



**ESCUELA
DE ENFERMERÍA
Y FISIOTERAPIA**



SAN JUAN DE DIOS

Trabajo Fin de Grado

Promoción de hábitos saludables en colegios: educación nutricional en niños

Alumna: Marta Pascual Rivera

Directora: Yolanda Ortega Latorre

Madrid, abril de 2025

Índice

Resumen	4
Abstract	5
1. Presentación	6
2. Estado de la cuestión	7
2.1. Fundamentación, antecedentes y estado actual del tema	7
2.1.1. Alimentación	7
2.1.2. Tipos de dietas	10
2.1.3. Alimentación equilibrada en la infancia	13
2.1.4. Posibles problemas alimenticios y su epidemiología	14
2.1.5. Educación nutricional	17
2.1.6. Papel de los profesionales de enfermería en la educación para la salud 18	
2.1.7. ¿Por qué una educación sanitaria en los colegios?	19
2.1.8. Intervenciones en educación nutricional	19
2.2. Justificación	21
3. Población	22
3.1. Población diana	22
3.2. Captación	22
4. Objetivos	23
4.1. Objetivo general	23
4.2. Objetivos específicos	23
5. Contenidos	25
6. Sesiones, técnicas de trabajo y utilización de materiales	28
6.1. Planificación general	28
6.2. Sesiones	29
7. Evaluación	37
7.1. Evaluación de la estructura y el proceso	37

7.2. Evaluación de los resultados	39
8. Bibliografía	41
Anexos	44
Anexo 1: Documento de inscripción de colegios al taller educativo	45
Anexo 2: Documento autorización padres	46
Anexo 3: Folleto informativo para los padres.....	47
Anexo 4: Póster informativo para las clases.....	48
Anexo 5: Ficha de evaluación de la segunda sesión.	49
Anexo 6: Ficha de evaluación final del taller.....	50
Anexo 7: Ficha de actividad de reto saludable.	51
Anexo 8: Diploma.....	52
Anexo 9: Hoja de evaluación del lugar de intervención.	53
Anexo 10: Ficha de evaluación a medio y largo plazo.	54

Resumen

La alimentación en la infancia es un pilar fundamental para el adecuado crecimiento y desarrollo, teniendo una gran influencia en la prevención de enfermedades a lo largo de la vida. Unos hábitos alimentarios poco saludables en edades tempranas aumentan el riesgo de padecer patologías como la obesidad, diabetes o trastornos de conducta alimentaria. Es por esto por lo que la educación nutricional desde la infancia es muy importante para el fomento y mantenimiento de hábitos saludables en la población.

El objetivo del trabajo es diseñar un proyecto educativo sobre nutrición en colegios dirigido a los niños de primero de primaria, con la intención de que los alumnos adquieran los conocimientos básicos sobre la alimentación saludable y valoren la importancia del mantenimiento de estos hábitos en su vida diaria y futura. El proyecto se basa en sesiones interactivas adaptadas a la edad de los participantes, realizando juegos y actividades grupales que faciliten el aprendizaje.

Este tipo de intervenciones refuerzan el papel de la enfermería en la educación sanitaria, promocionando la salud y previniendo enfermedades. La enfermería en este proyecto actúa ayudando a la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas, mejorando así la calidad de vida de la población.

Palabras clave: ciencias de la alimentación del niño, educación, escuela, niño y trastornos nutricionales.

Abstract

Nutrition in childhood is a key foundation for proper growth and development, having a major influence on the prevention of diseases throughout life. Unhealthy eating habits at an early age increase the risk of suffering from pathologies such as obesity, diabetes or eating disorders. This is why nutritional education since childhood is especially important for the promotion and maintenance of healthy habits in the population.

The aim of the study is to design an educational project on nutrition in schools aimed at children in the first year of primary school, with the intention that students acquire basic knowledge about healthy eating and value the importance of maintaining healthy habits in their daily and future lives. The project is based on interactive sessions adapted to the age of the participants, playing games and conducting group activities that facilitate learning.

These types of interventions reinforce the role of nursing in health education, promoting health and preventing diseases. Nursing in this project acts by helping the acquisition of healthy habits from an early age, improving the quality of life of the population.

Key words: child nutrition sciences, education, school, child and nutrition disorders.

1. Presentación

La nutrición y su impacto en la salud es un tema que siempre ha despertado gran interés en mí, y por esta razón decidí centrar mi trabajo fin de grado en este ámbito.

A lo largo de mi formación en enfermería, he comprendido que la alimentación es uno de los pilares fundamentales para el mantenimiento de un buen estado de salud. No solo influye en el crecimiento y desarrollo durante la infancia, sino que también desempeña un papel clave en la prevención de enfermedades crónicas y en la promoción del bienestar a lo largo de cualquier etapa de la vida.

