios. Siguiendo a Serafín (2012), el pan, el arroz, así como otros alimentos ricos en hidratos de carbono son muy importantes ya que son fuente de mucha energía. Las piezas de frutas y verduras deberían ser habituales en la alimentación. La bebida mejor recomendada para acompañar la comida es el agua; evitando los zumos por el alto contenido en azúcar que tienen.

Según la OMS (s.f.), los niños y adolescentes pasan una gran parte de su vida en la escuela, desde donde se puede fomentar las dietas correctas. Si desde cada casa se cuida la alimentación, en el colegio será más fácil aprender las buenas formas para la salud y viceversa. En ambos lugares, la influencia de los mayores es imprescindible para que estas prácticas saludables se mantengan.

6.2 Comedores saludables

Esta iniciativa de la Junta de Andalucía (2010) cuenta con la colaboración de diferentes organismos como la Consejería de Salud y Bienestar Social, la Consejería de Educación y la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética con el objetivo de dar a conocer los aspectos principales para llevar a cabo hábitos alimenticios saludables, y tener las pautas necesarias sabiendo identificar la calidad de los menús que hay en los colegios. Este servicio también puede aconsejar sobre los menús que se dan en centros concretos. Su finalidad es fomentar una alimentación variada, equilibrada y de calidad para los niños y también la actividad física.

7. VARIABLES Y COMPARATIVA

VARIABLES	ESPAÑA 	REINO UNIDO 
Influencia de la dieta mediterránea	Tan solo el 45% de la población siguen la dieta mediterránea.	Cada vez más personas optan por seguir nuestra dieta por los beneficios que tiene. Reino Unido aconseja que se siga la dieta mediterránea para evitar muertes por enfermedades cardiovasculares (se reducirían en un 11%).
Número de comidas que se hacen al día	Se hacen cinco, pero tres son las principales (*): <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno*. • Media mañana. • Almuerzo*. • Merienda. • Cena*. 	Se hacen cuatro: <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno (Breakfast). • Almuerzo (Lunch). • Té. • Cena (Dinner).
Clima	Consumo de aceite de oliva por las características climatológicas que permiten el cultivo del olivo.	Consumo de mantequilla y alimentos con grasa que conservan el calor. Cada vez más cocinan con aceite de oliva a pesar de ser un producto importado y con un coste elevado.
Jornada laboral	Jornada partida: 09:00-13:30/14:00h y 16:30-20:00h. El almuerzo se suele realizar entre las 14:30h y las 15:00h.	Jornada completa: 08:30- 17:00h. Tienen un descanso a media mañana y la comida principal del día se hace cuando haya terminado la jornada laboral.
Horario escolar	Las clases comienzan a las 09:00h y terminan a las 14:00h. Tienen un descanso entre las 11:30-	Las clases comienzan a las 08:45h y terminan a las 15:00h, con un descanso para comer a las 12:00h (puede cambiar en función del colegio).

	12:00h (depende del colegio) para tomar el desayuno de media mañana.	También cuentan con un descanso para que jueguen en el patio.
Precio de los productos saludables	Las legumbres, huevos, frutas y verduras tienen un precio asequible en nuestro país, aunque también influyen la época del año y el lugar de adquirirlo.	Las legumbres, huevos, frutas y verduras son más caras en Reino Unido que en España. El precio del agua triplica su precio en Reino Unido (+153%); la pasta o el arroz cuestan hasta un 70% más que en España.
Planes de intervención llevados a cabo o que se están implantando.	<ul style="list-style-type: none"> • Máquinas sanas de comida. • Programa Premios colegios activos. • Programa Plan integral de consumo saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Máquinas sanas de comida. • Prohibición de dulces en los supermercados. • Prohibición de la “tartera” en los colegios. La tartera se basa en un sándwich acompañado de algún dulce o paquete de patatas fritas y un zumo.
Obesidad y sobrepeso	El 23,8% de la población española sufre sobrepeso.	El 27,8% de la población británica sufre sobrepeso.

8. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

En los últimos años se ha puesto de manifiesto la importancia de promover la adquisición de hábitos saludables, sobre todo entre los más pequeños, debido a los cambios que se están produciendo en la sociedad, especialmente en la forma de alimentarse y la mayor inactividad física entre los más jóvenes. Debido a ello, este apartado del trabajo estará dedicado a una propuesta de intervención educativa con el fin de lograr que los alumnos adquieran una dieta saludable y conozcan los beneficios que tiene sobre nuestro organismo.

