

2015

# Promoviendo la dieta mediterránea en Educación Primaria

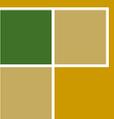


Nombre Alumna: Estefanía Benavente Florido

Titulación: Grado en Educación Primaria

Mención Educación Física

Curso: 2014/2015



## ÍNDICE

Resumen.....	p. 4.
Introducción.....	pp. 5-6.
1. Marco teórico.....	pp. 7-22
1.1. Problemática en torno a la alimentación.....	pp.7-9
1.2. Aproximación teórica al concepto de «dieta mediterránea».....	pp. 9-15
1.3. Líneas seguidas para proponer la dieta mediterránea como propuesta didáctica.....	pp. 16-17
1.4. Experiencias educativas en torno a la dieta mediterránea.....	pp. 17-21
1.5. Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.....	pp.21-22
2. Metodología.....	pp. 23-28
2.1. Modelo Didáctico Alternativo de Investigación en la Escuela.....	pp. 23-25
2.2. Metodología aprendizaje servicio.....	pp. 25-28
3. Hipótesis y objetivos.....	pp. 29-31
3.1. Hipótesis.....	p. 29
3.2. Objetivos de la Propuesta Didáctica.....	pp. 29-30
3.2.1. Objetivos de la LOE.....	pp. 30-31
3.2.1. Objetivos de la LOMCE.....	p. 31
4. Competencias de la propuesta didáctica.....	pp. 32-33
5. Desarrollo del trabajo.....	pp. 34-53
5.1. Justificación.....	p. 34
5.2. Contextualización.....	p. 34
5.3. Temporalización.....	pp. 35-36
5.4. Contenidos.....	p. 37
5.5. Actividades.....	pp. 38-52
5.6. Evaluación.....	pp. 52-57
5.6.1. Evaluación de los alumnos/as.....	pp.52-54

5.6.2. Evaluación de los/as profesores/as.....	pp.54-55
5.6.3. Evaluación de la propuesta didáctica.....	pp. 55-57
6. Resultados y discusión de los datos.....	pp.58-62
6.1. Resultados de los cuestionarios personales del alumnado.....	pp. 58-59
6.2. Resultado de la metodología aprendizaje servicio.....	p. 60
6.3. Propuestas de mejora.....	pp. 61-62
Conclusiones.....	pp. 63-64
Referencias bibliográficas.....	pp. 65-67
Anexos.....	pp.68-85

## **RESUMEN**

Este trabajo fin de grado trata de ofrecer una propuesta didáctica que permita acercar al alumnado de Educación Primaria al conocimiento de la dieta mediterránea y los beneficios de ésta. Es crucial que el alumnado reflexione sobre su propia alimentación y los beneficios que supone adoptar la dieta mediterránea. Su propia concienciación y aprendizaje en torno a la dieta mediterránea, le permitirá explicar a alumnado de otros cursos de Educación Primaria, los aspectos principales de dicha dieta complementándose siempre con una actividad física moderada. Un proceso que podrá llevarse mediante la metodología aprendizaje-servicio. Asimismo, intentaremos que la dieta mediterránea pueda ser conectada con áreas como la Historia y el Arte, concretamente, la pintura barroca de los pintores Velázquez y Murillo.

## **PALABRAS CLAVES**

Dieta mediterránea – educación física – comida saludable – aprendizaje-servicio – enfermedades.

## **ABSTRACT**

This end of degree work tries to offer a didactic proposal to make Primary School students be familiar with the Mediterranean diet and its benefits. It is essential that students reflect on their own diet and the advantages of using the Mediterranean diet in their lives. Their own awareness- raising and learning around the Mediterranean diet will allow them to explain other students in different years in Primary School the main aspects of this diet always combined with moderate exercise. A process that can be applied by the methodology service learning. Likewise, we will try to connect the Mediterranean diet to subjects like History or Art, in particular to the baroque painting of Velázquez and Murillo.

## **KEY WORDS:**

Mediterranean diet – physical education – healthy diet – service-learning – diseases.

## INTRODUCCIÓN

Hemos querido abordar en este trabajo fin de grado la dieta mediterránea porque bajo nuestro punto de vista, es uno de los temas más importantes que deben ser contemplados en los centros escolares y desde edades tempranas para que el alumnado vaya conociendo la importancia de una alimentación sana y equilibrada junto con la actividad física.

Nuestra alimentación tiene que cumplir uno de los papeles primordiales en nuestra vida, y por ende, debe llevarse a la educación. Debemos tener conocimiento acerca de todo lo que estamos comiendo para asegurarnos de que le estamos aportando a nuestro cuerpo alimentos saludables para tener la mejor vida y en un futuro evitar las posibles enfermedades relacionadas con el sobrepeso o enfermedades cardiovasculares.

Debemos preguntarnos si las comidas que ingerimos son beneficiosas para nosotros/as, qué cantidad de ciertos alimentos deben consumirse a la semana, alimentos nos aportan energía, proteínas etc. Nuestra salud tiene que ser una prioridad en la vida del ser humanos, y las/os más pequeñas/os<sup>1</sup> deben ser conscientes de ello.

Desde un principio, tuvimos clara la idea del tema central de nuestro trabajo fin de carrera, ya que ni en nuestra mención que es educación física, ni a lo largo de los cuatro años de la carrera universitaria, nos habían hablado sobre este tema que es tan fundamental bajo nuestro punto de vista. Por este motivo nos decantamos y pensamos que la mejor opción era promover la dieta mediterránea por todo el ámbito de educación primaria. Para que profesorado, alumnado y familias observen y se den cuenta de la gran importancia que tiene este tema para nuestras vidas.

Otro de los motivos por los que hemos elegido la dieta mediterránea es para ayudar a alumnos/as que estén pasando por un momento malo en sus vidas, quizás porque estén sufriendo bullying o porque lo hayan pasado o porque puedan ser futuras víctimas. Creemos que desarrollando este proyecto puede ayudar al alumnado para que se conozcan a ellos/as mismos/as y para que aprendan a comer de manera saludable junto con una buena actividad física acorde a sus edades.

---

<sup>1</sup> En el presente trabajo, vamos a emplear un lenguaje no sexista siguiendo la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo de 2007, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, concretamente en el Título II, Capítulo I, artículo 14, donde se especifica “la implantación de un lenguaje no sexista en el ámbito administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones sociales, culturales y artísticas”.

Al realizar el año pasado las prácticas docentes en el colegio de Sevilla San José Obrero, observamos que cada día la gran mayoría de los y las estudiantes se llevaban bocadillos de chacina acompañados de zumos y en algunos casos con paquetes de gusanitos o patatas. Al ver que este hecho se repetía diariamente nos llamó mucho la atención que ni las familias ni el propio profesorado hicieran nada para frenar este hábito tan poco saludable.

Nos planteamos muchas preguntas en relación con este tema como por ejemplo si ese colegio en concreto no fomentaba la dieta mediterránea, o simplemente la buena alimentación saludable y equilibrada. Por otra parte pensábamos que las familias no tenían conocimientos acerca de las dietas mediterráneas o de lo que es saludable o perjudicial para ellos/as.

Este motivo fue fundamental para elegir este tema. Queríamos eliminar este problema que pasaba todos los días en los colegios donde estábamos realizando las prácticas docentes de tercer curso.

En la asignatura de Ciencias Sociales ha sido donde más cerca hemos estado de hablar de la importancia que tiene una buena alimentación y cómo podemos llevar este tema a las aulas con la metodología apropiada a cada estudiante y a cada centro.

El aspecto que más resaltaríamos de nuestro trabajo es el resultado tan positivo que hemos logrado gracias a todo el esfuerzo realizado durante dos semanas que hemos estado desarrollando la puesta en práctica del proyecto en el colegio Cristo Rey. El resultado ha sido positivo ya que todos las y los estudiantes han sabido apreciar la gran importancia que tiene la alimentación mediterránea para ellos/as y para su futuro.

Nos decantamos por la mención de Educación Física porque nos encanta practicar deporte y porque queremos transmitir a la ciudadanía la importancia de moverse junto con la de mantener una buena alimentación equilibrada y una de las mejores maneras es con la dieta mediterránea, ya que nos aporta grandes nutrientes con la gran variedad de alimentos que tiene.

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1. Problemática entorno a la alimentación.

Con este trabajo de fin de grado queremos abordar una problemática que está a la orden del día en casi todos los centros escolares de nuestro país. Desgraciadamente tal y como dice la Consejería de Educación y Salud de la Junta de Andalucía, en nuestra población no hay muchos conocimientos sobre cómo debemos comer y la importancia de una buena dieta mediterránea para estar sanos y no tener en el futuro problemas alimentarios. En los centros escolares tenemos que fomentar más los programas y actividades de información y formación tanto a padres y madres como al alumnado.

Según el *Programa de la Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela* de la Junta de Andalucía, el porcentaje de niñas y niños que no desayunan antes de ir al colegio es del 5 al 10%. Tal y como dice la Consejería de Salud y Educación, un buen desayuno puede ayudar al rendimiento escolar del alumnado; si éste no tiene lugar o se hace de manera errónea estamos impidiendo un buen proceso de aprendizaje.

Son numerosas/os las y los estudiantes de Educación Primaria que sufren sobrepeso porque no tienen conocimientos sobre que alimentos son buenos y cuales son perjudiciales para ellos/as. De este hecho se deriva que el alumnado sufre acoso por parte de sus compañeros/as, problemas que se van a reflejar en *Educación Física*, asignatura donde los/as estudiantes se exponen más al resto de compañeros/as ya que tienen que realizar ejercicio físico. Esto provoca en los y las estudiantes que sufren acoso que no quieren participar en el desarrollo de la clase y que se frene el desarrollo del mismo (García & Conejero, 2009).

Según la OMS, (citado en Navarro-Solera, 2014), a causa de estos malos hábitos cada vez se da más los casos de obesidad y sobrepeso en las personas adultas y lo más grave es que se calcula que para el año 2030 habrá alrededor de 2,16 mil millones de personas que sufran sobrepeso y 1,12 mil millones que sufran obesidad.

Con respecto a los datos de los/as niños/as no son nada mejores que los anteriores. En el 2010 había 40 millones de niños/as menores de 5 años con sobrepeso. La causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso, según Navarro-Solera, (2014) es el desequilibrio entre las calorías consumidas y las que gastamos. Si los/as más

pequeños/as consumen más calorías de las que gastan no se está manteniendo el equilibrio que tiene existir y esto causa el sobrepeso.

En el estudio realizado por los siguientes autores Navarro-Solera, González-Carrascosa & Soriano, (2014) sobre el estado nutricional de alumnos/as de Educación Primaria y Secundaria de la provincia de Valencia y su relación con la adherencia a la dieta mediterránea, confirmó que esta conexión tiene relación con el estado nutricional de los niños/as agravándose a medida que son más grandes. Este estudio demuestra que tenemos la obligación de orientar a nuestros/as alumnos/as para que consigan alcanzar buenos hábitos alimentarios.

La Consejería de Salud de Asturias argumenta que la institución familiar ha experimentado numerosos cambios y esto ha provocado diferentes estilos de vida. Algunos de estos cambios son las nuevas revoluciones tecnológicas, nuevas condiciones laborales y el desarrollo de la globalización de la economía de las industrias alimentarias. Estos cambios han provocado que las personas tengan mayor posibilidad de adquirir productos precocinados. También ha disminuido la actividad física de la mayoría de las personas, en vez de subir las escaleras cogemos el ascensor, sustituimos caminar por ir en transportes, etc.

En general, según la Junta de Andalucía, la dieta de la mayoría de los países son ricas en proteína animal y en grasas saturadas; mientras que el consumo de proteínas vegetales, carbohidratos complejos y fibra dietética se ha reducido. Todos estos cambios son perjudiciales para nuestra salud.

Hay una gran diferencia entre el modelo de alimentación tradicional con el que tenemos actualmente. García (2010), ha realizado un estudio en el que se puede observar como antiguamente se consumía más productos agrícolas ya que la mayoría de las personas vivían en el campo, sin tener la necesidad de aportar productos químicos exteriores, todos los productos eran ecológicos. La dieta era rica en cereales, legumbres, patatas, hortalizas, pescados, vinos, hidratos de carbono, verduras, frutas y aceite de oliva. Lo que menos se consumía era la carne y sus derivados y leche. Esta dieta tiene todos los elementos básicos de la que denominamos «dieta mediterránea», que es tan buena para nuestra salud.

Otro factor a tener en cuenta es el papel de las mujeres en la antigüedad. Las mujeres se ocupaban de las labores de sus casas y a cuidar de sus hijos/as, dentro de sus labores estaba hacer la comida y preocuparse por la salud de todos los miembros de su casa. Este hecho ha cambiado considerablemente, ya que las mujeres han ido incorporándose al mercado de trabajo. Este cambio en la sociedad ha producido que las industrias elaboren alimentos precocinados porque ahora son los dos miembros de la familia quiénes trabajan; por consiguiente, hay menos tiempo para preparar las comidas. En la actualidad la situación cambia con respecto al pasado. Ha disminuido el consumo de cereales, arroz, legumbres y vino; por el contrario el consumo de leche, carne y aceite de oliva han aumentado (García, 2010).

La Fundación Española de Nutrición (citado en García, 2010), estudió el consumo de los alimentos de las casas de españolas y españoles. El resultado fue que se dedujo que se ingería más carne y sus derivados de lo recomendado. Totalmente contrario al consumo de verduras, hortalizas, frutas y cereales que no llegaban a los niveles recomendados.

La falta de ejercicio físico afecta a la calidad de vida de las personas, pasamos la mayor parte del tiempo sentados delante de un ordenador, televisión, estudiando, jugando a las videoconsolas etc. Si estos factores se cambiasen poco a poco mejoraría nuestro nivel de vida y nuestra salud.

## **1.2. Aproximación teórica al concepto de «dieta mediterránea»**

Para abordar un tema centrado en la dieta mediterránea tenemos que preguntarnos qué se entiende sobre ella, cuál es su definición, su composición, alimentos que lo componen, posibles recetas mediterráneas, etc.

Márquez-Sandoval, Bulló, Vizmanos, Casas-Agustench, Salas-Salvadó, (2008) argumentan que no existe con exactitud una definición cerrada sobre la dieta mediterránea, pero la definición más frecuente es:

Tradicional patrón de alimentación de los países del área del Mediterráneo en la mitad del siglo XX. Las características más importantes son las siguientes:

- Un alto consumo de verduras, legumbres, frutas, frutos secos y cereales integrales.
- Una alta ingesta de aceite de oliva utilizada tanto para cocinar como para aliñar los alimentos.
- Una baja ingesta de grasas saturadas.
- Un moderado consumo de pescados.
- Una entre baja y moderada ingesta de productos lácteos (principalmente en forma de queso y yogurt).
- Una baja ingesta de carne y productos cárnicos procesados.
- Una regular pero moderada ingesta de vino.
- Un bajo consumo de cremas, mantequilla y margarina.
- Un alto consumo de ajo, cebolla y especias. (p. 12)

Existen diferencias con respecto al tipo de dieta dependiendo de la zona geográfica. Por ejemplo, en España es más característico el consumo del pescado por su cercanía al mar. Italia se caracteriza por su gran variedad de pastas; y los países mediterráneos de África se caracterizan por no consumir vino con respecto a otros países (Márquez-Sandoval et al. recogido en Balanza, 2007).

