

## ¡Di sí a la salud! Un proyecto de alimentación saludable

*Gabriel (H) Travé, Angustias González y María José Álvarez*

**Citación:** Travé, G. H., González, A., y Álvarez, M. J. (2013). Una experiencia de vida saludable en Primaria. *Cuadernos de pedagogía*, 432, 64-66.

La experiencia de aula *¡Di sí a la salud!* nace gracias a la inquietud del equipo docente de tercero de Educación Primaria por la promoción de hábitos alimentarios saludables. Desde primeras horas de clase, detectamos signos de decaimiento físico y dificultad de concentración del alumnado que además manifiesta la necesidad de comer. Para conocer el alcance real de este problema elaboramos un cuestionario constatando que la mayoría del grupo omite el desayuno o ingiere cantidades escasas de alimento antes de venir al colegio. Cuando se indaga por otros aspectos de la dieta y la actividad física diaria detectamos un consumo habitual de bollería, chucherías y otros productos de baja calidad nutricional así como la predominancia de hábitos sedentarios.

A partir de estos datos preocupantes se inicia el proyecto de aula que tiene como finalidad mejorar la alimentación y la actividad física del alumnado. Los objetivos del proyecto fueron, entre otros, promocionar el consumo de cereales y frutas en el desayuno, fomentar la actividad física desde la escuela y reducir el consumo de chucherías. Entre los contenidos destacan: el desayuno suficiente y saludable, el papel de los cereales y especialmente el del pan, la incorporación de la fruta en la comida, los beneficios de la actividad física en la salud, así las propiedades y composición de las chucherías.

La experiencia se desarrolló a lo largo del curso 2010-2011 en el CEIP Juan Ramón Jiménez de Cartaya (Huelva). El proyecto de trabajo se inscribe dentro del ámbito *Investigando la Alimentación Humana* (Pozuelos, González y Travé, 2008), perteneciente al Proyecto Curricular Investigando Nuestro Mundo INM (6-12), que tiene como señas de identidad el currículum negociado, incluyendo las concepciones e intereses del alumnado; el enfoque comunitario mediante la participación de la familia y el asesoramiento de una experta en alimentación; y, la investigación escolar, como enfoque metodológico.

El proyecto se inicia explorando las ideas previas del alumnado acerca del desayuno y la actividad física a través de un foto-problema mural. Organizado el alumnado en equipos de trabajo, se repartieron catálogos publicitarios y revistas de diferentes supermercados de las que debían seleccionar y clasificar productos según unas consignas del tipo: alimentos saludables/poco saludables, alimentos de un desayuno completo/incompleto, alimentos que nos ayudan a tener mucha energía/poca energía, entre otros... Una vez confeccionados los murales, comenzaron las exposiciones, seguidas de un interesante debate en clase. Aprovechamos el debate generado para elaborar el mural: “Lo que queremos saber sobre la alimentación y el ejercicio físico”, en el que se recogieron los interrogantes planteados por el alumnado, entre ellos, ¿qué debemos desayunar en casa para estar fuertes y sanos?, ¿qué alimentos son saludables para consumir en el recreo?, ¿cómo se hace el pan?, ¿de qué están hechas las chucherías? y ¿qué debemos hacer para estar sanos/as? Para la resolución de estos interrogantes se realizaron diferentes actividades que pasamos a comentar.

### **Con las manos en la masa. Elaboración de pan artesanal.**

La siguiente experiencia convirtió la cocina escolar en una panadería en la que los niños y niñas elaboraron pan tradicional. Una vez explicado el procedimiento, repartidos los ingredientes y utensilios básicos, comenzó el proceso de elaboración del pan: pesado de los ingredientes, mezcla, amasado, boleado y horneado. La motivación y la ilusión del alumnado llegó a su máximo exponente cuando pudieron saborear el resultado de su trabajo, así como llevarse una prueba material a casa en forma de bollito. Una vez degustado el pan elaborado en el colegio nos preguntamos qué diferencias encontramos con otros panes comerciales. Por ello se organizó un análisis comparativo sobre las características y cualidades de nuestro pan con el pan de molde. Se repartió una muestra de cada tipo de pan a cada uno de los alumnos y alumnas, pasando a guiar el proceso de análisis y degustación. Seguidamente se comparó la lista de ingredientes de ambos. De esta forma, mientras que en el caso del pan industrial aparecían ingredientes que nunca habrían imaginado como parte de su sándwich (vinagre o harina de haba), se mostraron interesados en averiguar el significado de términos como emulsionantes, conservantes, mejorantes y correctores de la acidez, ingredientes innecesarios en el pan tradicional. Además, se consiguió implicar al alumnado en la elaboración de este alimento universal, reivindicar su papel en la dieta mediterránea y las ventajas de su consumo por sus excelentes cualidades nutricionales.