8.1 Justificación

El diseño de esta propuesta de intervención es debido al interés que muestro en relación a la temática del TFG que considero de especial importancia y sobre la cual veo necesario trabajar para mejorar la situación actual. El objetivo principal de la propuesta es lograr que los alumnos tomen conciencia de los alimentos que consumen y las repercusiones que tiene sobre ellos llevar a cabo hábitos de vida activos y saludables donde no solo es importante la alimentación sino también la práctica deportiva, higiene adecuada y un descanso suficiente entre otros factores. Para conseguirlo, es necesaria una actuación por parte del centro desde edades tempranas, así como involucrar a las familias en su educación ya que constituyen un pilar fundamental en su proceso de aprendizaje. La propuesta se llevará a cabo a lo largo de todo el curso empezando en septiembre y hasta junio y dirigida a alumnos de todos los ciclos trabajándose de manera transversal involucrando a los profesores de todas las áreas.

Con esta propuesta, el proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos y competencias fundamentales está diseñado de manera original y dinámica llamando la atención de los alumnos y creando interés por su parte. De esta forma, se conseguirá un aprendizaje significativo, pues aprenden a través de experiencias y propuestas en forma de juego que estimulan la creatividad.

Por último, es importante resaltar la importancia de esta propuesta de intervención en la sociedad actual en la que viven y se desarrollan los alumnos por el estilo de vida sedentaria que se está adquiriendo como consecuencia de las nuevas tecnologías y la alimentación poco saludable debido al consumo de la “comida rápida”. Por ello, es fundamental que desde la escuela se desarrollen estas actividades mientras los alumnos se van desarrollando física, psíquica y cognitivamente.

8.2 Desarrollo de actividades

Son muchas las actividades e ideas que los docentes pueden transmitir a sus alumnos a través de talleres, juegos, ejercicios, excursiones, etc. que les hagan conocer la importancia de la alimentación y aprendiendo de forma divertida y rápida, haciendo las clases más distraídas e interesantes para ellos. A continuación, se presentarán las actividades que pueden llevarse a cabo en la escuela.

➤ **¿De dónde procede lo que comemos? El origen de los alimentos.**



Justificación: Realizando esta actividad se pretende conocer el origen de los alimentos y la importancia de cuidar el medio que nos rodea.

Objetivo:

- Conocer la procedencia de los productos.
- Conocer el cuidado que requieren los animales y las plantas.
- Estar en contacto con la naturaleza.
- Adquirir hábitos saludables.
- Educar en valores.

Desarrollo: Se realizará una acampada durante un fin de semana (viernes, sábado y domingo) en la granja escuela Huerto Alegre (Granada), situada en el Parque Natural de las Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama. Se trata de un cortijo que cuenta con diversas actividades en el medio natural y en contacto directo con los animales para que los alumnos conozcan el origen de los alimentos que consumen. Entre las actividades que presenta el programa están las siguientes:

- Elaboración de perfume a partir de las flores.
- Repostería con productos recogidos directamente por ellos mismos de los animales: huevo, leche y miel.
- Elaboración de bálsamo labial con cera procedente del panel de las abejas.
- Ser investigadores por un día y conocer los secretos de los insectos.
- Hacer un mural con los alimentos de origen animal y otro con los que son de origen vegetal usando dibujos y fotografías realizadas por ellos mismos.

En la granja se formarán varios grupos de alumnos, para que todos realicen actividades diferentes de modo que mientras un grupo conoce un gallinero, cómo recoger huevos, de qué se alimentan las gallinas, otro grupo se acerca a un establo para aprender como ordeñar a una vaca o a una cabra; así como talleres para participar en la fabricación de quesos. Al final de ellas se hace una asamblea y todos comparten sus experiencias. Al acabar su estancia en la granja todos habrán realizado todas las actividades.

En dicha granja se puede aprender cómo se trabaja en un huerto para ver cómo crecen hortalizas, verduras, en definitiva, productos más básicos como lechugas, tomates, pimientos, berenjenas, etc. Y, de otro lado, terreno con árboles frutales más conocidos, en función del tiempo que corresponda.

Con esta actividad, se obtiene muchos conocimientos desde el punto de vista nutricional al estar en contacto con alimentos y su procedencia aprendiendo a elaborar platos caseros saludables y equilibrados y combinando los productos presentes en sus comidas. Además, se fomenta la socialización entre los niños porque ayuda a mejorar su comunicación, convivir fuera de clase con profesores y compañeros, aprender a trabajar en equipo y valores como el respeto, el compañerismo, la espera de turnos y el entendimiento.

➤ **Recogemos lo que sembramos. Huertos escolares.**



Justificación: A través de esta actividad los alumnos conocerán los procesos necesarios para la plantación de semillas y el cuidado e implicación que requiere para obtener los resultados deseados.