El consumo de grasa de origen vegetal es frecuente en la dieta mediterránea. El aceite de oliva es el pilar más fundamental en una buena dieta como es la mediterránea. El 15% de la ingesta calórica total del aceite de oliva se consume de dos formas diferentes: una de ellas son en proteínas y las otras en forma de carbohidratos (Márquez-Sandoval et al. recogido en Trichopoulou, 1997).

La dieta mediterránea tiene una gran variedad de alimentos que son beneficiosos para nosotros/as. Empezamos por el aceite de oliva que, como ya he dicho antes, es nuestro pilar fundamental a la hora de hacer comidas caseras en nuestro día a día. El aceite de oliva tiene alto contenido en ácido oleico y en sustancias antioxidantes, estas características nos ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares en el futuro (Márquez-Sandoval et al. 2008).

Márquez-Sandoval et al. (2008), nos habla de la importancia que tiene consumir vino moderadamente y de sus beneficios como por ejemplo la reducción del riesgo

cardiovascular. Se ha demostrado que el riesgo de muerte resulta ser menor en los consumidores moderados de alcohol que en el de los abstemios, por ello recomiendan un consumo moderado de bebidas alcohólicas para que tenga un efecto protector sobre el sistema cardiovascular.

Otro de los alimentos que se consumen en la dieta mediterránea son los frutos secos, como por ejemplo las nueces, almendras, avellanas, piñones entre otros. Estos alimentos son muy ricos en grasas insaturadas. Estos frutos secos también son muy buenos para nuestra salud cardiovascular ya que contienen fibra, arginina, vitamina E y polifenoles antioxidantes. Un consumo frecuente de estos alimentos podría reducirnos el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Existen estudios que demuestran que la persona que consume 5 veces por semana frutos secos tiene menor riesgo de enfermedad coronaria que la persona que jamás ha consumido este alimento (Márquez-Sandoval et al. 2008).

Los cereales tal y como dice Márquez-Sandoval et al. (citado en Eslavin, 2000) son los alimentos más básicos y tradicional que tenemos en nuestra dieta mediterránea y el que más energía, carbohidratos, fibra dietética y proteína nos aportan para nuestro cuerpo. También son ricos en vitaminas del grupo B y vitamina E y en un gran número de minerales fundamentalmente en zinc, magnesio y fósforo.

Sin embargo tal y como dice Márquez-Sandoval et al. (citado en Jacobs, 2004) han observado estudios que evalúan la relación entre los cereales integrales y las enfermedades coronaria y cardiovascular. Los resultados han sido que las personas que consumen más cereales integrales presentan menor riesgo de estas enfermedades mientras que las personas que no consumen tanto o nada presentan más riesgos ante estas enfermedades.

Las legumbres que incluyen, lentejas, garbanzos, judías, guisantes y habas, son ricas en proteínas, siendo mayor su contenido que en el de los cereales. Esta fuente importante de carbohidratos y proteínas de origen vegetal también aporta cantidades considerables de fibra, niacina y ácido fólico. (Márquez-Sandoval, et al. citado en Flight, 2006, p.18)

Gracias a su contenido en fitosteroles e isoflavonas podría reducir los niveles de colesterol y de enfermedades crónicas. Numerosos estudios demuestran que ingerir legumbres habitualmente tiene un menor riesgo de desarrollar enfermedades coronarias.

Otros alimentos propios de la dieta mediterránea como por ejemplo el pescado, las frutas y verduras, o las especias también son fuente de diversas sustancias capaces de mejorar diferentes factores de riesgo cardiovascular a través de múltiples mecanismos, contribuyendo muy posiblemente a explicar también el menor riesgo de enfermedad arteriosclerótica y de ciertos tipos de cáncer que presenta la población de países mediterráneos. (Márquez-Sandoval et al. 2008, p. 18)

Márquez-Sandoval et al. (2008) argumentan que el concepto de dieta mediterránea está muy extendido por todo el mundo ya que hay numerosos estudios afirmando que la dieta mediterránea nos protege de muchísimas enfermedades cardiovasculares, cáncer y hasta del envejecimiento.

En el año 1993, se formó la pirámide alimentaria mediterránea, que tenía rasgos característicos de la dieta de la población de Creta de los años 60 y de otras zonas del Mediterráneo en donde el aceite de oliva era fundamental. Esta pirámide se presentó en 1994 en San Francisco en la ‘Oldways International Conference on the Diets os the Mediterranean’. De acuerdo con Márquez-Sandoval et al. (2008), Carbajal y Ortega, (2001) argumentan que la dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable es perfecta para nuestro cuerpo y bienestar.

A continuación, adjuntamos dicha pirámide mediterránea:

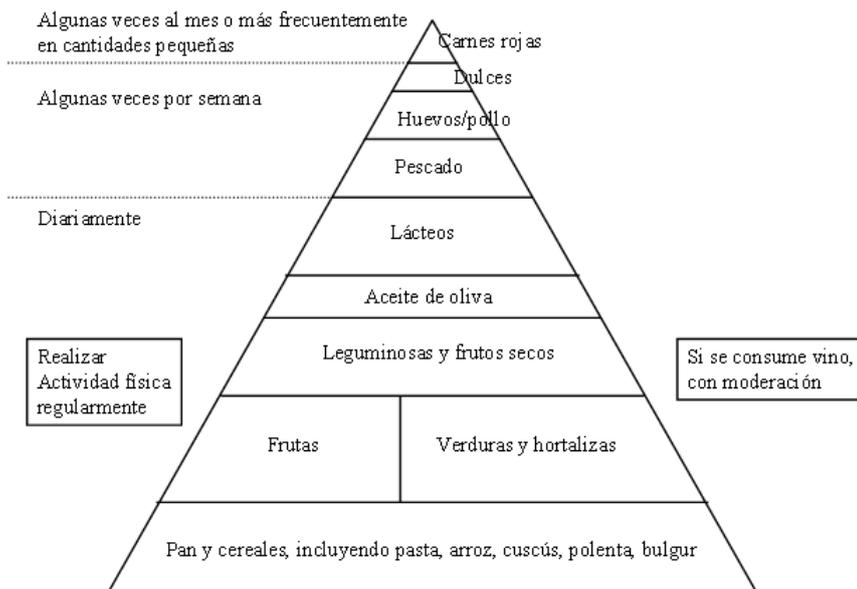


Figura 1. Dieta mediterránea tradicional óptima, recogido en (Carbajal y Ortega, 2001, p.4). Modificado de “La Pirámide de la Dieta Mediterránea”(Harvard School of Public Health, Oldways Preservation & Exchange Trust, United Nations World Health Organization/Food Agriculture Organization (WHO/FAO) Collaborating Center.1994)

Ambos autores Carbajal y Ortega (2001) y Márquez-Sandoval et al. (2008), coinciden en que existe una clara evidencia entre las poblaciones que viven en el mediterráneo y consumen productos típicos del área del mediterráneo. Los países como Francia, España, Italia y Grecia tienen una mayor esperanza de vida. Estos países a su vez tienen un modelo diferente de mortalidad y morbilidad con especial relación con la enfermedad cardiovascular, algunos cánceres y otras enfermedades degenerativas.

Numerosos factores como son los geográficos, climáticos, socio-económicos entre otros, influyen en el comportamiento alimentario de la dieta del mediterráneo. Desde la antigüedad todos estos factores han sido un pilar fundamental porque gracias a ellos han podido elegir una gran variedad de alimentos ricos y beneficiosos para todo el mundo. La dieta del mediterráneo en la antigüedad estaba basada en el trigo, el olivo y la vid.

El olivo y el aceite de oliva son el verdadero símbolo de la cultura y de la alimentación del mediterráneo. Posteriormente, otros muchos alimentos fueron gradualmente incorporados a esta dieta: naranjas y limones del lejano oriente;

judías, tomates, maíz, patatas o berenjenas también fueron importados, en este caso del continente americano en el siglo XVI (Carbajal y Ortega, 2001, p.2)

Otro tema muy importante a tratar sobre la dieta mediterránea es que en cada área geográfica hay distintos tipos de dietas. No es la misma dieta en el norte de Italia que en el sur por ejemplo. Esto no quiere decir que la dieta mediterránea sea estrictamente geográfica. Está el caso de Portugal que no está bañado por el mediterráneo y tiene muchas características de nuestra dieta mediterránea por eso se dice que no está ligado al factor geográfico (Carbajal y Ortega, 2001).

Por último voy a hablar del Doctor Luis Escobar, el cual nos cuenta de donde procede la palabra dieta y lo equivocado que estamos todos/as cuando escuchamos la palabra 'dieta'. Rápidamente la asociamos a pasar hambre y esa sensación de hambre nos provoca sentimientos negativos, porque a nadie le gusta pasar hambre. La palabra dieta viene del verbo griego Diatao cuyo significado es conservar la vida, cuidar la salud y la forma de alimentación. (Escobar, 2012).

Escobar, (2012) se basa en cuatro pilares fundamentales al hablar de la palabra dieta, que son los siguientes:

- Elegir los alimentos adecuados (sólidos o líquidos).
- Eliminar alimentos muy calóricos (ricos en grasas saturadas y azúcares).
- Realizar actividad física suficiente o ejercicio físico.
- Desarrollar estabilidad psicológica con la alimentación'.
- La dieta mediterránea nos vincula con unos hábitos de vida saludables que podemos desarrollar a lo largo de nuestra vida. (Escobar, 2012, p.11)

Otro de los temas que trata Escobar, (2012) es sobre nuestra autoestima. Debemos de desarrollarlo al máximo para averiguar cuál es nuestro camino mental y físico para poder aceptarnos tal y como somos realmente y por su puesto para respetar nuestra propia imagen corporal. Lo más importante de todo es quererse a uno/a mismo/a y alimentarse de manera correcta para alcanzar un buen nivel de vida.

El mar mediterráneo baña a tres continentes Europa, Asia, África. Los tres tienen culturas y regiones diferentes, unas son cristianas y otras musulmanas, pero tienen en

común los condimentos alimentarios. Esto ha provocado que tengamos hábitos alimentarios parecidos y que nuestra salud haya mejorado gracias a estos condimentos. Gracias a los alimentos las enfermedades cardiovasculares han disminuido considerablemente (Escobar, 2012).

La dieta mediterránea es una mezcla de los siguientes alimentos según (Escobar, 2012):

- Cultivo de trigo (pan).
- Aceite de oliva.
- Legumbres.
- Variedad de frutas y hortalizas.
- Pescados y carnes.
- Las uvas y el vino. (p. 12)

Cada alimento por separado nos aportan diferentes beneficios para nuestra salud y bienestar estos elementos son los siguientes según (Escobar, 2012):

- Los hidratos de carbono o glúcidos. (frutas, verduras, cereales, legumbres, pastelería, nos dan la energía inmediata).
- Las proteínas.(carne, pescado, huevo).
- Los lípidos o grasas.(carne, pescado, aceite de oliva).
- Vitaminas, los minerales, las fibras y el agua. (pp. 13-14)

Todos estos elementos son necesarios para todas las personas, para que nuestro cuerpo pueda funcionar de manera adecuada.

La dieta mediterránea personalizada aboga por un estilo de vida sano, que prevenga enfermedades y nos haga escoger aquellos alimentos más acordes a nuestra estructura y funcionalidad biológica. (Escobar, 2012, p. 27)

### **1.3. Líneas seguidas para desarrollar como propuesta didáctica la dieta mediterránea.**

Para realizar una propuesta didáctica centrada en el conocimiento de la dieta mediterránea, seguiremos los planteamientos de Luis Escobar, Doctor Especialista en Endocrinología, Metabolismo y Nutrición Clínica por la Universidad de Granada.

Desde nuestro punto de vista, se trata de un autor que explica de forma amena y sintetizada qué es la dieta mediterránea; cuáles son sus beneficios; la necesidad de compaginarla con actividad física; nos orienta sobre el estilo de vida definitivo; ofrece recetas para tener una vida saludable; la importancia de saber nuestro índice de masa corporal y nuestra frecuencia máxima entre otros.

Escobar propone ejemplos de dietas mediterráneas para todas las edades (desde la gestación, pasando por la infancia, la adolescencia, la adultez y la vejez). Si tienes alguna enfermedad como, por ejemplo colesterol, hipertensión, osteoporosis, diabetes, anemia, etc., te recomienda cuales son los alimentos que debes consumir para que no afecte a tu metabolismo y puedas disfrutar de una alimentación mediterránea y sana adaptada. De este modo, se puede trabajar en el aula, con alumnado que tuviera problemas con determinados alimentos.

Escobar (2012) plantea el interrogante sobre los motivos por los que comemos y nos habla sobre la importancia que tiene la alimentación para todas las personas. Todos nuestros hábitos alimentarios nos van a repercutir para bien o para mal dependiendo de nuestra alimentación si es adecuada o inadecuada.

Otro aspecto que Escobar (2012) aborda, con el que estamos muy de acuerdo es el hecho de cómo las empresas intentan vendernos productos para beneficiarse ellos/as sin tener relación con el ámbito de la salud.

Por otro lado, Escobar pretende conseguir con su libro que el nivel cultural alimentario sea suficiente para prevenir las posibles enfermedades más frecuentes entre las personas. También quiere lograr que los/as seres humanos tengan mejor calidad de vida para que todos/as podamos disfrutar de nuestra existencia siendo felices.

He elegido esta línea porque nos parece la más adecuada a la hora de abordar nuestra propuesta didáctica ya que en su libro podemos observar cómo el Doctor Escobar se va haciendo preguntas relacionadas con el tema de la dieta mediterránea, sus

beneficios, dietas, enfermedades, componentes de los alimentos, etc, todo los temas que nosotros queremos plantear en nuestra propuesta didáctica.

Otro de los aspectos que nos llama la atención es que de las preguntas que se hace el Dr. Escobar podemos sacar grandes problemas para planteárselo a los alumnos/as para trabajar con ellos/as todos los temas relacionados con la dieta mediterránea, trabajando con la metodología alternativa.

#### **1.4. Experiencias educativas en torno a la dieta mediterránea.**

Poco a poco, son numerosos los países que van fomentando más las experiencias educativas en relación con las «dietas mediterráneas». Una dieta no solo valorada por su relevancia para el fortalecimiento de una buena salud; sino también porque forma parte del propio patrimonio gastronómico de nuestro país, y uno de los reclamos turísticos.

En España hay varios proyectos que se están llevando a la práctica en centros educativos durante este periodo escolar como es el caso de la Diputación de Girona. Esta diputación ha consensuado con la Fundación Dieta Mediterránea un convenio para impartir talleres sobre la importancia de una buena alimentación sana y equilibrada como puede ser la «Dieta Mediterránea». Más de 2.500 niños/as van a intervenir en estos talleres para conocer de primera mano los beneficios que nos puede aportar la Dieta Mediterránea (Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad).

Estos talleres cuentan con la colaboración de expertos dietistas-nutricionistas de la Fundación Dieta Mediterránea. Ellos /as les guiarán y les aconsejarán cuáles son los alimentos más saludables; les enseñaran la pirámide de alimentos; la importancia de desayunar bien cada mañana; los alimentos tradicionales; o la importancia de realizar actividad física, ente otros.