Mi vocación por la pediatría y mi alto grado de disfrute cuando ayudo a los niños me llevó a querer unir ambos intereses. En este sentido, quise buscar un entorno en el que poder intervenir de manera eficaz y donde simultáneamente ellos se sintiesen seguros y felices.

Esto me llevó a decantarme por un proyecto educativo, ya que considero que la educación en hábitos saludables desde edades tempranas es esencial para prevenir futuros problemas de salud. En este sentido, la enfermería juega un papel clave, no solo en el tratamiento de enfermedades, sino también en la prevención y educación sanitaria. Enseñar a los niños la importancia de una alimentación equilibrada y cómo esta influye en su bienestar, les permite adquirir herramientas para tomar decisiones más saludables en el futuro.

Considero que esta intervención es una manera efectiva de contribuir a la concienciación sobre la importancia de la nutrición en la infancia, cuando los hábitos aún se están formando. A través de este proyecto, busco proporcionar a los más pequeños conocimientos y habilidades que les permitan adoptar una buena alimentación y mantenerla a lo largo de su vida. De este modo, se podrían reducir las complicaciones derivadas de una mala alimentación, no solo en la infancia, sino también en la edad adulta.

Por último, quiero agradecer a mi familia, amigos y pareja por su ayuda y motivación durante la realización del trabajo; a mi tutora por su guía y orientación; y a la escuela por los cuatro años de aprendizaje que me ha proporcionado.

2. Estado de la cuestión

En el presente trabajo se distinguen dos grandes apartados, el primero la alimentación, profundizando sobre los nutrientes, alimentos, dietas y problemas alimentarios, y el segundo la educación para la salud y el rol de la enfermería.

Para la búsqueda de artículos se han empleado las herramientas de Medline, Ebsco Discovery Search, PubMed, y C17, con los que se han obtenido artículos en inglés, francés y español.

En la estrategia de búsqueda se ha empleado el operador booleano de AND para una búsqueda más acotada, además de los términos científicos **MESH** (inglés): nutritional sciences, child nutrition sciences, education, schools, child, school nursing, child nutrition physiological phenomena, nurse, nutrition disorders, meals. Y los términos **DeCS** (castellano): ciencias de la nutrición, ciencias de la nutrición del niño, educación, educación primaria, escuela, niño, servicios de enfermería escolar, fenómenos fisiológicos nutricionales infantiles, enfermeras y enfermeros, trastornos nutricionales y comidas.

2.1. Fundamentación, antecedentes y estado actual del tema

2.1.1. Alimentación

La alimentación es un proceso voluntario que realiza el individuo y en el cual tiene lugar la ingesta de alimentos, y consecuentemente, la de los nutrientes. Este proceso depende de muchos factores, como pueden ser los económicos, los sociales, educativos, culturales, etc. La alimentación se puede entender desde muchas perspectivas, como una necesidad biológica (imprescindible para un adecuado funcionamiento y desarrollo del organismo), como un acto social (interviene en los lazos afectivos de las personas), o como una manifestación cultural (la alimentación es diferente en las distintas culturas de cada país). Para poder producir cambios reales en la evolución de la alimentación es necesario tener en cuenta todos estos factores y perspectivas personales, ya que es un proceso susceptible de ser educado y modificado hacia unos hábitos más sanos.

La nutrición, en cambio, es el proceso inconsciente que convierte los alimentos ingeridos en nutrientes, generando así las reservas de energía (1).

Los nutrientes son compuestos exógenos que se necesitan para mantener el metabolismo.

Se pueden dividir en macronutrientes (son los más necesarios y los que más abundan entre los alimentos) y micronutrientes (son necesarios en el desarrollo del organismo, pero en menor medida) (2). La falta de estas sustancias afecta directamente al rendimiento del individuo, a la vitalidad, a la fuerza y al estado de ánimo para realizar actividades, además de aumentar la propensión de contraer enfermedades (3).

Los nutrientes se pueden dividir en 6 grupos:

- **Proteínas:** son sustancias orgánicas formadas por aminoácidos e indispensables para el crecimiento del organismo (1). Se pueden diferenciar en aquellas con alto valor biológico (contienen todos los aminoácidos esenciales), y aquellas de bajo valor biológico (falta algún aminoácido esencial). En una alimentación equilibrada suponen el 15-20% del valor calórico, y de ese porcentaje un 40-50% deben ser proteínas de origen animal (huevo, leche, carne y pescado) y el resto de origen vegetal (soja, cereales, legumbre, frutos secos y semillas) (2).
- **Lípidos:** son sustancias con una estructura química variable, se encargan del aporte de energía y de la función estructural (crean membranas que protegen a los órganos) (2). Los ácidos grasos pueden ser saturados (proviene de la grasa animal presente en algunas carnes o productos lácteos) e insaturados (proviene de los vegetales) (1).
- **Hidratos de carbono:** son, junto con los lípidos, las principales reservas energéticas del organismo. Deben ser un 55-60% de la ingesta calórica total en una dieta equilibrada. Se aportan a la dieta mayoritariamente por medio de los vegetales, tubérculos y legumbres, aunque también se pueden encontrar en alimentos de origen animal. Los principales en este grupo son las legumbres, las frutas, las verduras y la leche (1,2).
- **Vitaminas:** son esenciales y deben ser aportadas por alimentos ya que no se pueden sintetizar por nuestro organismo. El mayor aporte de estas se obtiene de las frutas y verduras (1,2).
- **Agua:** es el elemento más abundante del organismo. El agua se obtiene de diferentes fuentes, la que se toma, la que se come y la que se produce. La ingesta de agua debe reponer las pérdidas por exhalación, a través de la piel, en heces y en orina.

El volumen de agua corporal es más elevado en niños y va disminuyendo con el

tiempo. Los preescolares tienen un 65% de agua corporal total, y los escolares entre un 60 y un 65% (4).

Las necesidades de líquidos varían mucho entre los individuos, ya que se debe tener en cuenta determinadas condiciones ambientales y físicas. Aun así, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (5) recomienda un consumo diario de agua en niños entre los 2 y 8 años de entre 1,3 y 1,6 litros.

- **Sales minerales:** son sustancias que se ingieren en la alimentación, cada una tiene su propia función. Algunos ejemplos serían: el calcio y el fósforo que se ocupan de la formación ósea, el hierro que interviene en la formación de hemoglobina, el potasio que se encarga de la excitabilidad neuromuscular, el sodio que se ocupa de la conducción de impulsos nerviosos y de la contracción muscular o el yodo que interviene en el metabolismo y crecimiento (1,2).

Los alimentos, tanto de origen animal como vegetal, pueden contener uno o varios nutrientes. Según los nutrientes predominantes, los alimentos se dividen en (1,2,6):

- **Grupo de lácteos:** leches y derivados (yogur, kéfir, queso, mantequilla, nata y crema de leche). Son alimentos plásticos (encargados de formar y reparar tejidos celulares) y en ellos predominan las proteínas.
- **Grupo de carnes, pescados y huevos:** alimentos plásticos en los que predominan las proteínas.
- **Grupo de cereales, tubérculos y legumbres:** alimentos energéticos, plásticos y reguladores. Predominan los glúcidos.
- **Grupo de frutas y verduras:** alimentos reguladores en los que predominan las vitaminas y los minerales.
- **Grupo de grasas:** aceites, grasas lácteas, margarinas y grasas animales. Son alimentos energéticos en los que predominan los lípidos.
- **Grupo misceláneo:** azúcar, miel, cacao, chocolate, alcohol, etc. Son alimentos de consumo habitual, pero nutricionalmente prescindibles.

Es necesario combinar de manera adecuada los distintos tipos de alimentos para poder conseguir una alimentación equilibrada.

2.1.2. Tipos de dietas

Existen muchos tipos de dietas dependiendo de las necesidades de cada persona, las creencias y los objetivos que se quieran conseguir.

Uno de los tipos de dietas más recomendados es la **dieta mediterránea**. Es una dieta baja en ácidos grasos saturados, rica en hidratos de carbono y fibra, y rica en ácidos grasos monoinsaturados que derivan del aceite de oliva (2). También es rica en vitaminas y minerales provenientes de las frutas y verduras. Por todo ello, el aporte nutricional de este tipo de dieta evita el riesgo de una deficiencia nutritiva (7).

Esta dieta juega un importante papel en la prevención de enfermedades crónicas, por lo que es muy importante su promoción. Además, algunas investigaciones (8) han demostrado que esta dieta no solo cumple las necesidades de salud, sino que también aborda las preocupaciones ambientales, siguiendo un modelo cultural que implementa la manera en la que estos alimentos son recogidos, procesados y distribuidos. La dieta mediterránea ayuda a la reducción de la huella ambiental puesto que está más basada en alimentos vegetales y menos en alimentos animales, como la carne y los lácteos. Una disminución en el consumo de estas carnes genera una disminución de las emisiones contaminantes.

Este tipo de dieta se ilustra muy bien mediante la pirámide de los alimentos, la cual los sitúa en diferentes posiciones según su adecuado nivel de consumo, como puede observarse en la figura 1 (2).

Otro tipo de **dieta es la vegetariana**, cuya tendencia ha aumentado en los últimos años (9). Se ha observado que en niños y adolescentes con este tipo de dieta hay una menor frecuencia de sobrepeso y obesidad (9), sin embargo, es frecuente que se produzca deficiencia en determinados nutrientes, lo cual puede ser especialmente preocupante por la importancia de una adecuada nutrición en estas edades.