Objetivo:

- Conocer las frutas, verduras y hortalizas y la época de su siembra.
- Aprender el procedimiento de la siembra de semillas.
- Favorecer el trabajo cooperativo.
- Trabajar el cuidado y respeto del medio que nos rodea.

Desarrollo: La actividad se realiza directamente en el huerto escolar del colegio. Cada curso y grupo tendrá asignado un día a la semana para visitarlo y contribuir con su cuidado. En la primera visita, se familiarizarán con el terreno y el profesorado conocerá los conocimientos previos de sus alumnos sobre las verduras y hortalizas y el modo de obtenerlos. Plantarán semillas de diferentes productos y cada semana anotarán en una ficha de observación los cambios y la evolución que se estén produciendo que luego se pondrán en común en la asamblea que se haga compartiendo además sus sensaciones y lo que han aprendido. Esto les crea un gran interés y se fomenta el consumo de lo que ellos mismos han cuidado, siendo muy gratificante su colaboración y haciéndoles saber que su trabajo ha sido muy positivo e importante. Todo el trabajo y entusiasmo será trasladado a los padres, quienes se beneficiarán de la situación para animarlos a comer esos alimentos que han obtenido y que suelen ser rechazados por los más pequeños.

➤ **Aprender jugando: la elaboración de dulces típicos de fiestas.**



Justificación: Con esta actividad los alumnos conocerán formas alternativas de consumir dulces caseros que son más saludables.

Objetivo:

- Conocer los beneficios de los dulces caseros y las consecuencias negativas de la bollería industrial.
- Adquirir una dieta más saludable.
- Tomar conciencia de lo que comen.

Desarrollo: Esta actividad se llevará a cabo en distintas épocas del año empezando en octubre con motivo de Halloween, continuando con la Navidad, el día de Andalucía, Semana Santa y la Feria. Se realizarán talleres en el colegio para que aprendan a elaborar dulces caseros como bizcocho, magdalenas o galletas.

Para Halloween prepararán diferentes postres con formas originales usando manzanas, moras y calabazas.



Para Navidad aprenderán a hacer sus propias galletas, dulces y postres saludables.



Con el motivo del Día de Andalucía, ese día en el patio del colegio se ofrecerán pan con aceite, tomate y azúcar y todos aprenderán a hacer un desayuno andaluz, así como un desayuno mediterráneo para incluir en su dieta diaria.



Para celebrar la Semana Santa, aprenderán a hacer torrijas caseras para tomarlas durante las fiestas.



Por último, se terminarán los talleres de dulces con la Feria. Aprenderán a hacer roscos caseros para evitar el consumo del algodón de azúcar y buñuelos elaborados con ingredientes poco sanos para el organismo.



La elaboración de comidas por ellos mismos fomentará su consumo enseñándoles a comer alimentos de forma disimulada para aprender nuevos sabores y para introducir también la fruta. La diversión está garantizada y el paladar acostumbrándose a los sabores que han negado durante tiempo. Si desde pequeños se insiste en probar de todo, pronto se acostumbran y de mayores presentarán una alimentación variada. Es más fácil que comenzar en edad más adulta. De la misma manera, se les puede enseñar formas de consumir helados y batidos naturales más saludables que los industriales a base de fruta natural.

Durante el desarrollo de estos talleres, cada alumno elaborará su propio libro de recetas en el que escribirán tanto las recetas de lo que han aprendido a elaborar, así como la puntuación que les ponen y lo que han descubierto en relación a la comida casera frente a la industrial.

➤ **Veo veo.....ingredientes.**



Justificación: Con el desarrollo de esta actividad se persigue que los alumnos aprendan a leer los ingredientes de los que se componen los alimentos que toman y analicen si son beneficiosos o perjudiciales para su salud.

Objetivo:

- Aprender a interpretar las etiquetas de los productos.
- Tomar conciencia de aquello que comen.
- Fomentar una actitud más responsable sobre su salud.

Desarrollo: Esta actividad se desarrollaría en el aula. Se les pediría a los alumnos que llevaran los envases de algunos productos que consumen en casa como un cartón de zumo, de galletas o de cereales con el fin de leer los ingredientes que se han usado para su elaboración, así como las cantidades empleadas. Se anotarán todos los datos ordenados en una tabla y la profesora les enseñará los efectos perjudiciales o beneficiosos de tomar ciertos productos y en las cantidades adecuadas. Aprenderán a analizar los datos para que ellos lo lleven a la práctica cuando hagan la compra con sus padres.