Otra de las experiencias educativas para fomentar la «Dieta Mediterránea» en España es la siguiente. En la página web del centro educativo y bajo el título ‘Los alumnos/as de 5º y 6º descubren las ventajas de este tipo de alimentación’, el colegio San Cristóbal de Castellón de la Plana es un centro educativo en el cual se abarca desde infantil, primaria, secundaria, bachillerato y ciclos formativos, ha organizado un taller sobre la dieta mediterránea con la colaboración del Ministerio de Agricultura, Alimentación, y Medio Ambiente. En los talleres ha impartido tanto aspectos teóricos como prácticos llevados a cabo en el comedor del centro. Alumnas y alumnos han

conocido las ventajas de este tipo de alimentación y también han aprendido las comidas saludables.

El Colegio Montearagón de Zaragoza, es un centro privado bilingüe, es también centro preparador de los exámenes de Cambridge English, que se fundó en 1966, abarca desde infantil hasta bachillerato. Este centro participó en enero de 2015, en un plan de consumo de fruta en las escuelas, interesante y nutritivo proyecto de interés europeo. Cuentan con una página interactiva donde el alumnado puede jugar pero a la vez aprendiendo conceptos relacionados con las frutas y verduras.<sup>2</sup>

En algunos centros escolares de la comunidad andaluza, como por ejemplo, Nuestra Señora de Fátima en Almería, se realizan proyectos para concienciar a sus alumnos/as de los beneficios que tiene la «Dieta Mediterránea» para nuestro bienestar.

El objetivo de este colegio es la creación de nuevos hábitos saludables a través de la implantación de la «Dieta Mediterránea» en sus vidas como base de su alimentación equilibrada. Para lograr este objetivo crearon una serie de actividades integradoras para que se desarrollaran en educación infantil y primaria.

Además del objetivo anteriormente planteado, quieren que su alumnado conozca los beneficios, la riqueza y la variedad de alimentos que contiene la dieta mediterránea en las distintas provincias de Andalucía. También proponen potenciar más hábitos saludables mediante juegos tradicionales andaluces para que no se practiquen siempre los mismos juegos de la actualidad; así pues, para que no se llegue nunca al sedentarismo.

No solo se fomenta la dieta mediterránea en nuestro país; también hay proyectos dirigidos a diferentes países de la Unión Europea como es la Fundación Med Diet, bajo el lema *We are what we eat* (somos lo que comemos).

Esta fundación trata de fomentar los alimentos tradicionales de nuestra cultura. Tienen el propósito de elevar el conocimiento de la dieta mediterránea, ya que consideran que dicha dieta es un estilo de vida muy saludable para todos. No solo se centran en los alimentos típicos de cada localidad, en las recetas y en cómo se prepara

---

<sup>2</sup> Ésta es la página web del centro escolar donde se pueden encontrar los juegos:  
[http://www.alimentacion.es/es/plan\\_de\\_consumo\\_de\\_frutas\\_en\\_las\\_escuelas/fruti\\_juego/fruti\\_juego.aspx](http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/fruti_juego/fruti_juego.aspx)

cada comida; sino también lo relacionan con la actividad física moderada, que es esencial para cerrar el ciclo de la vida saludable.

Este proyecto ha sido financiado la Unión Europea a través del *Instrumento de Vecindad y Asociación*. Este proyecto está valorado en 4,49 millones de euros. Desde el año 2013 hasta el verano de este año van a continuar con sus números eventos dirigidos a todo el público que esté interesado de algunos países como por ejemplo Túnez, Líbano, Grecia, Egipto e Italia. El objetivo de Med Diet es firmar un acuerdo Euro-mediterráneo para proteger la Dieta Mediterránea.

En cuanto a nuestra experiencia personal, en el centro escolar de infantil y/o primaria, donde realizamos nuestras prácticas docentes pudimos observar durante tres meses lo que sucedía todos los días en los recreos en relación al desayuno de alumnas y alumnos. La mayoría de estudiantes, llevan bocadillos de chacina que acompañan con paquetes de chucherías o bollerías industriales, casualmente estos alimentos son ricos en grasas saturadas. En contraposición, la gran minoría de los alumnos/as llevan frutas, y otro sector no se lleva nada para comer en el recreo.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) hay diferencias de alimentos consumidos según el sexo. Las niñas de 6 a 14 años que tienen obesidad consumen productos de bollería; mientras que los niños de las mismas edades y características consumen embutidos diariamente.

El problema radica en las personas adultas, en sus manos está, que en sus casas haya una dieta equilibrada y saludable. Difícilmente podrán educar y enseñárselo a sus hijos/as si ellos/as no tienen un conocimiento de este tema que es tan fundamental para nuestras vidas. Los/as más pequeños/as de las casas están aprendiendo desde chicos a comer de manera errónea, es decir están aprendiendo a comer de manera no saludable.

No podemos olvidar el impacto de la crisis económica por la que numerosas familias españolas están pasando en la actualidad. Esta crisis hace que las familias con pocos recursos económicos, no tengan suficiente dinero para comprar alimentos esenciales para nuestra dieta equilibrada.

La crisis afecta tal y como dicen Antentas & Vivas, (2014) a la alimentación modificando el comportamiento alimentario. Las familias están desesperadas y lo que buscan es ahorrar en alimentación porque no llegan a final de mes, por este motivo los

hábitos que hay en la actualidad no son nada saludables y que por consecuencia producen enfermedades como la obesidad.

Antentas & Vivas, (2014) argumentaron lo siguiente con respecto a la crisis y el derecho a la alimentación de los niños/as.

Es necesario prestar atención a la situación de la infancia, al ser ésta un periodo fundamental para el desarrollo físico e intelectual de un individuo. UNICEF estima en 2.200.000 los menores que en España viven en la pobreza, una condición social que incluye malnutrición y dietas desequilibradas. (p.1)

Los niños y niñas son los que más sufren en esta crisis económica, se estima que en Cataluña en el año 2011, 50.000 menores de 16 años, han sufrido malnutrición, recibían dietas desequilibradas y vivían en la pobreza (Antentas & Vivas, 2014).

Un aspecto a destacar en la crisis que tenemos actualmente son los comedores escolares. Estos comedores han empeorado la calidad de sus alimentos por culpa de la crisis. La gran inestabilidad de esta crisis y la de millones de parados que hay actualmente en España ha provocado que los padres y madres envíen *tupper* a sus hijos/as para que puedan comer algo decente y con mejor calidad que la que ofrecen en los comedores escolares (Antentas & Vivas, 2014).

El consumo de cereales, verduras, hortalizas y legumbres está por debajo de las recomendaciones, mientras que el de lácteos, pescados, carnes magras, huevos, grasas, dulces y embutidos se sitúa por encima de lo recomendado. Puede constatarse la tendencia a la reducción del consumo de algunos productos más caros en beneficio de otros más económicos. (p. 3)

En el caso de la carne ha caído la de vacuno porque se ha puesto más cara que la carne de pollo, por este motivo se consume mucho más ésta última. El consumo del pescado experimenta también un descenso, aunque muy leve. Comparando las cifras de años anteriores el consumo de frutas, verduras y hortalizas, ha aumentado. También han aumentados las compras de productos poco saludables como es la bollería industrial. Lo que más tenemos que destacar de este apartado es el gran aumento de legumbres desde el inicio de la crisis (Antentas & Vivas, 2014).

Este gran desequilibrio que ha provocado la crisis en la alimentación provoca grandes consecuencias para el riesgo de la obesidad. La mala alimentación como puede

ser la ingesta de comidas de alto contenido en grasas puede acarrear graves problemas para nuestra salud.

Para concluir con este apartado, argumentar que la crisis está produciendo un gran aumento en la inseguridad alimentaria de todas las personas afectadas, ya que es muy complicado conseguir una ingesta de alimentos que cubran las obligaciones energéticas que tenemos las personas (Antentas & Vivas, 2014).

### **1.5. Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.**

No podemos olvidar la gran importancia que tiene la dieta mediterránea, ya que es Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. El 16 de noviembre de 2010 el Comité Intergubernamental de la UNESCO acordó inscribir la Dieta Mediterránea en la Lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. (Fundación Dieta Mediterránea).

Los países de España, Grecia, Italia y Marruecos realizaron conjuntamente la elaboración de la candidatura para inscribirse en la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO. Esta candidatura está abierta a la adhesión y participación para el resto de países de todo el Mediterráneo de quienes también son elementos importantes para el patrimonio cultural.

Tal y como dice Castells, (2008) la justificación de la candidatura es la siguiente:

- Se transmite de forma oral y mediante la práctica, de generación en generación.
- Está presente en ritos comunitarios religiosos y paganos.
- Es el eje articulador de los eventos familiares a lo largo del año y de la vida.
- Hace referencia a conocimientos, técnicas materiales, competencias, prácticas y representaciones desarrolladas y perpetuadas utilizadas en la interacción con el entorno natural: técnicas agrícolas, calendario anual de cultivos, conocimientos y formas de organización, procedimientos de explotación agropecuaria, técnicas de conservación y procesamientos de alimentos, etc.
- Incluye las técnicas tradicionales aplicadas a objetos empleados para el almacenamiento y el transporte de alimentos, enseres domésticos y los útiles imprescindibles para la subsistencia o la supervivencia. Es importante precisar

que esta inclusión no hace únicamente referencia a los productos artesanales, sino fundamentalmente a las competencias y los conocimientos imprescindibles para que no desaparezca su producción.

- Hace referencia a espacios artesanales, domésticos, familiares e interpersonales, en los que la oralidad es predominante.
- Incluye la sabiduría ecológica tradicional, los conocimientos locales, la etnobiología, la etnobotánica, la etnozología, las formas de curación tradicionales y la farmacopea relacionadas con productos locales.
- Hace referencia también a organizaciones sociales, festejos, expresiones artísticas, ritos, creencias, supersticiones, etc. (p. 8-9)

‘La dieta mediterránea es sinónimo de nutrición y diversidad cultural. Su conservación, es garantía de salud y creatividad’ (Castells, 2008, p.2). Uno de los aspectos más positivos es el tema de la gastronomía, ya que esta es parte esencial del patrimonio cultural inmaterial. Este tema provoca gran interés en los turistas de todo el mundo. El mediterráneo está siendo el primer destino turístico del mundo. (Castells, 2008).

La Organización de las Naciones Unidas considera como modelo alimentario de calidad, saludable para prevenir enfermedades a la dieta mediterránea y también para combatir estilos de vida y dietas poco saludables (Castells, 2008).

Para concluir tal y como dice Castells, (2008)

La dieta mediterránea no es solo un modelo nutricional por investigar o un arte culinario que promocionar; constituye la expresión, consagrada en forma física, de la cultura o las formas tradicionales de vida de la sociedad mediterránea. (p.16)

## **1. MARCO METODOLÓGICO: ¿Cómo enseñar la Dieta Mediterránea?**

### **2.1. Modelo Didáctico Alternativo de Investigación en la Escuela.**

La metodología alternativa tal y como argumentan Merchán & García, (1994) se basa en cómo ‘el proceso de aprendizaje podría ser considerado como un proceso complejo por el que los individuos van construyendo y reconstruyendo sus esquemas de conocimiento de forma continua’ (p. 103). Estos autores, Merchán y García pertenecen al Grupo Investigación en la escuela y son los coordinadores de la Didáctica de las Ciencias Sociales del Proyecto llamado IRES (‘Investigación y Renovación Escolar’).

En el Proyecto IRES todo va en función y relacionado en torno a problemáticas, gracias a estas problemáticas el alumnado podrá investigar hasta alcanzar con la solución del problema, de esta manera dejamos atrás las metodologías tradicionales (Merchán & García, 1994).

Al plantear la problemática debemos de tener en cuenta la profundidad que le queremos dar y si queremos enlazar más problemáticas al gran problema planteado desde el inicio, siempre observando que el contenido sea adecuado a los/as alumnos/as. (Merchán & García, 1994).

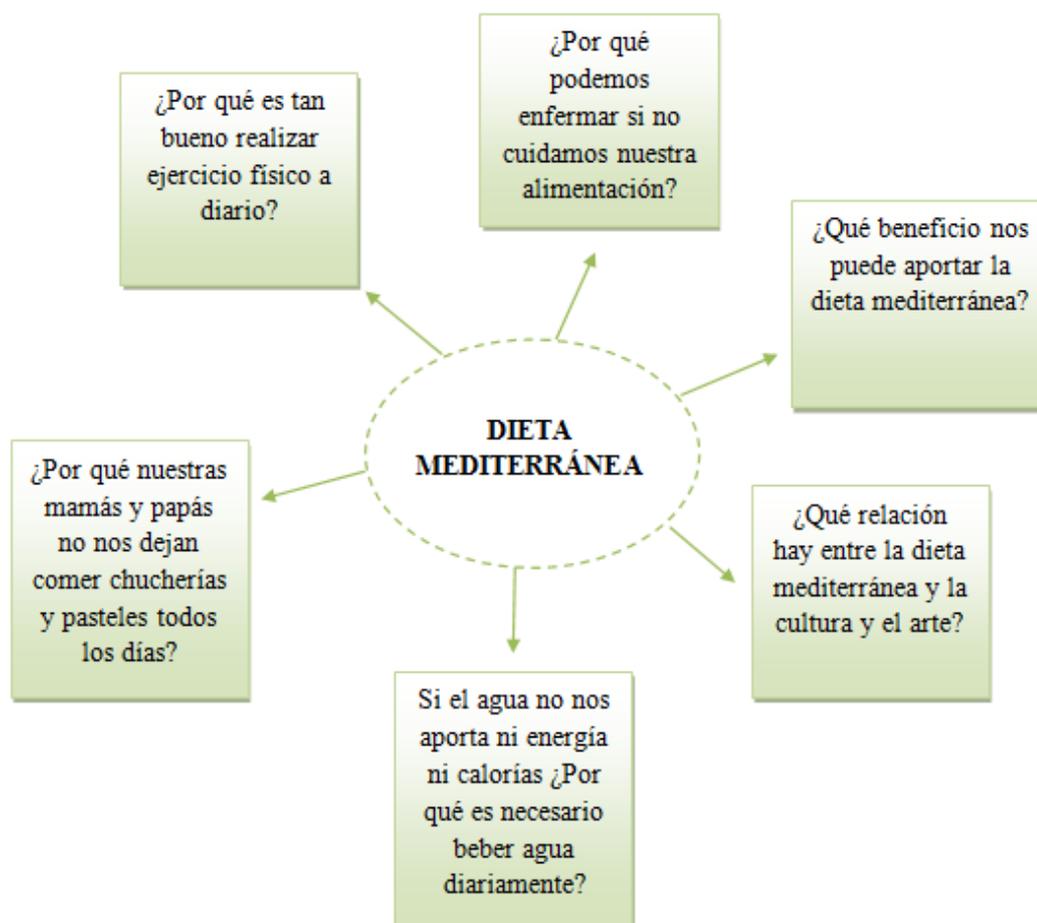
La metodología del Proyecto IRES está enfocada según Merchán & García, (1994) en la investigación escolar, elaboran posibles problemáticas y también el trabajo con la problemática en cuestión. Así sería la enseñanza-aprendizaje, a través de problemas y el trabajo de la búsqueda de la solución de esos problemas planteados.

Merchán & García, (1994), realizaron unas pautas que nos ayudan en el proceso de elaboración para las actividades de las unidades didácticas:

- Partir de algunos problemas
- Contar con las concepciones de los alumnos y ponerlas en juego a lo largo del proceso de enseñanza- aprendizaje.
- Trabajar con nuevas informaciones en relación con las problemáticas que se estudian, informaciones que tengan posibilidades de interaccionar con los esquemas de conocimiento que tienen los alumnos.
- Favorecer la elaboración de conclusiones personales, en relación con los contenidos trabajados en la unidad y definir líneas de trabajo coherentes.