### **Juegos para aprender a estar sanos**

La puesta en marcha de la experiencia “Juegos saludables” tenía la finalidad de ofrecer estrategias para desarrollar la actividad física mediante juegos activos, cooperativos y auto-gestionados durante el recreo. Se realizaron dos sesiones de debate en clase en las que concluimos que lo más importante del juego son las personas, ya que sin ellas es imposible jugar; y que jugamos para divertirnos, desde el momento en que al dejar de divertirnos el juego finaliza. Se colocó un mural en clase en el que se fueron anotando los diferentes juegos, destacando los tradicionales, entre ellos el pañuelo y el teje o picarona. Esta actividad fue un éxito, por lo que se prolongó durante todo el curso, logrando la participación del alumnado con tendencia al aislamiento en juegos activos y de grupo.

### **Experimentamos con las chucherías para cuestionar su consumo**

La siguiente experiencia tenía la finalidad de someter las chucherías a examen, comparándolas además con las frutas secas como alternativa saludable. Nos centramos

específicamente en una de las chucherías más consumidas por el alumnado: las conocidas como fresitas, por su imitación de la fresa natural. Para comenzar el experimento colocamos ambos productos en dos recipientes transparentes, en los que vertimos agua calentada previamente en un hervidor. Casi inmediatamente los primeros cambios fueron detectados por un alumnado expectante. El rojo y el verde de la fresita de golosina comenzaron a teñir el agua, alterándose su color de tonos mate a otros metalizados y brillantes, a diferencia de las frutas escarchadas que apenas había experimentado cambio alguno. A continuación, ofrecimos al alumnado la posibilidad de degustar ambos productos. En primer lugar se consumieron las frutas secas calentadas, que fue de general agrado para la mayoría. Seguidamente, al tratar de repartir las chucherías descubrimos que éstas se habían reblandecido y comenzaban a disolverse, provocando que el alumnado manifestara estupefacción ante un producto que había perdido toda semejanza con un alimento tras ser calentadas. A pesar de esto, decidimos repartir entre el alumnado las golosinas, que se desintegraban en sus manos provocando hilos pegajosos difíciles de manejar. El experimento tuvo un gran impacto en el alumnado quien afirmó su disposición a no consumirlas de nuevo, como así manifestó Antonio (8 años) *“Desde que hicimos el experimento ya no he vuelto a comer chucherías”*. A través de cuestionarios posteriores pudimos comprobar cómo el consumo de golosinas había caído de forma espectacular, manteniéndose a lo largo de todo el curso.

## **Evaluando la experiencia**

La evaluación del programa *¡Di SÍ a la salud!* perseguía conocer el impacto del programa sobre los hábitos de actividad física y alimentación del alumnado así como de las valoraciones del programa por parte de las familias.

Una vez puesto en práctica el programa pudimos observar, que los patrones de actividad física habían aumentado en el caso de los niños (principalmente a través de la práctica deportiva del fútbol tanto reglado como libre). Asimismo, al inicio del programa un 70% declaraba ver la televisión por la tarde y solo un 20% salir a la calle. Sin embargo, en la segunda y tercera fases del programa estos índices se habían invertido, de ahí que un 30% se quedase en casa o jugase a la consola frente al 70% que salía a la calle o jugaba a diferentes deportes.

En el inicio de la tercera fase de la propuesta pudimos observar mejoras sensibles en el desayuno de los escolares, apareciendo tímidamente el consumo de dos o más tipologías de alimento (80%), alguna pieza de fruta (30%) y aumentos en el tiempo destinado al desayuno (80% declaraba hacer el desayuno tranquilamente), incrementándose también la presencia de un familiar adulto (70%).

Sin embargo, a medida que finalizaba el proceso los registros realizados evidenciaron un “relajamiento” de las costumbres y hábitos de desayuno, comenzando a aparecer de nuevo hábitos poco saludables, relacionados en general con la precipitación (un 50% declaraba hacer el desayuno de forma tranquila) y la ausencia de acompañamiento familiar (de nuevo aparecía el dato inicial del 50% de alumnado que declaraba realizar el desayuno en solo).

La valoración del programa por parte de las familias del alumnado fue muy positiva. El hecho de que desde la escuela se muestre preocupación por la salud de sus hijos e hijas representa un aspecto que valoran muy positivamente, acudiendo a las reuniones y prestándose

para colaborar en todo lo propuesto. No obstante, es necesario señalar que a pesar de que el programa integró a las familias en muchas de las actividades propuestas se hace necesaria la implementación de procesos de intervención que puedan tener un calado mucho más directo en las familias a nivel de comprometer los hábitos que finalmente son los que condicionan la salud de los escolares.

En cuanto a la evaluación del programa ¡Di SÍ a la salud! por parte de los niños y niñas hemos de destacar que en un cuestionario final pasado a la totalidad del alumnado el 100% se mostró partidario-a de repetir la experiencia.

### **Para saber más**

Banet, E. y López, C. (2010). *¿Cómo mejorar el desayuno de los escolares de educación primaria?* Investigación en la Escuela. Sevilla: Díada, 71, 63-83.

Pozuelos, F. J., González, A., y Travé, G. (2008). *Proyecto Curricular Investigando Nuestro Mundo (6-12) Investigando la alimentación humana*. Sevilla: Díada.