Otra manera de conocer los alimentos, su composición y más datos que llamará la atención y el interés de los alumnos es llevarlos a un supermercado cercano donde, por grupos, pasarán por diversos sectores de alimentación, y se les hace ser partícipes en coger paquetes y aquello que más les gusta para conocer su contenido, su composición y los más/menos saludables. Se aprendería mucho sobre los alimentos, los más duraderos, los perecederos, el por qué de ello, sobre su composición en azúcar, en sal, en aceite, etc. y la mejor forma de llevar una alimentación más saludable.

➤ **Somos lo que comemos.**



Justificación: Mediante esta actividad se aprenden los efectos beneficiosos que tiene sobre nuestro organismo una alimentación equilibrada y saludable.

Objetivo:

- Promover una dieta sana y equilibrada.
- Conocer los beneficios de comer fruta, verdura y pescado.
- Contribuir al consumo de la fruta, la verdura y el pescado.
- Aprender cuáles son los productos de temporada.

Desarrollo: La profesora comenzará explicando los beneficios que tiene consumir la fruta, la verdura y el pescado varias veces por semana. Después, se hará un mural donde los alumnos van colocando un dibujo de fruta, verdura y pescado que conozcan y su nombre. Además, explicarán cuántas veces por semana lo toman o si no lo hacen y por qué. La profesora debe potenciar su consumo dando a conocer las propiedades que aportan.

Para conocer la temporada de cada producto, la profesora explicará que no todos esos alimentos se pueden obtener durante todo el año y hará una división por estaciones del año ayudando a los alumnos a colocar los alimentos en su estación correspondiente.

Finalmente, harán el dibujo de la pirámide de alimentos saludables y ellos mismos la irán completando con lo que han aprendido en clase y valorando la importancia de adquirir hábitos de dieta saludable. Al lado de la pirámide colocarán un semáforo donde situarán los alimentos en

función de la regularidad con la que deben consumirse; siendo el rojo: ocasionalmente, el amarillo: a veces y con moderación y el verde: a diario/a menudo. De esta forma, serán más conscientes de aquello que les aporta más beneficios en su salud.

➤ **El arcoiris natural.**



Justificación: Con esta actividad se motivará a los alumnos sobre la gran variedad que presenta la dieta mediterránea.

Objetivo:

- Conocer la dieta mediterránea.
- Potenciar la práctica de la dieta mediterránea.
- Conocer los beneficios y productos que conforman la dieta mediterránea.

Desarrollo: La actividad se realizará en el aula en la cual la profesora asignará a cada grupo de alumnos un color específico en función de los que presentan los alimentos y ellos tendrán que incluir todos los que conozcan que tengan ese color (frutas, verduras, hortalizas, etc). Transcurridos unos minutos los alumnos rotarán y cambiarán de color para que todos aporten sus conocimientos en todos los grupos. Después, la profesora corregirá y explicará los beneficios que tienen estos alimentos y las propiedades que aporta y cada alumno, de manera individual, realizará su particular cesta de la compra incluyendo los productos que más les guste. Finalmente, los alumnos rellenarán el arcoiris con el nombre de los alimentos de cada color que han aprendido.

➤ **De nuestros abuelos hasta hoy.**



Justificación: Con esta actividad los alumnos serán conscientes de la evolución que ha experimentado la forma de alimentarse y la comida en general en relación con la de sus abuelos.

Objetivo:

- Aprender el cambio de la alimentación en comparación con la época de nuestros abuelos.
- Tomar conciencia de la alimentación actual.
- Adquirir actitud crítica.

Desarrollo: En esta actividad los protagonistas serán los abuelos y los nietos. Los abuelos harán una visita al colegio y expondrán cómo ha sido su vida en el pasado en relación a la alimentación y los alumnos deberán compararla con la que ellos tienen actualmente y si piensan que ha mejorado o empeorado debido a la mayor utilización de conservantes y productos artificiales. Para ello, los alumnos tendrán que ir haciendo preguntas para completar una tabla y finalmente exponer unas conclusiones.

➤ **¡Aprendemos visitando!**



Se pueden llevar a cabo visitas a varias fábricas de elaboración de productos y contribuir en su producción formando parte del equipo por un día. Al finalizar cada visita, los alumnos realizarán una breve redacción en su diario de campo acerca de la actividad que han hecho y lo que han aprendido. Entre las visitas se pueden encontrar las siguientes:

- **Visita a una fábrica de miel**

Justificación: Con esta actividad se busca que el alumnado conozca el proceso de obtención de la miel, desde su fabricación por las abejas hasta llegar a su casa.

Objetivo:

- Conocer cómo se fabrica la miel.
- Despertar curiosidad e interés por el entorno en el que viven.