- Aplicar lo aprendido a nuevas situaciones y contextos, desarrollando comportamientos acordes con ello. (pp. 121-122)

Otro de los aspectos a los que hacen alusión Merchán & García, (1994) es a la trama de problemáticas básicas de las unidades didácticas. Para que este concepto quede más claro vamos a proceder a mostrarles un ejemplo de cómo sería nuestra trama básica de problemáticas entorno a la dieta mediterránea.



A la hora de plantear las actividades tenemos siempre que pensar que sean generadoras de situaciones, estas deben de describir el tiempo que van a realizar las actividades, que materiales van a disponer, los medios que se van a utilizar, de qué manera van a desarrollar la actividad, etc. Todos estos aspectos que se describen anteriormente es un proceso para facilitarles a los y las estudiantes su aprendizaje (Merchán & García, 1994).

En clase se trabajará de manera investigativa, teniendo las y los estudiantes el papel activo en todo momento. Se trabajarán conceptos actitudinales, conceptuales y procedimentales sobre la buena alimentación y sobre la dieta equilibrada mediterránea.

A parte de trabajar con la metodología aprendizaje- servicios, abordaremos también el modelo didáctico alternativo, esta metodología está basada en el trabajo de problemas, como ya hemos dicho anteriormente. Los alumnos/as son los/as que tienen el papel activo. Los/as estudiantes tienen que investigar hasta dar con la solución del problema que se les ha planteado.

Esta investigación creemos que les puede venir muy bien a los alumnos/as ya que desarrollan grandes habilidades y les ayuda a ser más responsables con su trabajo. Los aspectos procedimentales y los actitudinales cobran una gran importancia dejando en un segundo plano a los contenidos conceptuales.

Las ideas previas de del alumnado son de vital importancia porque sin ellas no podríamos trabajar con esta metodología tan innovadora. Los y las estudiantes mediante la práctica y sus ideas previas buscarán la solución al problema inicial que les plantee el profesor/a.

Para abordar nuestra propuesta didáctica en la primera sesión les entregaremos a las y los estudiantes un cuestionario para saber qué tipo de alimentación tienen en casa y también para ver si realmente saben diferenciar lo que es una fruta de una verdura. En la segunda sesión realizaremos otro cuestionario para ver las ideas previas que tenían sobre el tema de la dieta mediterránea.

A la hora de elaborar nuestra propuesta didáctica tendremos en cuenta todas las ideas previas de los alumno/as para partir de ellas y poder plantear los posibles problemas para que puedan resolverlos. Asimismo, tendremos en cuenta la diversidad que pueda existir en el aula del centro CDP Cristo Rey y las necesidades específicas de cada alumno/a. Los títulos de cada sesión de la propuesta didáctica se plantearán de forma interrogativa como problemáticas, tal y como se expone en el modelo didáctico alternativo.

## **2.2. Metodología aprendizaje servicio.**

Para abordar la dieta mediterránea trabajaremos con una metodología denominada aprendizaje-servicio en la cual niños y niñas cobran una especial relevancia, ya que van a ser ellos/as los/as que les expliquen la alimentación a sus compañeros/as de otros cursos de su mismo colegio. De este modo, estaremos afianzando los conocimientos del alumnado sobre dieta mediterránea; mientras que llevan a cabo un servicio a la

comunidad, explicando a familiares y alumnado de otros cursos, la importancia de la dieta mediterránea.

La definición dada por Puig, Batlle, Bosch & Palos, (2009) a la metodología aprendizaje- servicio es la siguiente: “El aprendizaje- servicio es una aproximación a la enseñanza y al aprendizaje que integra el servicio a la comunidad con el estudio académico para enriquecer el aprendizaje, para enseñar responsabilidad cívica y para reforzar la comunidad” (p. 15).

El método aprendizaje-servicio implica que estudiantes aprenden y se desarrollan mediante la participación del alumnado, todo esto enfocado a las necesidades de la comunidad. Este servicio a la comunidad fomenta en las y los estudiantes una responsabilidad cívica que antes podían no tener adquirida. Esta responsabilidad cívica viene integrada en el currículum académico de las y los estudiantes (Puig, Batlle, Bosch & Palos, 2009).

Si hablamos del aprendizaje servicio como pedagogía podremos entender esto que nos argumentan los siguientes autores Puig, Batlle, Bosch & Palos, (2009):

El aprendizaje servicio es una forma de educación basada en la experiencia en la que los estudiantes se comprometen en actividades que relacionan las necesidades personales y de la comunidad con oportunidades intencionalmente diseñadas con el fin de promover el desarrollo y el aprendizaje de los estudiantes. La reflexión y la reciprocidad son conceptos claves en el APS. (p.19)

Puig (2009) explica que esta metodología es pedagógica y contiene un alto dominio de formación. El aprendizaje servicio mezcla en una actividad la enseñanza de contenidos, competencias y valores trabajando tareas de servicio a la comunidad. Otro de los aspectos a tener en cuenta es que esta metodología es una gran herramienta para tomar conciencia crítica de la realidad, ya que se tienen que enfrentar ante un público para explicarles cualquier tema.

Hemos elegido trabajar con esta metodología porque nos parece que es la más acertada para desarrollarla con el alumnado de educación primaria, ya que me permite buscar e indagar en los y las estudiantes su éxito individual.

Por otro lado, esta metodología es la más adecuada bajo nuestro punto de vista para preparar al alumnado para el mercado laboral en su futuro cercano, porque le permite desarrollar unas habilidades que con otras metodologías no serían tan adecuadas como lo es ésta. Así pues, una de las habilidades fundamentales que desarrolla esta metodología es la expresión oral, esto le permite a los/as estudiantes practicar tanto en casa como en el colegio para poder desenvolverse adecuadamente en cualquier tipo de trabajo. La expresión oral es fundamental para desarrollar diferentes tipos de trabajos o diversas circunstancias que nos puedan pasar en nuestra vida cotidiana.

El alumnado ante la situación que le hemos propuesto en relación a explicar un tema determinado a su compañero/a de un curso menor, se ve en la obligación de prepararse la materia con anterioridad y aprender y ensayar nuevos métodos para poder realizar con éxito el trabajo propuesto por el profesor/a.

Gracias a esta metodología aparte de que el alumnado le explique un tema en concreto a otro compañero/a, podemos aprovechar esta ocasión y que los alumnos/as también puedan enseñarle a sus padres y madres todo lo que han aprendido con el proyecto que se va a llevar a cabo sobre la dieta mediterránea. Esta metodología les va a beneficiar muchísimo a madres y padres por si no dominan algún tema que se puedan enterar de manera directa por sus hijos/as.

Mientras más veces trabajemos con esta metodología de aprendizaje-servicio será más beneficioso para nuestros/as alumnos/as porque así tendrán más adquiridas las habilidades y podrán desarrollarlas en mayor profundidad.

Los y las estudiantes a la vez que están aprendiendo contenidos actitudinales, conceptuales, procedimentales, están adquiriendo unas competencias y unos valores que les ayudarán a conseguir todo lo que se propongan en su vida (Puig, 2009).

Uno de los aspectos más destacables de esta metodología es que es muy cercana y este hecho hace que los alumnos/as se sientan más seguro/a de sí mismos/as a la hora de realizar una actividad en concreto y a la hora de tener que exponer cualquier tema en el cual se esté trabajando en ese momento.

La acción social, como es llamada por Puig (2009), se lleva a cabo en algún lugar del centro escolar. La finalidad de esta metodología es que todos/as los alumnos/as se enriquezcan de la realidad social. Por otro lado, el análisis social se realiza en el aula

durante la hora semanal que dispone el profesor/a en el horario de su asignatura. En estas sesiones lo importante es que cada estudiante adquiera información relevante y significativa de la problemática o temática de la que se esté trabajando en clase para poder después hacer debates y análisis colectivos con toda la clase.

En resumen, esta metodología pretende que los y las estudiantes mediante un servicio comunitario se enriquezcan de la experiencia de ser ellos/as mismos/as los/as que les expliquen a sus compañeros/as un tema en el cual ellos/as son los que tienen que tomar la voz cantante.

## **2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS**

### **3.1. Hipótesis**

En cuanto a las hipótesis que hemos fijado antes de desarrollar nuestra propuesta didáctica; pensamos que cuatro serían las principales cuestiones que tendríamos que afrontar.

En primer lugar, el hecho de que el alumnado no sienta el suficiente interés por la dieta mediterránea debido a que no le parezcan un tema muy motivador o quizás porque no le llame la atención.

En segundo lugar, algunos/as de los/as estudiantes se pueden sentir incómodos en algunas de las explicaciones que el profesorado aporte sobre las enfermedades de la obesidad o sobrepeso, en el caso de que en la clase hubiera alguno/a que padezca esta enfermedad.

La siguiente hipótesis es el miedo al rechazo en las familias cuando llegue el alumno/a a casa y le diga todo lo que ha aprendido y la familia no se vea reflejada dentro de lo que se consideraría dieta mediterránea.

Por último, a medida que se va desarrollando la propuesta, el alumnado pueden estar desinteresado porque piense que la dieta mediterránea sea un aspecto muy alejado a ellos/as, ya que son las familias – madres, padres, abuelos y abuelas – quiénes preparan la comida; no ocupándose el alumnado de ello.

### **3.2. Objetivos de la Propuesta Didáctica**

Los objetivos generales que pretendemos abordar en esta propuesta didáctica son los siguientes:

- Enseñar a los y las estudiantes de educación primaria hábitos saludables para que en el futuro puedan seguir llevando una dieta mediterránea adecuada y saludable.
- Abordar una metodología aprendizaje–servicio para que el alumnado aprenda a ayudar a la sociedad (servicio comunitario).
- Crear una actitud crítica y responsable en el alumnado para que se valgan por ellos/as mismos/as.

- Realizar un proyecto en el cual se observen soluciones ante problemas alimentarios ocasionados en niños/as de Educación Primaria.
- Enseñar consejos prácticos sobre la alimentación sana.
- Desarrollar una actitud crítica en el alumnado para que en el futuro sea una persona competente.
- Despertar en los y las estudiantes los valores más significativos como pueden ser la empatía, solidaridad, responsabilidad, generosidad entre otros.
- Enseñar la historia y los orígenes de la dieta mediterránea para que observen que es un tema realmente interesante.

### 3.2.1. Objetivos de la LOE

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

### 3.2.2. Objetivos de la LOMCE:

Los objetivos de la LOMCE son iguales que los planteados por la LOE con la única excepción de este objetivo que amplía información en el final de la oración.

- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

### **3. COMPETENCIAS DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA.**

Estas son las competencias recogidas en el (BOE, nº 293, 2006):

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal. (p.6)

La competencia que más vamos a tratar en toda nuestra propuesta didáctica es la comunicación lingüística ya que los/as estudiantes tendrán que exponer con ayuda de sus murales algunas de las actividades planteadas para las sesiones.

En las dos últimas sesiones, la comunicación lingüística cobra un especial sentido, ya que los/as niños/as son los encargados de explicarle a sus compañeros/as el tema de la dieta mediterránea y para ello tendrán que emplear su comunicación oral.

Otra de las competencias que tiene un papel fundamental en esta propuesta didáctica es la social y ciudadana, ya que la metodología que emplearemos consiste en que los/as alumnos/as tienen que prestar su servicio a la comunidad en este caso explicándoles a sus compañeros/as de un curso menor el tema relacionado con la dieta mediterránea. De este modo pretendemos inculcarles los valores de la solidaridad, respeto, empatía, entre otros.

La competencia cultural y artística, hacemos mención en una de las actividades de la propuesta didáctica, para que sean conscientes de lo importante que es la cultura en nuestra sociedad y para que observen como podemos relacionar la cultura y el arte con todo lo que nos proponemos.

A la hora de hablar de la competencia de autonomía e iniciativa personal no nos podemos olvidar cuando hablábamos de la competencia en comunicación lingüística ya que gracias a esta competencia los/as alumnos/as pueden expresarse libremente para poder explicarle a sus compañeros/as el tema en cuestión. La autonomía e iniciativa personal es fundamental para esta propuesta didáctica ya que todas las actividades están

enfocadas para desarrollar esta competencia, y sobre todo está enfocada para las dos últimas sesiones que son las relacionadas con la metodología aprendizaje servicio. El alumnado tendrá que tener una autonomía e iniciativa personal para poder abordar el problema/ situación que le hemos planteado para que le pueda explicar con éxito el tema de la dieta mediterránea a sus compañeros/as.

La competencia para aprender a aprender está implícita en todas las actividades de la propuesta didáctica y sobre todo y como ya hemos dicho anteriormente en las dos últimas sesiones, que es cuando los/as alumnos/as tienen que resolver una gran labor como la que es, enseñar a otro/a compañero/a.

Por último hablar de la competencia de tratamiento de la información y competencia digital. En algunas de las sesiones de la propuesta didáctica se realizarán actividades en las cuales los/as alumnos/as tendrán que buscar información en los ordenadores y contrastarla. Se trabajará la dieta mediterránea junto con las competencias digitales porque a la vez se irán desarrollando habilidades digitales.

#### **4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA.**

##### **5.1. Justificación**

Esta propuesta didáctica va dirigida a alumnado de segundo curso de tercer ciclo de Educación Primaria con el fin de que aprendan durante dos semanas la importancia de la dieta mediterránea y de que observen todos los aspectos positivos que tiene comer saludable. Además, pretendo que los y las estudiantes de 6º curso de educación primaria, una vez hayamos terminado con las explicaciones y las actividades sean capaces de tener pequeñas tutorías con sus compañeros/as de 5º curso de educación primaria mediante la metodología aprendizaje-servicio.

Esta propuesta didáctica viene muy bien también para concienciar a las madres, los padres, abuelas y abuelos sobre la buena alimentación en la etapa escolar. El alumnado no solo será capaz de explicarles todo los conocimientos que han adquirido sobre la dieta mediterránea a sus compañeros/as sino que también se lo van a explicar a sus familiares. Estos/as podrán observar todo lo que han aprendido sus hijos/as durante el desarrollo de la propuesta didáctica y a la vez refrescar pequeños detalles que quedaron en el olvido con el paso del tiempo o que simplemente desconocían.

El desarrollo de esta propuesta didáctica durará dos semanas y se realizará en el horario de Conocimiento del Medio, es decir de lunes a viernes, una hora cada día. Las entrevistas y/o cuestionarios dirigidos a los padres y madres se realizaran los martes por la tarde en horario de tutoría, para que puedan venir la mayoría de los padres y madres.

##### **5.2. Contextualización**

Esta propuesta didáctica serviría para cualquier centro educativo de todas las partes del mundo, ya que se parte de las ideas previas de los alumnos/as. Una vez se han estudiado las ideas previas del alumnado se adaptan las actividades al nivel de estos/as.

Esta propuesta didáctica puede ser llevada a cabo en principio en cualquier centro escolar. En nuestro caso, ha sido desarrollada durante nuestro período de prácticas en el colegio de educación infantil y primaria Cristo Rey en la capital sevillana.