Desarrollo: Con esta visita se puede aprender no sólo del producto resultante sino también del insecto que curiosamente lo fabrica. En la fábrica de miel se les explicarán el proceso desde el inicio hasta su obtención final, los trabajadores que están para esta labor, los trajes que se deben utilizar; ver cómo es un panel, véedlos de una colmena, dónde están ubicadas y todo el procedimiento que conlleva. También conocerán todos los productos comestibles, de cosmética y demás que se pueden elaborar a partir de este alimento y las propiedades tan extensas que aporta. Las excursiones a las colmenas en el campo sería una actividad, cuanto menos, arriesgada y no menos curiosa por los alumnos viviendo la experiencia de primera mano.

- **Visita a un horno de pan**

Justificación: Mediante la visita a un horno se pretende que los alumnos conozcan el proceso de fabricación de uno de los productos que consumen con mayor frecuencia.

Objetivo:

- Conocer todo el proceso de fabricación que conlleva el pan.
- Aprender a hacer un pan casero.
- Aprender a escoger los ingredientes adecuados para la elaboración del pan.

Desarrollo: Se realizará una visita a un horno de pan donde les explicarán todo el proceso que requiere, así como la importancia de saber escoger los ingredientes adecuados para que sea saludable. Tras ello, pasarán a un taller en el que harán su propio pan pudiendo utilizar semillas y demás ingredientes para su elaboración. Aprenderán a elaborar la masa del pan para después cocerlo en el horno y, por último, poder degustarlo. Además, se puede aprender la elaboración de dulces, magdalenas, tartas y comparar un tipo de producción y otro con los ingredientes correspondientes comparando la fabricación básica del pan con la cantidad de ingredientes que se suman al elaborar los dulces.

- **Visita a una cooperativa de aceite**

Justificación: Con esta visita se pretende que los alumnos conozcan de primera mano el proceso de producción del aceite que consumen en casa; desde su extracción hasta que es puesto a la venta.

Objetivo:

- Conocer el proceso de elaboración de aceite.
- Aprender a apreciar la calidad de un aceite frente a otro.

Desarrollo: Se realiza una visita a una almazara para conocer la producción del aceite. Con ello, aprenderán todos los pasos empezando por la extracción de la aceituna. Para ello, se comenzaría por conocer los olivos y estar con los alumnos por el campo viendo las aceitunas, y que fueran ellos los que recogieran una muestra para conocer las diferentes formas, tamaños y colores y las que se dedican al aceite y las que son para consumo. Después, ya en la cooperativa, verían los camiones, el proceso de seleccionar las aceitunas para cada uso, la separación de las hojas, los medios para la elaboración del aceite y su conservación en bidones de gran tamaño además de conocer diferentes tipos de aceites y terminando la visita con una degustación de los mismos.

- **Visita a una fábrica del yogur**

Justificación: Con esta visita los alumnos aprenderán el proceso de fabricación de los yogures.

Objetivo:

- Aprender cómo se fabrica el yogur desde la extracción de la leche hasta su envase y puesta en venta.
- Conocer las propiedades que aporta el yogur.

Desarrollo: Se dedicará un día a visitar una fábrica de yogures para llamar la atención de los alumnos sobre la importancia de incluir la leche en su dieta de forma diaria. Conocerán las propiedades de este alimento y sus variantes, además de enseñarles las bacterias beneficiosas de las que está compuesto un yogur. Durante la visita se les hacen tomar medidas de higiene a través

de unas batas y gorros para conocer la importancia del cuidado y prevención que hay que tomar al elaborar el alimento. Finalmente, disfrutarán de la degustación de este producto.

- **Visita a la fábrica de chocolate Mamá Goye**

Justificación: Con esta visita los alumnos conocerán de primera mano el proceso que se sigue para elaborar el chocolate, así como las medidas que se deben llevar a cabo.

Objetivo:

- Conocer el proceso de elaboración de chocolate y sus propiedades.

Desarrollo: Se destinará un día de la semana para visitar la fábrica Mamá Goye. Empezarán con una visita guiada por el museo para que conozcan la historia del chocolate desde sus orígenes. Conocerán las propiedades del cacao y podrán ver cómo es el proceso de elaboración de este producto. Después de esto, pasarán a un taller donde tendrán la oportunidad de ser chocolateros por un día y fabricar su propio chocolate aprendiendo a utilizar este producto de la mejor manera convirtiéndolo en figuras de chocolate que finalmente degustarán.

- **Visita a las salinas en bahía de San Fernando**

Justificación: Con esta visita los alumnos aprenderán el proceso de extracción de la sal.

Objetivo:

- Conocer cómo se produce la sal.
- Conocer las propiedades y efectos negativos de la sal.
- Fomentar un consumo adecuado de la sal.