### 5.3. Temporalización

Para abordar las actividades de la dieta mediterránea en el periodo de tiempo de dos semanas con una hora cada día, hemos decidido dividir las actividades para observar y regular el conocimiento que van a adquirir los alumnos/as. Las actividades se repartirán en tres grandes grupos como son los siguientes:

- Actividades para observar las ideas previas de las y los estudiantes. De esta manera, conoceremos cuánto sabe el alumnado acerca de la dieta mediterránea. Las 2 primeras sesiones irán enfocadas a las actividades para observar y recapitular las ideas previas de todo el alumnado.
- Actividades principales, para enseñarles a los/as alumnos/as todo lo relacionado con la dieta mediterránea y la importancia/ beneficios que nos puede aportar para combatir posibles o futuras enfermedades, la historia de dieta mediterránea, la composición de los alimentos, etc. Las actividades de desarrollo irán enfocadas en 6 sesiones, para que tengamos tiempo a realizar todas las actividades que queremos abordar.
- Actividades finales, para afianzar todo los conocimientos y el progreso que han hecho las y los estudiantes durante esta semana sobre la dieta mediterránea. para abordar las actividades finales contaremos con 1 sesión en la que se hará un resumen y se plasmará toda la información en un gran papel continuo.

En este apartado de las actividades finales vamos a incluir la metodología aprendizaje servicio en la cual contaremos con la ayuda del profesorado de 5º de Educación Primaria. Para llevar a cabo dicha metodología tendremos que trasladar a los/as alumnos/as de 5º y 6º de Educación Primaria al salón de actos para que el alumnado de mayor curso enseñen a sus compañeros/as de menor curso todo lo relacionado con la dieta mediterránea. Para abordar esta metodología contaremos con las dos últimas sesiones de la propuesta didáctica.

Así quedar recogido el horario de las dos semanas del proyecto de intervención de la dieta mediterránea en el colegio Cristo Rey para los alumnos/as de 6º de Educación Primaria.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Sesión 1</p> <p><b>Cuestionario</b></p>	<p>Sesión 2</p> <p><b>Ideas Previas</b></p>	<p>Sesión 3</p> <p><b>Actividades de desarrollo:</b></p> <p>- <i>Actividades sobre historia</i></p>	<p>Sesión 4</p> <p><b>Actividades de desarrollo:</b></p> <p>- <i>Actividades sobre la importancia de la dieta mediterránea</i></p>	<p>Sesión 5</p> <p><b>Actividades de desarrollo:</b></p> <p>- <i>Actividades sobre la importancia del agua y la composición de los alimentos</i></p>
<p>Sesión 6</p> <p><b>Actividades de desarrollo</b></p> <p>- <i>Máster Chef Junior</i></p>	<p>Sesión 7</p> <p><b>Actividades de desarrollo:</b></p> <p>- <i>Actividades sobre la pirámide alimentaria</i></p>	<p>Sesión 8</p> <p><b>Actividades de desarrollo:</b></p> <p>- <i>Actividades sobre los diferentes países donde se da la dieta mediterránea</i></p> <p><b>Actividad final:</b></p> <p>- <i>Resumen de los seis días de explicaciones</i></p>	<p>Sesión 9</p> <p>• <b>Explicación de la metodología aprendizaje servicios y preparación material.</b></p> <p>• <b>Clase de 5º de Educación Primaria (explicación de todo lo relacionado con la dieta mediterránea)</b></p>	<p>Sesión 10</p> <p><b>Clase de 5º de Educación Primaria (explicación de todo lo relacionado con la dieta mediterránea)</b></p>

## 5.4.Contenidos

Los contenidos que nos hemos planteado para esta propuesta didáctica son de tres tipos, los conceptuales que abarca todo los temas relacionados con la dieta mediterránea, los procedimentales como por ejemplo elaborar murales y por último los contenidos actitudinales que son los que ayudan a los/as estudiantes a tener una buena actitud en el aula.

### ➤ **Conceptuales:**

- Historia de la dieta mediterránea.
- Arte y cultura de Sevilla.
- Importancia de la dieta mediterránea.
- El agua y composición de los alimentos.
- Pirámide alimentaria.
- Alimentos beneficiosos para los seres vivos.
- Países y su relación con la dieta mediterránea.
- Recetas.

### ➤ **Actitudinales:**

- Respeto por los/as compañeros/as en el uso de la palabra.
- Actitud positiva a la hora de trabajar en equipos.
- Colaboración en todo momento con el profesor/a y los compañeros/as.
- Responsabilidad e interés por las actividades realizadas.
- Ayudar al compañero/a que lo necesite.

### ➤ **Procedimental:**

- Realizar actividades en clase.
- Buscar información en el ordenador.
- Hacer murales y exponerlos.
- Debates grupales.
- Organización del trabajo por grupos.

## 5.5. Actividades

### ❖ Sesión 1:

El primer día de nuestra propuesta didáctica les explicaremos a los y las estudiantes de sexto de Educación Primaria quien soy y porque estoy allí con ellos/as. Les argumentaré porque he elegido este tema, que es lo que vamos a hacer y cuánto tiempo vamos a estar trabajando juntos.

<b>FASE DE LA PROPUESTA:</b> - Cuestionario	<b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b> - Sesión 1 - 6º de Educación Primaria.
<b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> - ¿Qué comemos en casa?	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> - 60 minutos
<b>ESPACIO A USAR:</b> - El aula de 6º de Educación Primaria.	<b>CARÁCTER:</b> - Individual
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b> La clase empezará con la realización de un cuestionario. El cuestionario tiene 10 preguntas para ver lo que ellos/as piensan acerca de su alimentación y como es su alimentación en casa.	- Alimentos. - Agua. - Dieta mediterránea. - Actividad física
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> Folios y lápices. (Cuestionario en el anexo 1)	

❖ Sesión 2:

<p><b>FASE DE LA PROPUESTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ideas previas</li> </ul>	<p><b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión 2</li> <li>- 6º de Educación Primaria.</li> </ul>
<p><b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué entendemos por Dieta Mediterránea?</li> </ul>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 minutos</li> </ul>
<p><b>ESPACIO A USAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El aula de 6º de Educación Primaria.</li> </ul>	<p><b>CARÁCTER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <p>Les proporcionaré un folio donde habrá 4 actividades para ver sus ideas previas y que conocimientos me pueden aportar sobre la dieta mediterránea. Estas cuatro actividades las he realizado una vez que he observado y analizado los cuestionarios de los alumnos/as para ver si sabían lo que era una fruta por ejemplo.</p>	<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos.</li> <li>- Agua.</li> <li>- Dieta mediterránea.</li> <li>- Actividad física</li> </ul>
<p><b>MATERIALES Y RECURSOS:</b></p> <p>Folios y lápices. (El folio con las 4 actividades están en el anexo 2)</p>	

❖ **Sesión 3:**

En esta actividad, vamos a conectar la dieta mediterránea con el patrimonio artístico andaluz, concretamente con las obras de los pintores del Barroco sevillano como Diego Velázquez y Bartolomé Esteban Murillo.

<p><b>FASE DE LA PROPUESTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades principales de la propuesta didáctica.</li> </ul>	<p><b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión 3</li> <li>- 6º de Educación Primaria.</li> </ul>
<p><b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué relación hay entre una obra de arte y la dieta mediterránea?</li> </ul>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 minutos</li> </ul>
<p><b>ESPACIO A USAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El aula de 6º de Educación Primaria.</li> </ul>	<p><b>CARÁCTER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupal (4 personas).</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <p>Los primeros 15 minutos se procederá a explicar los orígenes de la dieta mediterránea.</p> <p>En 25 minutos tendrán que resolver 4 actividades relacionadas con la historia de la dieta mediterránea.</p> <p>En los últimos 20 minutos restantes haremos un gran debate colectivo para observar un cuadro de Velázquez llamado escenas en la taberna. La profesora irá preguntado a los/as alumnos/as cuestiones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué veis en la foto?</li> <li>- ¿Qué alimentos podemos observar en la ilustración?</li> </ul>	<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia de la dieta mediterránea.</li> <li>- La pintura barroca sevillana.</li> <li>- Velázquez y Murillo.</li> <li>- Conocimiento sobre qué es un bodegón / naturaleza muerta.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Quién creéis que lo ha pintado?</li> <li>- ¿De dónde creéis que era el pintor?</li> <li>- ¿Qué relación hay entre este cuadro y la dieta mediterránea?</li> </ul>	
<p><b>MATERIALES Y RECURSOS:</b></p> <p>Folios y lápices. (Las cuatro actividades de la historia de la dieta mediterránea, las explicaciones del profesor/a y la obra de Velázquez están en el anexo 3).</p>	

❖ **Sesión 4:**

<p><b>FASE DE LA PROPUESTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades principales de la propuesta didáctica.</li> </ul>	<p><b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión 4</li> <li>- 6º de Educación Primaria.</li> </ul>
<p><b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué tenemos que comer de manera sana? ¿Qué nos pasaría si comemos comida no saludable?</li> </ul>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 minutos</li> </ul>
<p><b>ESPACIO A USAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El aula de 6º de Educación Primaria.</li> </ul>	<p><b>CARÁCTER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupal (4 personas).</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad 1: Lectura.</li> </ul> <p>Realizar una lectura individual comprendiendo todo el contenido de la materia. Apuntar en un papel las posibles dudas que surjan tras haber realizado la lectura comprensiva y por último hablar con los compañeros/as todo lo que hemos</p>	<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia de la dieta mediterránea.</li> <li>- Enfermedades ocasionadas.</li> <li>- Mantener buena alimentación equilibrada.</li> <li>- Composición de la dieta mediterránea.</li> <li>- Beneficios que obtenemos con la dieta.</li> </ul>

<p>aprendido de la dieta mediterránea.</p> <p>- Actividad 2: Realizar collage.</p> <p>Realizar un collage con la materia que ellos/as crean que es más importante.</p> <p>- Actividad 3: Información.</p> <p>En esta actividad los y las estudiantes se tendrán que poner de acuerdo para valorar la información que les parezca más importante destacar de su collage y repartirse la información para poder exponerlo de manera más ordenada y clara.</p> <p>- Actividad 4: Exposición.</p> <p>Exponer por grupos los collages realizados. Cada grupo aporta ideas y se plantean las dudas que no hayan sido resueltas con anterioridad.</p>	
<p><b>MATERIALES Y RECURSOS:</b></p> <p>Cartulinas, tijeras, fiso, rotuladores, folios y lápices. (Los dos folios con los esquemas están en el anexo 4).</p>	

❖ **Sesión 5:**

<p><b>FASE DE LA PROPUESTA:</b></p> <p>- Actividades principales de la propuesta didáctica.</p>	<p><b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b></p> <p>- Sesión 5. - 6º de Educación Primaria.</p>
<p><b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <p>- ¿Cómo podemos hacer un teatro relacionado con el agua?</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b></p> <p>- 60 minutos</p>

<p><b>ESPACIO A USAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El aula de 6° de Educación Primaria.</li> <li>- Salón de actos para representar los teatros.</li> </ul>	<p><b>CARÁCTER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupal (4 personas).</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <p>En 40 minutos, les explicaremos mediante una presentación en power point la importancia del agua y la composición de los alimentos, para después realizar un teatro sobre la importancia del agua. Una vez que se haya representado todos los teatros, tendrán que rellenar una tabla relacionada con la composición de los alimentos. Tendrán 20 minutos para rellenarla y debatirla.</p>	<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia del agua.</li> <li>- Composición de los alimentos.</li> </ul>
<p><b>MATERIALES Y RECURSOS:</b></p> <p>Folios, lápices, materiales diversos como botellas de agua, ropa, pelucas, cubos, etc, para la elaboración del teatro. (Las explicaciones del profesor/a y la tabla de la composición de los alimentos están en el anexo 5).</p>	

### **Sesión 6:**

Para el día de hoy pretendo que los y las estudiantes se interesen por la cocina para que vean que nos podemos divertir haciendo de comer y que el tema de la cocina está muy cerca de sus posibilidades. Quiero demostrarles que los niños/as también pueden cocinar y saber que alimentos son buenos y malos para las personas.

Para enseñarles el mundo fascinante de la cocina me voy a centrar en un programa de televisión que está a la orden del día como es Máster Chef Junior. En la

página oficial del programa podemos encontrar, recetas como pastas, pasteles, carnes, pescados, una variedad típica de la dieta mediterránea. Esta página nos ofrece también clases de prestigiosos Chefs de toda España. Con estos vídeos puedes aprender cómo se cocina cualquier tipo de carne, pescado, verduras etc.

Además de todos estos aspectos tan interesantes, el programa pone mucho interés sobre el tema del reciclaje. En cada programa la presentadora, en este caso Eva González, explica la importancia que tiene el reciclaje para todo el mundo. En el programa se puede observar como los participantes tiran las botellas de vidrio, plástico a su contenedor.

<p><b>FASE DE LA PROPUESTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades principales de la propuesta didáctica.</li> </ul>	<p><b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión 6.</li> <li>- 6º de Educación Primaria.</li> </ul>
<p><b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es Máster Chef Junior?</li> </ul>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 minutos</li> </ul>
<p><b>ESPACIO A USAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El aula de informática</li> </ul>	<p><b>CARÁCTER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parejas.</li> <li>- Grupal.</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <p>Comenzaremos la clase con una pequeña lluvia de ideas con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Alguien ha oído o ha visto alguna vez el programa de Máster Chef Junior?</li> <li>• ¿Qué os parece este tipo de programas?</li> <li>• ¿Os gustaría cocinar en vuestras casas?</li> <li>• ¿Os gustaría participar?</li> <li>• ¿Creéis que se puede aprender la dieta</li> </ul>	<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recetas.</li> <li>- Alimentos beneficiosos.</li> </ul>

mediterránea con este tipo de programas?

Una vez que hayamos debatido todas estas preguntas, se procederá a encender los ordenadores, para poder buscar la página oficial del programa. Tendrán que buscar las recetas que más les guste, para después analizar los ingredientes para ver si están dentro de la dieta mediterránea y si son beneficiosos para las personas.

Después, saldrán a la pizarra por parejas para explicar los alimentos que creen que son de la dieta mediterránea y sus beneficios para nuestra salud. Se debatirá con todo el grupo si los alimentos que nos presentas los y las estudiantes son beneficiosos y si están incluidos en nuestra dieta mediterránea.

Por último, en parejas tiene que crear su propia receta con alimentos que sean sanos y que nos aporten energía. Como por ejemplo los macarrones con carne y tomate. Luego tendrán que escribir en un folio los ingredientes que tienen y deberán decir la composición de cada uno de los ingredientes, en el caso de la carne sería por ejemplo proteínas.

### **MATERIALES Y RECURSOS:**

Folios, lápices, ordenador, ratón, y teclado.

La página de Máster Chef Junior es la siguiente:

<http://www.rtve.es/television/masterchef-junior/2013/clases/>

❖ Sesión 7:

<p><b>FASE DE LA PROPUESTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades principales de la propuesta didáctica.</li> </ul>	<p><b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión 7.</li> <li>- 6º de Educación Primaria.</li> </ul>
<p><b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Dónde coloco este alimento en la Pirámide alimentaria?</li> </ul>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 minutos</li> </ul>
<p><b>ESPACIO A USAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El aula de 6º de Educación Primaria.</li> </ul>	<p><b>CARÁCTER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupal (4 personas).</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <p>La profesora repartirá una cartulina por cada grupo en la que habrá dibujada una pirámide alimentaria con diferentes alimentos por el alrededor, deberán colocar los alimentos donde ellos/as crean que debe ir.</p> <p>Una vez realizado este trabajo, cada grupo irá explicando el por qué han puesto cada alimento en cada franja de la pirámide. El profesor/a irá guiando el aprendizaje y corrigiendo posibles fallos de sus alumnos/as.</p> <p>En los últimos 5 minutos finales de la clase el profesor/a hará un breve resumen de todo lo que se ha ido hablando durante el debate.</p>	<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pirámide alimentaria.</li> </ul>

**MATERIALES Y RECURSOS:**

Folios, lápices y cartulinas (La pirámide alimentaria está en el anexo 6).

**❖ Sesión 8**

El día de hoy lo vamos a dividir en dos partes, en la primera parte vamos a realizar la última actividad de desarrollo y en la segunda parte de la clase vamos a comenzar con las actividades finales del proyecto.

<b>FASE DE LA PROPUESTA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Actividades principales de la propuesta didáctica.</li><li>- Actividades finales de la propuesta didáctica.</li></ul>	<b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sesión 8.</li><li>- 6º de Educación Primaria.</li></ul>
<b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué países del mundo está relacionado con la dieta mediterránea?</li></ul>	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 60 minutos</li></ul>
<b>ESPACIO A USAR:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- El aula de 6º de Educación Primaria.</li><li>- Aula de informática.</li></ul>	<b>CARÁCTER:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grupal (4 personas).</li></ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b> <p>Para la primera media hora de la clase vamos a buscar todos los lugares del mundo donde se come con la dieta mediterránea. Tendrán que buscar en internet todos los países y sus platos típicos o comidas típicas de cada lugar.</p>	<b>CONTENIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Países y su relación con la dieta mediterránea.</li></ul>

Se les dejará 15 minutos para realizar la búsqueda en internet, una vez que pase ese tiempo se procederá a realizar el debate para observar que han buscado cada alumno/a.

El profesor/a realizará las siguientes preguntas para ir guiando el debate y para que sea más dinámico y a la vez para controlar el tiempo.

- ¿Qué países habéis encontrado?
- ¿Qué alimentos son los que más se utilizan?
- ¿Es la misma dieta que utilizamos nosotros?
- ¿Qué dieta es mejor la de España o la de Italia?

En la segunda parte de la sesión, cogeremos un papel continuo, en el cual cada alumno/a irá haciendo un breve resumen de todos los contenidos más importantes sobre la dieta mediterránea.

### **MATERIALES Y RECURSOS:**

Folios, lápices, papel continuo, rotuladores, lápices de colores, temperas, etc.

Creemos que el resultado será bueno porque quedará plasmado en el gran papel continuo la información más importante de los últimos seis días de explicaciones sobre el tema de la dieta mediterránea.

En los últimos minutos de la clase, se cogerá todo el papel continuo y todas las cartulinas realizadas en días anteriores y se pegarán en las paredes del colegio para que todos los cursos puedan ver el trabajo realizado por la clase de 6º de primaria.

## ❖ Sesión 9:

El día de hoy lo utilizaremos para explicar varios asuntos de total importancia sobre el proyecto en sí. Empezaremos con la explicación de la metodología de aprendizaje- servicios a todos los alumnos/as de 6º curso. Se les pondrá ejemplos claros y precisos para que lo puedan entender mejor. Esta explicación debe durar 6 minutos como máximo y no más, ya que contamos solo con una hora al día para realizar el proyecto.

El segundo aspecto a tratar es la organización de las dos clases de 5º y 6º curso. Elegir que alumno/a se colocarán juntos en las explicaciones de la dieta mediterránea. Cuando ya lo hayamos decidido se les informará a los estudiantes para que lo vayan apuntando en sus agendas. Para la organización contaremos con 4 minutos como máximo.

El tercer asunto es elegir a un compañero/as de 6ºEPO para que vaya a la clase de 5º EPO para explicarle todo lo que vamos a realizar en el día de hoy y en la sesión de mañana en la hora de conocimiento del medio. Para este asunto contaremos con 5 minutos.

El cuarto aspecto es la preparación de todos los materiales que les hagan falta a los alumnos/as para poder explicarles mejor a sus compañeros/as la materia. Para ello tendrán acceso a sus cuadernos y a todo el material que han ido elaborando durante estos últimos días. Para realizar este trabajo contarán con 15 minutos.

<b>FASE DE LA PROPUESTA:</b> - Actividad final (explicación de la metodología a 6º y 5º curso).	<b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b> - Sesión 9. - 6º de Educación Primaria.
<b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> - ¿Cómo puedo enseñar a mi compañero/a?	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> - 60 minutos
<b>ESPACIO A USAR:</b> - El aula de 6º de Educación Primaria.	<b>CARÁCTER:</b> - Grupal (4 personas).

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón de actos.</li> </ul>	
<p><b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <p>Los 30 minutos que quedan de la sesión, la clase de 5° junto con la de 6° se irán al salón de actos para proceder con la metodología aprendizaje- servicios.</p> <p>Los alumnos/as se sentarán junto con su compañero/a que el profesor/a le ha adjudicado en la clase. En el momento que el docente indique que pueden comenzar sus explicaciones se irá anotando que todos los estudiantes tienen un compañero/a y que están realizando correctamente la actividad indicada.</p>	<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia de la dieta mediterránea.</li> <li>- Importancia de la dieta mediterránea.</li> <li>- El agua y composición de los alimentos.</li> <li>- Pirámide alimentaria.</li> <li>- Alimentos beneficiosos para los seres vivos.</li> <li>- Países y su relación con la dieta mediterránea.</li> <li>- Recetas.</li> </ul>
<p><b>MATERIALES Y RECURSOS:</b></p> <p>Actividades realizadas en los días anteriores.</p>	

❖ **Sesión 10:**

<p><b>FASE DE LA PROPUESTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad final (explicación de la metodología a 6° y 5° curso).</li> </ul>	<p><b>NÚMERO DE LA SESIÓN Y CURSO AL QUE VA DIRIGIDO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión 10.</li> <li>- 6° de Educación Primaria.</li> </ul>
<p><b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¡Vamos a aprender!</li> </ul>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 minutos</li> </ul>

<p><b>ESPACIO A USAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El aula de 6° de Educación Primaria.</li> <li>- Salón de actos.</li> </ul>	<p><b>CARÁCTER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupal (4 personas).</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <p>Cada alumno/a se sentará con su compañero/a que se le asignó ayer y se continuará con las explicaciones relacionadas con la dieta mediterránea.</p> <p>Al finalizar las explicaciones con los compañeros/as en los 45 minutos de clase estipulados, realizaremos con los alumnos/as de 6° EPO un gran círculo en el salón de actos en donde hablaremos durante 15 minutos de lo que nos ha parecido la experiencia de estar casi dos semanas hablando de la importancia de la dieta mediterránea y sobre todo, que les ha parecido la metodológica que hemos trabajado, si les ha gustado la experiencia de poder enseñarles a sus compañeros/as un tema en el cual ellos/as han estado muy atentos a las explicaciones y sabían perfectamente contestar a cualquier duda, si les ha costado expresarse cuando tenían que explicarles algo de la materia a sus compañeros/as y por último si volverían a repetir la experiencia.</p> <p>El profesor/a de 5° realizará la misma actividad final para ver que les ha parecido a sus alumnos/as la sesión tan atípica que han vivido hoy y para preguntarles que es</p>	<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia de la dieta mediterránea.</li> <li>- Importancia de la dieta mediterránea.</li> <li>- El agua y composición de los alimentos.</li> <li>- Pirámide alimentaria.</li> <li>- Alimentos beneficiosos para los seres vivos.</li> <li>- Países y su relación con la dieta mediterránea.</li> <li>- Recetas.</li> </ul>

<p>lo que han aprendido.</p> <p>Se les pedirá que en casa hagan un breve esquema o resumen para ver si la actividad ha sido significativa para ellos/as.</p>	
<p><b>MATERIALES Y RECURSOS:</b></p> <p>Actividades realizadas en los días anteriores. Materiales como: cartulinas, papel continuo, cuadernos, etc.</p>	

## 5.5.Evaluación:

### 5.6.1 Evaluación del alumnado:

En la realización de las actividades el profesorado evaluará a sus alumnos y alumnas mediante la observación y anotará los datos de participación, interés, desarrollo de la actividad, la actitud positiva y responsable mediante una parrilla de evaluación.

Criterios	Bien	A veces	No	Observaciones
Ha participado en la actividad				
Conocía los términos utilizados en las actividades.				
Es responsable con el material de la actividad.				
Ayuda a los/as compañeros/as.				
Respeto las opiniones de los/as demás.				
Muestra interés por realizar las actividades.				
Existe ambiente de cooperación en el equipo.				
Ha trabajado de manera ordenada.				

En todas las actividades se valorará el esfuerzo realizado y el interés de cada grupo y de cada alumno de manera individual. Otro factor muy importante es la motivación y el interés a la hora de realizar la actividad, el docente analizará el comportamiento y la actitud de cada alumno/a. Todo esto será anotado en el cuaderno de notas del docente.

En cada sesión se tendrá en cuenta si los alumnos/as han prestado atención a la actividad y si han sabido trabajar por parejas de manera adecuada, mediante un diario de clase realizado por los alumnos/as que posteriormente el docente corregirá.

Para la última sesión el docente evaluará a los alumnos/as, de manera individual, mediante una tabla de evaluación con valores del 0 al 5, siendo el 0 nada adecuado, 1 muy poco, 2 regular, 3 aceptable, 4 bien, 5 muy adecuado. Se tendrá en cuenta la participación, el interés, actitud ante la actividad, memoria, capacidad lingüística, y responsabilidad con los materiales.

EVALUACIÓN	Del 0 al 5
Existe cooperación en los componentes de equipo.	
Respeto los turnos de palabra.	
Muestra interés durante toda la actividad.	
Expresa sus emociones, sentimientos, deseos de manera ordenada y tranquila.	
Se siente bien y participan en las actividades.	
Respeto al profesor/a y a los/as compañeros/as de clase.	

Orden, organización, limpieza en la tarea.	
Tiene cuidado con los materiales.	
Recuerda los conceptos aprendidos durante las semanas.	

### 5.6.2 Evaluación del profesorado:

Para evaluar al profesorado tendremos en cuenta muchos factores como son, la claridad a la hora de explicar los contenidos, si guía a los alumnos/as para que no se pierdan en su aprendizaje, si sabe calcular el tiempo de cada actividad para tener una mejor planificación, si resuelve con éxito las preguntas de los estudiantes, si sabe plantear actividades cooperativas y por último si los alumnos/as han aprendido con las dos semanas en las que hemos abordado nuestro trabajo.

La tabla con la cual nos vamos a evaluar es la siguiente:

CRITERIOS	SI	NO
Guía el trabajo de los alumnos/as.		
Explica con claridad las actividades.		
Adapta las actividades a los alumnos/as que tengan necesidades educativas específicas.		
Calcula el tiempo de cada actividad para que le dé tiempo a realizar todas las actividades que quería realizar.		
Resuelve las dudas del alumnado		

Realización de actividades cooperativas.		
Los/as alumnos/as han entendido el motivo por el que la dieta mediterránea es tan importante.		
Los docentes del colegio han colaborado para que la propuesta didáctica funcione adecuadamente.		

### 5.6.1 Evaluación de la propuesta didáctica

Para evaluar todo el trabajo realizado en nuestra propuesta didáctica trabajaremos con la siguiente tabla que resume todo el trabajo planteado en las 10 sesiones.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
Se han cumplido todos los objetivos planteados al principio de la propuesta didáctica.			
El resultado de la implantación de la metodología con los alumnos/as de 6º EPO ha sido un éxito.			
Los/as alumnos/as han entendido el sentido de la propuesta didáctica y han visto la importancia que tiene la dieta mediterránea.			

El tiempo realizado para cada actividad ha sido aprovechado con utilidad en cada sesión.			
Los/as estudiantes se han perdido en las sesiones de la propuesta didáctica porque les ha parecido aburrido.			
Madres y padres han apoyado esta propuesta didáctica y se han involucrado con sus hijos/as.			
En los recreos hemos visto que los alumnos/as han cambiado los bocadillos por las frutas.			
Los/as alumnos/as han aprendido mediante la metodología aprendizaje servicio.			

Al finalizar la tabla de evaluación de la propuesta didáctica pasaremos un folio para poder anotar las dificultades y problemas que nos hemos encontrado a la hora de realizar la propuesta didáctica.

## 6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS

### 6.1 Resultados de los cuestionarios personales de los/as alumnos/a.

Tras haber finalizado las dos semanas en el colegio Cristo Rey los resultados de los cuestionarios se resumen en los siguientes puntos:

- Empezaré hablando sobre el cuestionario de diez preguntas que entregamos el primer día del proyecto:
  - En la pregunta número uno: *¿Cuántas comidas haces en casa? Por comidas me refiero a desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. ¿Crees que las comidas que haces es lo adecuado? Argumenta tu respuesta.* La mayoría de los estudiantes pusieron que desayunaban, almorzaban, merendaban a veces y cenaban. Y con respecto a la segunda pregunta contestaron que creen que hacen bien las comidas.
  - Para la pregunta número dos: *¿Haces alguna actividad física? ¿Cuál? ¿Crees que es importante hacer deporte o basta solo con tener una buena alimentación? Argumenta tu respuesta.* De 30 alumnos/as, solo 17 han contestado que practican algún deporte extraescolar, mientras que el resto de la clase que son 13 no salen de casa en toda la tarde. Los/as alumnos/as que practican deporte han comentado que es bueno comer sano para poder tener más fuerzas a la hora de jugar, mientras que los alumnos/as que no practican deporte han argumentado que no lo sabían y que creen que algo debe influir pero no estaban seguros/as.
  - En la pregunta número tres: *¿Desayunas habitualmente? En el caso afirmativo, enumera lo que desayunas. ¿Por qué crees que los médicos dicen que el desayuno es la comida más importante del día?* En esta pregunta la mayoría ha respondido que desayunan un Cola Cao, la minoría de los/as alumnos/as desayuna tostadas y hay algunos/as estudiantes que no les da tiempo a desayunar. A la segunda pregunta han respondido porque los seres humanos tenemos que comer a todas horas para tener energía y porque si no nos moriríamos de hambre.
  - La número cuatro: *¿Cuántos vasos de agua bebes en un día? ¿Crees que podríamos vivir sin agua? Argumenta tu respuesta.* Todos/as los/as alumnos/as han contestado que el agua es muy importante para las personas porque casi todo nuestro cuerpo es agua, pero han confesado que no beben casi nada de agua, solo en educación física y porque les obliga el docente.