Desarrollo: Esta visita será llevada a cabo durante un día de la semana en el que acudirán al Parque Natural de San Fernando cerca de las salinas, donde pueden aprender no solo de las salinas, sino también de la fauna y vegetación de la que proviene la sal, su proceso hasta llegar a las casas, y la gran variedad de sales que existen.

9. CONCLUSIÓN

Para el desarrollo de este trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica que nos hace ser consciente sobre la situación actual tanto a nivel infantil como adulto y la escasa información que es conocida por las personas. A partir de entonces, se han investigado las razones de la situación por la que está pasando la sociedad española actual como resultado de la falta de tiempo, los recursos económicos, la aparición de las nuevas tecnologías y el empleo de ingredientes poco saludables por parte de las fábricas para la elaboración de los productos con el fin de abaratar en costes con mayor producción. No somos conscientes de los hábitos de vida que se siguen, por lo que las familias transmiten estos malos estilos de manera indirecta a sus hijos, quienes los adquieren desde pequeños siendo difícil de modificar cuando son más mayores influyendo en una calidad de vida poco saludable.

De todo esto, se extrae la importancia de poner en práctica más programas e iniciativas que ayuden a fomentar buenos hábitos de dieta saludable, así como otros factores como la necesaria práctica de deporte, tener un descanso suficiente y de calidad, adquirir hábitos de higiene, eliminar o

reducir las malas costumbres y la socialización con los demás. Actualmente, se ha implantado en los centros escolares sesiones dedicadas a los hábitos saludables dentro de las horas del área de Educación Física.

La comparación realizada con Reino Unido nos hace ser conscientes de los factores que influyen en la vida de los británicos haciendo que la calidad de salud sea inferior a la que se presenta en España. No obstante, no hay mucha diferencia en lo que respecta a la obesidad, pues el porcentaje en España es bastante elevado, como ya se ha podido comprobar. Esto ha hecho posible conocer cómo las mismas variables afectan a los países de diferente forma en función de la cultura y la tradición que se sigue en cada uno de ellos.

Tras haber realizado el estudio de este tema, se puede afirmar la preocupación actual en relación a la promoción de una dieta saludable entre los alumnos de educación primaria, así como las medidas e iniciativas llevadas a cabo no solo por los centros escolares y las familias sino también por los diferentes órganos de gobierno con el fin de reducir la obesidad y potenciar un estilo de vida saludable, pues es un tema que involucra a toda la sociedad.

Es primordial dar a conocer los beneficios y las repercusiones positivas que tiene sobre nuestro organismo mantener una vida saludable y hacerlo desde edad temprana para que adquieran conciencia siendo la educación la herramienta principal para alcanzar el objetivo. Por este motivo, se debe resaltar el papel importante que realizan los centros escolares sobre este tema tratándose de manera transversal en todas las áreas y niveles educativos, haciendo partícipe a los alumnos en las actividades que se desarrollen para lograr un aprendizaje significativo. Sin embargo, la función de los centros no resultaría muy efectiva sin la participación de las familias ya que es su modelo a seguir. Son en estos dos ámbitos donde los alumnos pasan la mayor parte de su desarrollo, por lo que resulta fundamental una coordinación por ambas partes.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Albernaz, L. (2016). *El Reino Unido aconseja la dieta mediterránea para evitar 19.000 muertes al año*. Heraldo salud. Recuperado el 20 de marzo de 2020, de <https://cutt.ly/7tztnNB>.
- Ambientum (2019). *España lidera la lista de países más saludables del mundo*. Recuperado el 23 de diciembre de 2019, de <https://cutt.ly/ftRemUh>
- Anónimo (2014). *La pirámide de actividad física y deporte*. (Mensaje en un blog). Cuidando lo que más quieres. Recuperado el 2 de enero de 2020, de <https://cutt.ly/TtRrb5C>.
- Anónimo (2015). *Menú escolar en Inglaterra*. (Mensaje en un blog). Pequeños Pinceles. Recuperado el 11 de enero de 2020, de <https://cutt.ly/vtKOIwk>
- Arrizabalaga, A. (2019). *La pirámide nutricional: educación en nutrición*. Recuperado el 3 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/WtRrWZv>
- Ayuso, M. (2015). *Así comemos los españoles: ocho gráficas que explican por qué engordamos*. El confidencia alma, corazón, vidal. Recuperado el 10 enero de 2020, de <https://cutt.ly/vtReRTc>
- Aznar et al. (2007). *Actividad física y salud: guía para familias*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de <https://cutt.ly/utRtbLQ>.
- Callejo, A.; Guillén, J. y Sánchez-Monge, M. (s.f.). *Alimentos saludables*. (Mensaje en un blog). CuídatePlus. Recuperado el 3 de enero de 2020, de <https://cutt.ly/ptReYQG>.
- Casas, R. (2016). *Programa THAO-salud infantil*. (Mensaje en un blog). Thao salud infantil. Recuperado el día 4 de marzo de 2020, de <https://programathao.com/>
- Colegio Buen Pastor de Sevilla (2019). *Menú febrero 2020*. recuperado de <https://cutt.ly/ktKPgC1>
- Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition. Geneva: World Health Organization; 2014. Usado por la OMS (2018). Alimentación Sana. Recuperado el día 4 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/6tKfgLv>
- Corbín, J.A. (s.f.). *Los cuatro tipos de dietas saludables para estar en plena forma*. (Mensaje en un blog). Psicología y mente. Recuperado el 4 de enero de 2020, de <https://cutt.ly/GtReA56>.
- Corbín, J.A. (s.f.). *Tipos de obesidad: características y riesgos*. (Mensaje en un blog). Psicología y mente. Recuperado el 3 febrero 2020, de <https://cutt.ly/BtReD2P>.
- Cuesta, M. (2020). Garzón anuncia más impuestos a los productos poco saludables y un nuevo etiquetado. *ABC economía*. Recuperado el 1 de marzo de 2020, de <https://cutt.ly/BtReHng>.
- De Paz, P. (2015). *Actividad física, deporte y ejercicio en niños y adolescentes. Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros*, (pp. 445-455). Unir.
- Díaz López, M. (2019). *Propuesta de intervención para la promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Segovia. Recuperado de <https://cutt.ly/DtReKVw>.
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health

- Organization; 2003. Usado por la OMS (2018). Alimentación Sana. Recuperado el día 4 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/6tKfgLv>.
- Eenfeldt, A. (2019). *La dieta baja en carbohidratos para principiantes*. (Mensaje en un blog). Diet Doctor. Recuperado el día 18 de febrero de 2020, de <https://www.dietdoctor.com/es/low-carb>.
 - Estrategia NAOS (s.f.). *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad*. Recuperado el 28 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/WtReMmV>
 - Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010. Usado por la OMS (2018). Alimentación Sana. Recuperado el día 4 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/6tKfgLv>.
 - Fernández Santos. B. (2018). *Hábitos alimentarios en Gran Bretaña como recurso didáctico en el aula de inglés* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://cutt.ly/jtRe4P4>.
 - Gaforio et al. (2019). Virgin Olive Oil and Health: Summary of the III International Conference on Virgin Olive Oil and Health Consensus Report, JAEN (Spain) 2018. *Nutrients*. Recuperado el 29 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/vtRrBTi>
 - García Fresneda, L. (s.f.). *Cinco hábitos saludables para los niños*. (Mensaje en un blog). SerPadres. Recuperado el día 10 de diciembre de 2019, de <https://cutt.ly/1tLMFfL>
 - García Nogales, P. (s.f.). *Obesidad infantil: Reino Unido prohíbe los dulces en la caja del supermercado*. (Mensaje en un blog). SerPadres. Recuperado el día 17 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/FtRrwi9>.
 - García, A. (2014). *El coste de la vida en UK vs España*. (Mensaje en un blog). Empleo en Londres. Recuperado el día 20 de marzo de 2020, de <https://cutt.ly/gtks7DM>.
 - García, J. (s.f.). *Comidas en Inglaterra-Reino Unido*. (Mensaje en un blog). Euroresidentes. Recuperado el día 2 de enero de 2020, de <https://cutt.ly/ntOTOxi>.
 - Gasol Foundation (2019). *Estudio PASOS 2019*. Recuperado el 12 de diciembre, de <https://cutt.ly/ZtRrtHA>
 - González, P. (2019). *¿Qué porcentaje de obesos hay en cada país de la Unión Europea? Eulixe*. Recuperado el día 14 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/YtxgBTZ>.
 - Grupo IFA. (2019). *Qué son los 'superalimentos' y cómo incluirlos en nuestro día a día*. (Mensaje en un blog). Hay cosas muy nuestras. Recuperado el día 19 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/TtRrdYU>.
 - Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012. Usado por la OMS (2018). Alimentación Sana. Recuperado el día 4 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/6tKfgLv>
 - Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Usado por la OMS (2018). Alimentación Sana. Recuperado el día 4 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/6tKfgLv>
 - Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015. Usado por la OMS (2018). Alimentación Sana. Recuperado el día 4 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/6tKfgLv>.
 - Huerto Alegre. Educación y cultura ambiental. Recuperado el 7 de abril de 2020, de <https://cutt.ly/htFNCyk>