- En la pregunta cinco: *¿En los almuerzos sueles comer legumbres? ¿Qué comes más pescados o carnes? ¿Tomas postre? En caso afirmativo indica que sueles comer.* De 30 alumnos/as que hay en la clase solo 14 reconocen comer legumbres a diario en sus casas y el resto argumentan que en vez de comer legumbres comen más carne. La mayoría de los alumnos/as comen más carne que pescados. Y la gran minoría toma postre después del almuerzo.
- Para la pregunta 6: *¿Sueles acompañar las comidas con pan? Argumenta si crees que el pan es bueno para las personas.* La mayoría de los/as alumnos/as comen con pan. Y todos/as han respondido que el pan es buenísimo para las personas, pero no saben el porqué es bueno.
- En la pregunta siete: *¿Comes frutas? ¿Cuántas piezas de frutas sueles comer en un día?* De 30 estudiantes, solo 7 dicen que comen frutas todos los días porque les obligan sus padres, suelen comer manzanas y plátanos después de almorzar, es decir toman solo una pieza de fruta al día. El resto de alumnos/as no toman nada de frutas porque no les gusta.
- La número ocho: *¿En tu casa se come habitualmente verduras? ¿Qué tipo de verduras?* La gran mayoría de los/as estudiantes no toman verduras porque no les gusta. Algún alumno/a han respondido que de vez en cuando comen guisantes y espinacas.
- Para la pregunta nueve: *¿Cuántas veces a la semana comes bollería industrial y chuchería como paquetes de patatas, gominolas, etc.?* La gran mayoría de la clase reconoce que para merendar comen bollería como palmeras, bollicaos, cañas y cuando se bajan a la calle siempre suelen tomar alguna chuchería como paquetes de gusanitos, pelotazos, etc.
- Por último para la diez: *¿Crees que tienes una buena alimentación equilibrada? Argumenta tu respuesta.* De 30 alumnos/as que hay en el aula de 6º EPO, solo 9 alumnos/as reconocen que no tienen una dieta equilibrada, otro sector argumenta que no sabe exactamente que es una dieta equilibrada y el sector que falta consideran que tienen una dieta equilibrada porque realizan todas las comidas.

Para concluir decir que los resultados han sido tal y como yo imaginaba antes de comenzar nuestro proyecto. La mayoría de los y las estudiantes no comen verduras, ni frutas, ni desayunan en condiciones para soportar cinco horas metidos/as en el colegio.

## **6.2. Resultados de la metodología aprendizaje servicio.**

Los resultados de la metodología aprendizaje servicio fueron en general positivos, ya que observamos que todo los/as alumnos/as se implicaron y se esforzaron por hacerlo lo mejor que podían.

Uno de los aspectos a destacar es el tema de la organización de los alumnos/as. Ellos/as son los que tenían que planificarse de forma libre y explicarles a sus compañeros de 5º de educación primaria, todo lo que creían más importante de la dieta mediterránea. Para que les fuera más fácil les facilitamos todo el material con el que habíamos trabajado durante las dos semanas, para que tuvieran un ejemplo y les ayudase a la hora de la explicación.

Dejar que el alumnado se planificara de manera libre tuvo sus inconvenientes ya que el resultado fue que una pareja solamente le había explicado un concepto de la dieta mediterránea, otra pareja se habían centrado en el programa de Máster Chef Junior, aunque la mayoría de las parejas si se planificaron de forma correcta pudieron abarcar muchos más temas que el resto de sus compañeros/as.

Un aspecto negativo fue la descompensación de información que tenían los alumnos/as de 5º de educación primaria, ya que algunos/as de los/as compañeros/as habían tratado más temas que otros/as.

Un aspecto positivo de la metodología aprendizaje servicio es que a la mayoría de los/as estudiantes les gustó la idea de ayudar y explicar el tema de la dieta mediterránea a sus compañeros/as de un curso menor, por eso estaban tan motivados y con mucha ilusión de que por un día y medio ellos/as serían auténticos/as profesores/as.

Por este motivo decimos que los resultados fueron buenos, porque vimos mucho entusiasmo y muchas ganas de aprender sobre un tema nuevo que para ellos/as nunca antes habían dado pero si habían oído hablar de él.

Nuestro objetivo se ha cumplido porque lo que nosotros queríamos era que los/as alumnos/as hicieran un servicio a la comunidad y se pusieran en el papel de que tenían que resolver un problema que era, explicarle en un día y medio la dieta mediterránea a un compañero/a de 5º de educación primaria.

### 6.3. Propuestas de mejora.

Tras haber finalizado la propuesta didáctica y analizado todos los resultados de los cuestionarios, ideas previas y metodología vamos a comenzar a exponer las propuestas de mejora de nuestro trabajo de fin de carrera.

En primer lugar, nos gustaría mejorar un aspecto que a la hora de realizar nuestra propuesta didáctica no fuimos conscientes del problema que esto podría ocasionarnos. El problema radica en los alumnos/as de 6º de educación primaria, todavía no son capaces de planificarse de forma correcta para que les dé tiempo en una hora de explicarle al compañero/a que le han asignado todo lo relacionado con la dieta mediterránea.

Para mejorar este aspecto hemos pensado realizar una plantilla en la cual se especifiquen todos los temas que creemos que son más importantes que deben saber los alumnos/as de 5º de educación primaria, con sus correspondientes minutos, para que nos dé tiempo a abordar todos los temas más fundamentales de la dieta mediterránea, así los alumnos/as de 6º de primaria sabrán que tienen determinados minutos para explicar cualquier tema y que se tiene que planificar muy bien todo lo que quiere decir. Así tenemos la certeza de que todos/as los/as alumnos/as van a aprender por igual y todos sabrán y tendrán la misma información que el resto de compañeros/as.

En segundo lugar, otro aspecto que creemos oportuno que tenemos que mejorar es la competencia de la comunicación lingüística, ya que los/as alumnos/as tienen algunas dificultades a la hora de expresarse de forma oral. Es por ello que hemos recapitado y deberíamos dedicar varias sesiones a desarrollar esta competencia que es tan necesaria para nuestro día a día. Para ello realizaríamos exposiciones, debates, en general actividades en las que los/as alumnos/as tengan que hablar y relacionarse con sus compañeros/as.

Por último, argumentar que hubiera sido positivo traer a alguna persona que hubiera tenido problemas cardiovasculares, de sobrepeso o cualquier otro tipo de enfermedad relacionada con la alimentación, para que les hubiera explicado a los/as estudiantes de primera mano su experiencia con su enfermedad.

Los/as alumnos/as podrían plantear preguntas como, los motivos por los que llegó a esa situación y qué les hizo reflexionar para darse cuenta de que estaba en una

situación grave, cuál es el tipo de alimentación que tenía antes de la enfermedad y la que tiene actualmente, como le ha cambiado la vida, etc. En general, aspectos que les lleguen a los/as alumnos/as para que sean conscientes de que todo lo que hemos estudiado es verdad y no nos lo estamos inventado ni lo estamos exagerando.

## CONCLUSIONES

Con nuestra propuesta didáctica pretendemos promover la dieta mediterránea en la educación primaria para introducir aspectos motivadores, para que los y las estudiantes puedan aprender de manera procedimental. Partir de las ideas previas que tienen los alumnos/as y desde ahí crear nosotros/as mismos/as nuestro propio temario.

Plantear la enseñanza mediante problemas es la mejor manera para que los/as alumnos/as aprendan de manera significativa. Los/as estudiantes tienen y deben que indagar, buscar, pensar y abordar la problemática planteada, este proceso es lento, pero es muchísimo más fructífero para todo el alumnado, ya que desarrollan más capacidades y habilidades frente a otras metodologías más tradicionales.

Otro de los aspectos nuevos que hemos aportado en nuestra propuesta didáctica ha sido la metodología aprendizaje-servicio, con la cual el alumnado se ha sentido muy cómodo a la hora de realizar las explicaciones a sus compañeros/as de un curso menor, en este caso quinto de educación primaria.

Creemos que nuestro trabajo de fin de grado podría aportar algunas mejoras de a la hora de abordar la enseñanza sobre la dieta mediterránea ya que es de vital importancia que el alumnado de todos los centros educativos, valoren y sean conscientes de la importancia que tiene dicha dieta para las personas en general.

Con este trabajo hemos intentado acercarles a nuestro patrimonio gastronómico a los/as alumno/as del colegio Cristo Rey, explicándoles la importancia y los beneficios que conlleva seguir una dieta mediterránea, los diferentes países en donde se da la dieta mediterránea pero con diferentes alimentos, las posibles enfermedades que podemos acarrear si no tenemos una buena alimentación, los componentes de la dieta mediterránea, la importancia del agua, la pirámide alimentaria, la importancia del ejercicio físico, entre otros. Todo lo imprescindible para que en el futuro tengan una buena dieta mediterránea y sean capaces de cuidarse y de comer de manera responsable sin descuidar un factor muy importante para ellos/as como es la alimentación.

Por tanto, creemos que nuestro trabajo puede aportar a la educación otra manera motivadora de dar clases, que no sea de forma tradicional. Con estas metodologías, el alumnado puede sentirse diferente a la hora de abordar las clases, ya que se percata de su papel activo, porque son ellos/as los que se van construyendo su propio aprendizaje,

siempre con la ayuda del profesorado. Cada día los/as alumnos/as se van a encontrar con diferentes actividades ya sean debates, buscar información en internet, realizar murales, power point, etc.

Hemos podido observar que los alumnos/as de 6º de Educación Primaria han aprendido en estas dos semanas que he pasado con ellos/as lo más importante de la dieta mediterránea y sus beneficios. Han sido capaces de captar el mensaje que les quería transmitir y me han demostrado que les ha entusiasmado y el proceso de todo lo que hemos ido haciendo durante las dos semanas.

Nos ha parecido muy interesante acercarnos al alumnado como se puede relacionar la dieta mediterránea con la cultura y el arte sevillano. Una de los motivos por los/as que nos tenemos que sentir orgullosos /as es de tener, gracias a la Dieta Mediterránea, un Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

La transversalidad en educación primaria es fundamental ya que podemos relacionar muchísimos temas para poder explicarlos mejor y poder aprender muchísimo más del asunto en el que estemos tratando.

Hemos tratado de expresar los conocimientos que hemos ido recabando durante la elaboración de este trabajo fin de grado, acerca de la dieta mediterránea a todos/as los/as alumnos/as de 6º de educación primaria y que ellos/as se dieran cuenta de la importancia que tiene este tema para nuestras vidas, y que por supuesto es un tema muy serio porque estamos hablando de nuestra salud, ya que tiene que ser primordial para nosotros/as.

Con esto queremos decir que nos parece sumamente importante el tema de la alimentación en primaria porque es la base de todo, desde pequeños/as tenemos que empezar a construir nuestros propios aprendizajes.

Si conseguimos que los y las estudiantes entiendan y aprendan lo importante y necesario que es comer de manera saludable, tendremos la seguridad de que en un futuro cercano estarán sanos y comerán de manera responsable y adecuada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Albaladejo, C., Giner, A., Mercè, M<sup>a</sup>., Nistal, M y Rubio, M<sup>a</sup>. L. (1987). *Por qué comemos*. Madrid: Alhambra Mexicana.
- Antensas, J. M., Viva, E., (2014). Impacto de la crisis en el derecho a una alimentación sana y saludable. Informe SESPAS 2014. *Gaceta Sanitaria*. 28 Supl 1:58-61 - Vol. 28 DOI: 10.1016/j.gaceta.2014.04.006. Recuperado 8 de junio de <http://gacetasanitaria.org/es/impacto-crisis-el-derecho-una/articulo/S0213911114001010/>
- ANR HÉCTOR PURO ARTE, 11 de mayo de 2011. Recogido 8 de junio de <http://segismundopuroarte.blogspot.com.es/2011/05/comentario-de-ninos-comiendo-melon-y.html>
- BOE, número 293 del viernes 8 de diciembre, 2006. Recuperado 7 de abril de: <http://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf>
- BOE LOE Ministerio de Educación. Recuperado 7 de abril de: <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>
- BOE LOMCE Ministerio de Educación. Recuperado 7 de abril de: <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>
- Carbajal, A., y Ortega, R., (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista chilena de nutrición* 28/2; 224-236.
- Castells, M. (2008). El Reconocimiento Internacional de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial: Oportunidades para el Turismo Gastronómico Balear. *Boletín Gestión Cultural*. Recuperado 9 de junio de [http://www.gestioncultural.org/ficheros/1\\_1316759290\\_bgc17-MCastells.pdf](http://www.gestioncultural.org/ficheros/1_1316759290_bgc17-MCastells.pdf)
- Colegio San Cristóbal, Centros Educativos. Taller sobre dieta mediterránea bajo el nombre de *Los alumnos de 5º y 6º descubren las ventajas de este tipo de alimentación*. Recuperado 7 de junio de <http://www.sancristobalsl.com/cms/es/generic/taller-sobre-la-dieta-mediterranea/>
- Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno del Principado de Asturias. Recuperado 6 de abril de: [http://www.educastur.es/index.php?option=com\\_content&task=category&sectionid=15&id=85&Itemid=87](http://www.educastur.es/index.php?option=com_content&task=category&sectionid=15&id=85&Itemid=87)
- Diario de a bordo. Velázquez. Escenas de costumbres (primera parte), (2014). Recuperado 8 de junio de: [http://atenas-](http://atenas-65)

[diariodeabordo.blogspot.com.es/2014/01/velazquez-escenas-de-costumbres-primera.html](http://diariodeabordo.blogspot.com.es/2014/01/velazquez-escenas-de-costumbres-primera.html)

- Doyle, W. (1994). *Una buena alimentación sana*. Madrid: Pirámide.
- Escobar, L. (2012). *¿Por qué comemos? Dieta mediterránea personalizada*. Cádiz: Imprenta Repeto.
- Fundación dieta mediterránea. Recuperado de 8 de abril de:  
<http://dietamediterranea.com/noticias/>
- García-Brenes, M., (2010). Alimentación y salud, una relación conflictiva. El caso de España. *Scielo*. vol.52. Recuperado 8 de abril de:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342010000500013&script=sci\\_arttext&tIng=en](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342010000500013&script=sci_arttext&tIng=en)
- Junta de Andalucía. Recuperado 8 de abril de:  
[http://www.juntadeandalucia.es/educacion/nav/contenido.jsp?pag=/Contenidos/OE E/planesyprogramas/PROGRAMASEDUCATIVOS/PROGRAMAS\\_HABITOS\\_D E\\_VIDA\\_SALUDABLE/ALIMENTACION\\_SALUDABLE](http://www.juntadeandalucia.es/educacion/nav/contenido.jsp?pag=/Contenidos/OE E/planesyprogramas/PROGRAMASEDUCATIVOS/PROGRAMAS_HABITOS_D E_VIDA_SALUDABLE/ALIMENTACION_SALUDABLE)
- Márquez- Sandoval, F., Bulló, M., Vizmanos, B., Casas-Agustench, P & Salas-Salvadó, J, (2008). Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional. *Antropo*. Recuperado 7 de abril de:  
<http://www.didac.ehu.es/antropo/16/16-3/MarquezSandoval.pdf>
- Martín García, X, Gijón Casares, M., Bosch Vila, C., Puig, J.M., Trilla Bernet, J, Palos Rodríguez, J., Batlle Suñer, R., Rubio Serrano, L, Climent Castelló, M.T., Toledo, M.C, Graell Martín, M & Muñoz García, A, (2009). *Aprendizaje servicio (ApS): Educación y compromiso cívico*. Recuperado 7 de abril de:  
[http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UT32sakPh8oC&oi=fnd&pg=PA9&dq=metodolog%C3%ADa+aprendizaje+servicio&ots=ld2Kko8Hnp&sig=8fnf\\_kOCyFUabyu59DimAoSIlgk#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20aprendizaje%20servicio&f=false](http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UT32sakPh8oC&oi=fnd&pg=PA9&dq=metodolog%C3%ADa+aprendizaje+servicio&ots=ld2Kko8Hnp&sig=8fnf_kOCyFUabyu59DimAoSIlgk#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20aprendizaje%20servicio&f=false)
- Merchán, F., J., & García, F.F., (1994). Las unidades didácticas de ciencias sociales en el proyecto IRES. En Grupo Insula Barataria (1994). Enseñar y aprender Ciencias Sociales. Algunas propuestas de Modelos Didácticos. (pp. 103- 137) Madrid: Mare Nostrum.
- Montearagón. Plan de consumo de frutas en las escuelas. Recuperado 6 de abril de:  
<http://www.fomento.edu/montearagon/multimedia/noticias/plan-de-consumo-de-fruta-en-las-escuelas>