- Jiménez, A. (2014). *El sistema educativo de Inglaterra*. (Mensaje en un blog). From Spain to UK. Recuperado el día 20 de marzo de 2020, de <https://cutt.ly/BtzyTMz>.
- Junta De Andalucía (2010). *Comedores saludables*. Recuperado el 28 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/gtRrKDM>.
- Las máquinas expendedoras contra la obesidad. (4 de julio de 2016). *La Opinión de Murcia*. Recuperado de <https://cutt.ly/ctRrZmT>.
- López, M. A. (2018). *Los superalimentos, ¿son siempre beneficiosos?* (Mensaje en un blog). Centro Médico Rusiñol: Nutrición. Recuperado el día 19 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/MtRrVuA>.
- Mamá Goye Chocolate. Recuperado el 7 de abril de 2020, de <https://cutt.ly/KtGue0z>
- Martínez, R. (2018). *La OMS difunde recomendaciones para mantener una dieta saludable durante estas navidades*. (Mensaje en un blog). Médicos y pacientes. Recuperado el día 29 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/stRtaQH>.
- Mata, I. (2013). El Estirón celebra la I edición de los Premios Coles Activos. *Atresmedia. Objetivo Bienestar*. Recuperado el día 29 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/StRr1fm>.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (s.f.). *Vigilancia de la obesidad infantil*. Recuperado el 28 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/ItRe3F6>.
- Morazo, M. (2016). *Dieta baja en grasas*. (Mensaje en un blog). Onmeda. Recuperado el 18 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/7tL0nVJ>
- OMS. (2018). Actividad física. Recuperado el día 10 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/htRr9zA>.
- OMS. (2018). Alimentación sana. Recuperado el día 4 de enero de 2020, de <https://cutt.ly/vtRr80v>.
- OMS. (2018). El desafío de la nutrición. Soluciones desde los sistemas alimentarios. Recuperado el día 1 de enero de 2020, de <https://cutt.ly/otRruvJ>.
- OMS. (s.f.). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Sobrepeso y obesidad infantiles. Recuperado el día 4 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/ZtRttAO>.
- OMS. (s.f.). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: ¿Cuáles son sus causas? Recuperado el día 4 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/xtRtofR>.
- OMS. (s.f.). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: El papel de la escuela. Recuperado el día 5 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/xtRr0IO>.
- Ortega et al. (2015) *Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España*. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Recuperado de <https://cutt.ly/qtRe2gz>
- Ortega, M. (2012). *Iniciativas educativas sobre alimentación saludable en Educación Infantil* (Trabajo Fin de Grado). Recuperado de <https://cutt.ly/ttRtsMD>.
- Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. (1948). *¿Cómo define la OMS la salud?* Recuperado de <https://cutt.ly/etRtfZK>. Citado en Sanitas (2020). *Hábitos de vida saludable*. Recuperado el 3 de diciembre de 2019, de <https://cutt.ly/VtL2cq9>
- Reino Unido quiere prohibir la 'tartera' en los colegios. (12 de julio de 2013). *El Mundo*. Recuperado de <https://cutt.ly/9tReVqR>.

- Ribas et al. (2004). Necesidades especiales de los niños. Guía de la alimentación saludable, (pp 87-93). Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Recuperado el 24 de diciembre de 2019, de <https://cutt.ly/5tRrzmR>.
- Robles, L. (2017). Dietas hipocalóricas: ¿en qué consisten? *Muy saludable Sanitas*. Muy saludable. Recuperado el día 18 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/ttRtmMH>.
- Rojas, L. (2017). El menú escolar saludable. *Instituto Tomás Pascual Sanz*. Recuperado el día 4 de enero de 2020, de <https://cutt.ly/mtRtRQd>.
- Sanitas. (s.f.). Diferentes Tipos de dieta. Recuperado el día 9 de enero de 2020, de <https://cutt.ly/TtRtUaq>.
- Sanitas. (s.f.). Hábitos de vida saludable. Recuperado el día 2 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/JtRtIKV>.
- Serafín, P. (2012) Recomendaciones finales. *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*. Recuperado de <https://cutt.ly/4tRtPHX>.
- Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva: World Health Organization; 2010. Usado por la OMS (2018). Alimentación Sana. Recuperado el día 4 de febrero de 2020, de <https://cutt.ly/6tKfgLv>
- Sonnio, R (2017). Food 2030 Conference Plovdiv. Recuperado el 10 de enero, 2020, de <https://cutt.ly/ltL26Ll>
- Torres et al. (2008) *Guía de comedores escolares*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de <https://cutt.ly/XtRtMgH>