- Museo Nacional del Prado. Sevilla: religión y vida cotidiana. Recuperado 8 de junio de: <https://www.museodelprado.es/exposiciones/info/en-el-museo/fabulas-de-velazquez-mitologia-e-historia-sagrada-en-el-siglo-de-oro/la-exposicion/sevilla-religion-y-vida-cotidiana/>
- Página oficial de Máster Chef Junior. Recuperado 27 de mayo de: <http://www.rtve.es/television/masterchef-junior/>
- Proyecto MED DIET (Dieta Mediterránea) (We are what we eat). Recuperado 6 de abril de <http://es.med-diet.eu/P42A0C0S729/Proyecto.htm>
- Puig, J.M., Batlle, R., Bosh, C., & Palos, J. (2009). Aprendizaje Servicio. Educar para la ciudadanía. Recuperado 8 de junio de <http://educacion.wke.es/agendaonline/Admin/Upload/2816/aprendizaje%20servicio%20muestra.pdf>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

1. **¿Cuántas comidas haces en casa? Por comidas me refiero a desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. ¿Crees que las comidas que haces es lo adecuado? Argumenta tu respuesta.**

---

---

---

2. **¿Haces alguna actividad física? ¿Cuál? ¿Crees que es importante hacer deporte o basta solo con tener una buena alimentación? Argumenta tu respuesta.**

---

---

---

3. **¿Desayunas habitualmente? En el caso afirmativo, enumera lo que desayunas. ¿Por qué crees que los médicos dicen que el desayuno es la comida más importante del día?**

---

---

---

4. **¿Cuántos vasos de agua bebes en un día? ¿Crees que podríamos vivir sin agua? Argumenta tu respuesta.**

---

---

5. **¿En los almuerzos sueles comer legumbres? ¿Qué comes más pescados o carnes? ¿Tomas postre? En caso afirmativo indica que sueles comer.**

---

---

**6. ¿Sueles acompañar las comidas con pan? Argumenta si crees que el pan es bueno para las personas.**

---

---

**7. ¿Comes frutas? ¿Cuántas piezas de frutas sueles comer en un día?**

---

**8. ¿En tu casa se come habitualmente verduras? ¿Qué tipo de verduras?**

---

---

**9. ¿Cuántas veces a la semana comes bollería industrial y chuchería como paquetes de patatas, gominolas, etc?**

---

---

**10. ¿Crees que tienes una buena alimentación equilibrada? Argumenta tu respuesta.**

---

**ANEXO 2:**

1. ¿Por qué es importante comer? ¿Sabrías decirme que es la dieta mediterránea?  
 ¿Qué alimentos constituyen esta dieta? Marca con una 'x' los que creas que entran dentro de la dieta mediterránea.

---

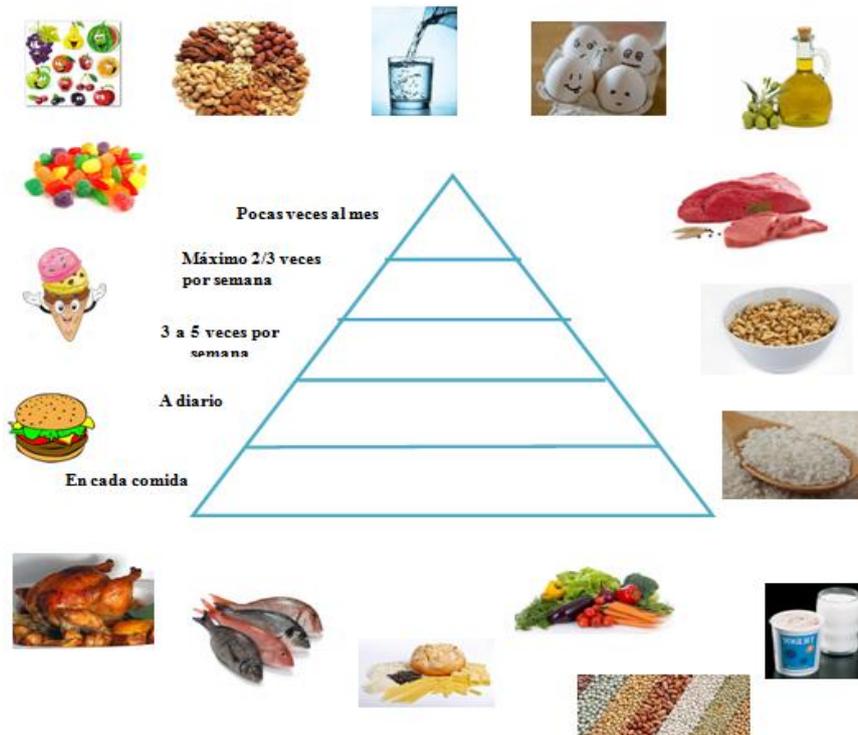


---

Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	Trigo (pan)	<input type="checkbox"/>
Dulces	<input type="checkbox"/>	Pescados y carnes	<input type="checkbox"/>
Legumbres	<input type="checkbox"/>	Café	<input type="checkbox"/>
Plátanos	<input type="checkbox"/>	Patatas fritas	<input type="checkbox"/>

2. ¿Sabrías decirme que es la pirámide de alimentación? Une los dibujos en su correspondiente sitio de la pirámide.

---



**3. Imagina que eres el jefe de un comedor escolar y tienes que decidir que menú les vas a poner a todos los estudiantes. Tienes que ver que sean alimentos beneficioso para ellos/as para que estén bien alimentados y tengan una buena alimentación equilibrada. Elige uno de cada grupo.**

Bebidas: agua, zumo de naranja, coca cola.

Primer plato: fritos como croquetas, san Jacobo, etc., ensalada, verduras.

Segundo plato: pescado, carne, legumbres, patatas fritas.

Postre: helado, frutas, pasteles.

• **Menú del día:**

Bebida:

---

Primer plato:

---

Segundo plato:

---

Postre:

---

**¿Por qué has elegido estos alimentos? ¿Crees que son los más adecuados y beneficioso para las personas?**

---

---

**4. Contesta verdadero o falso a las preguntas.**

- Gracias a la dieta mediterránea podemos prevenir muchas enfermedades cardiovasculares. \_\_\_\_\_
- La alimentación no es un factor importante para las personas. \_\_\_\_\_

- La actividad física va independiente a la alimentación equilibrada. \_\_\_\_\_
- A causa de una mala alimentación podemos padecer enfermedades de obesidad o sobrepeso. \_\_\_\_\_
- Los pasteles nos aportan más vitaminas que las frutas. \_\_\_\_\_
- Basta con beber un vaso de agua al día. \_\_\_\_\_
- El aceite de oliva es dañino para nuestro cuerpo. \_\_\_\_\_
- Ingerir legumbres habitualmente tiene un menor riesgo de desarrollar enfermedades coronarias. \_\_\_\_\_

**ANEXO 3:**

**1. Recuerda ¿Cuáles eran los alimentos típicos de la dieta mediterránea en la antigüedad? ¿Qué tipo de alimentos podrían elaborar?**

---

---

**2. ¿De dónde proceden los limones y las naranjas? \_\_\_\_\_  
¿Y las judías, tomates, maíz, patatas o berenjenas? \_\_\_\_\_**

**3. Verdadero o falso. En el caso de que sea falso, escribe la opción correcta.**

- La dieta mediterránea tiene muy pocos factores \_\_\_\_\_
- El símbolo de la cultura mediterránea en la antigüedad era la vid \_\_\_\_\_
- Las patatas proceden del lejano oriente \_\_\_\_\_
- El maíz proviene del continente americano \_\_\_\_\_
- En la antigüedad había muchos más alimentos con elementos químicos que naturales \_\_\_\_\_
- No hay apenas diferencias entre la mujer de nuestros días con las del pasado \_\_\_\_\_

**4. ¿Qué has aprendido hoy? Haz un esquema de todo lo que recuerdes.**

### **ANEXO 3: Explicaciones.**

En la sesión número 3 les enseñaremos a los/as alumnos/as los siguientes puntos que Carvajal & Ortega, (2001) argumentan:

- A los alimentos más importantes de la historia de la dieta mediterránea se le denominaba ‘trilogía mediterránea’ formada fundamentalmente por trigo, olivo y la vid. Siendo el símbolo de la cultura el aceite de oliva y el olivo y de la alimentación del Mediterráneo.
- A medida que pasaba el tiempo se fueron añadiendo muchísimos más alimentos a esta dieta como por ejemplo:
  - Las naranjas y limones del lejano oriente.
  - Judías, tomates, maíz, patatas o berenjenas del continente americano en el siglo XVI.
- La dieta mediterránea tiene muchos factores como por ejemplo los geográficos, climáticos, socio-económicos, etc. De estos factores va a depender que se elijan un tipo de alimentos u otros.
- Había muchísimos más productos naturales (ecológicos) de los que existen en la actualidad que contienen elementos químicos, algunos perjudiciales para nuestra salud o no tan beneficiosos como son los productos ecológicos (García- Brenes, 2010).
- La diferencia entre el papel de la mujer de la antigüedad con el papel que desarrollan ahora en la actualidad.

**-Actividad sobre las obras de los pintores barrocos Velázquez y Murillo:**



*Cristo en Casa de Marta y María.*1618. Óleo tela. 60 × 103,5. National Gallery Londres.



Cuatro pescados, dos huevos y dientes de ajo.



*Vieja friendo huevos*. 1618. 100,5 x 119,5 cm. National Gallery of Scotland, Edimburgo.



Huevos.



Huevos y Cebolla.



Vino.



*Almuerzo de campesinos*. 1618-1619. Óleo/Lienzo. 96 x 112. Bellas Artes. Budapest.



Pescado frito, pan, naranjas y zanahoria.



*Niños comiendo pastel*, 1665-75. Óleo sobre lienzo, 123 x 102 cm. Alte Pinakotehk, Munich



*Niños jugando a los dados*, hacia 1665-1675, óleo sobre lienzo, 140 x 108 cm, Múnich, Alte Pinakothek.



*Vendedora de frutas*, 1670-75. Óleo sobre lienzo, 148 x 113 cm. Alte Pinakothek, Munich.

#### **ANEXO 4: Explicaciones.**

En la parte delantera del folio se explicará la importancia de la dieta mediterránea siguiendo estos puntos:

- La dieta mediterránea nos vincula con unos hábitos de vida saludables que podemos desarrollar a lo largo de nuestra vida (Escobar, 2012).
- La dieta mediterránea engloba productos alimentarios buenísimos para las personas, cargado de nutrientes que todo ser humano necesita para vivir de forma sana. Un ejemplo de estos productos son los siguiente: el trigo, el aceite de oliva, legumbres, frutas, hortalizas, pescado, carnes, uvas y el vino (Escobar, 2012).
- Esta dieta lleva funcionando desde hace muchos siglos, pero va evolucionando a medida que pasan los años, porque se van descubriendo nuevos alimentos que son más beneficiosos para nosotros/as (Escobar, 2012).
- La dieta mediterránea como ya he dicho tiene una gran variedad de productos ricos y lleno de proteínas pero debemos de tener cuidado y elegir los que más nos convengan. Si queremos prevenir enfermedades debemos de tener en cuenta estas recomendaciones que nos aconseja el doctor Escobar, (2012):
  - Elegir los alimentos adecuados que sean sólidos y líquidos.
  - Eliminar los alimentos que contengan muchas calorías.
  - Realizar actividad física o ejercicio físico regularmente para que nuestro cuerpo se vaya adaptando a un estilo de vida más sano.
  - Desarrollar un hábito de vida estable en el cual tengamos una estabilidad psicológica con nuestra alimentación.

En la parte de detrás del folio se explicarán las diferentes enfermedades que podemos tener sino cuidamos nuestra alimentación. Las enfermedades más comunes según Escobar, (2012) son:

- El sobrepeso: el sobre peso se da cuando no elegimos adecuadamente nuestra alimentación y abusamos de las grasas.
- Colesterol: es una grasa o lípido que se encuentra en la sangre de todas las personas, esta es esencial para las células de nuestro organismo. Si el

colesterol que tenemos en la sangre está dentro de sus límites normales no supone ningún peligro, pero si los sobrepasa debemos de tener cuidado. Un exceso de colesterol puede provocarnos enfermedades cardiovasculares, infartos y anginas de pecho.

- Hipertensión: es la alteración mantenida en el tiempo de la presión arterial sistólica (a esta se le conoce como máxima). Esta enfermedad puede provocarnos infartos, insuficiencia cardiaca y renal.
- Anemia: la anemia quiere decir que tenemos bajo el nivel de hierro en la sangre. La anemia puede producirnos, dolor de cabeza, cansancio y palidez.

Cada una de estas enfermedades necesita de una dieta diferente para poder combatirla tal y como nos cuenta en su libro el doctor Escobar, (2012).

No debemos alarmarnos con estas enfermedades ya que hemos estado estudiando que con una buena alimentación equilibrada y ejercicio físico a diario no habría riesgo de sufrir ninguna de ellas.

## **ANEXO 5.**

### **Explicaciones y tabla de la composición de los alimentos:**

En el power point se podrá encontrar la siguiente información relacionados con los temas a tratar:

El agua se considera nutriente, ya que para los seres humanos es imprescindible beber agua porque sin ella no podríamos vivir. El agua no nos da energía ni tampoco calorías. El agua la podemos encontrar en cualquier alimento menos en el aceite de oliva. Debemos beber agua todos los días una media de dos litros de agua aproximadamente, dependiendo de la actividad física que realicemos en el día. Estas son algunas de las razones de porque el agua es tan esencial para los seres vivos, (Escobar, 2012):

- Mantiene la temperatura corporal durante todo el tiempo.
- Transporta nutrientes a los tejidos del cuerpo y elimina los componentes que no son necesarios para nosotros/as.
- Realiza la digestión, el metabolismo y la eliminación de sustancias que no nos sirven a través de la orina o las heces.
- Todas nuestras células tienen agua en su interior y en todas las secreciones corporales es imprescindible el agua.

La composición de la dieta mediterránea según Escobar, (2012) es la siguiente:

- Hidratos de carbono o glúcidos: como las frutas, vegetales, cereales, legumbres y pastelería (estos nos aportan energía inmediatamente).
- Las proteínas: como por ejemplo carnes, pescados o los huevos.
- Los lípidos o grasas: presentes en las carnes, pescados, aceite de oliva principalmente.
- Vitaminas, minerales, fibra y por último y no menos importante el agua.

**Rellena la siguiente tabla:**

- Carne
- Pescado
- Frutas
- Cereales
- Leche
- Huevos
- Fibra
- Vegetales
- Pasteles
- Aceite de oliva

HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS	PROTEINAS	LÍPIDOS O GRASAS	VITAMINAS, MINERALES, FIBRA

## ANEXO 6: Pirámide alimentaria.