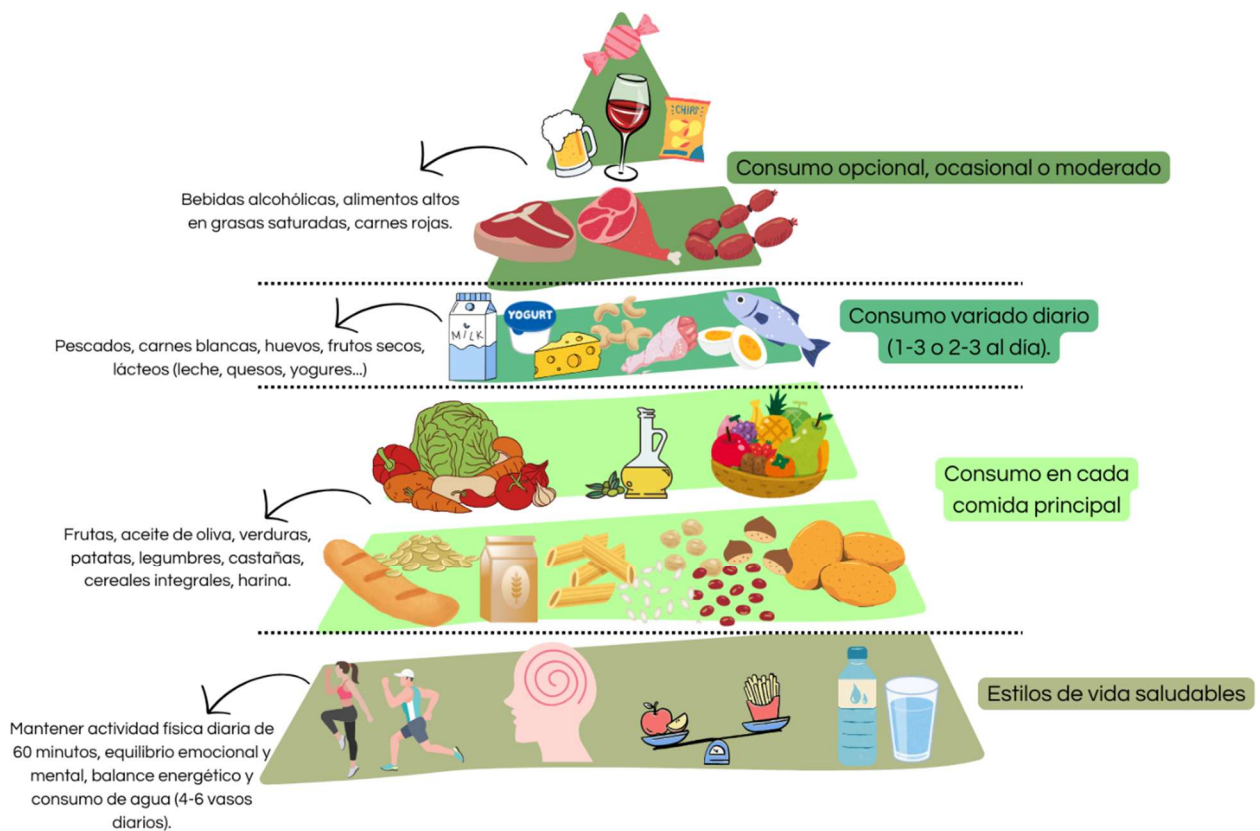


Figura 1. **Pirámide alimentaria según dieta mediterránea.** Elaboración propia a partir de los datos extraídos del Manual de Nutrición y Dietética CTO (2).

Esta dieta restringe o elimina el consumo de carnes y pescados y promueve el consumo de cereales, legumbres y frutas, disminuyendo la ingesta de proteínas, calcio y zinc, entre otros nutrientes. Por ello, es necesario que los niños que sigan este tipo de dieta aporten a su alimentación determinados suplementos de hierro y vitamina, ya que la calidad proteica de los alimentos de origen vegetal es menor que la de los alimentos de origen animal.

Existen varios tipos de dietas vegetarianas, pudiendo observarse en la tabla 1 las principales (9).

Los niños pueden crecer y desarrollarse adecuadamente con dietas vegetarianas, pero estas deben estar bien diseñadas y suplementadas para asegurar un adecuado aporte nutritivo. En muchas ocasiones, este tipo de dieta provoca que los niños establezcan hábitos saludables para el resto de su vida por su gran conocimiento y uso de las frutas y verduras (9,10).

Tipos de dietas vegetarianas	
Vegana	Excluyen todo tipo de carnes, huevos y lácteos.
Lacto – vegetariana	Excluyen todo tipo de carnes, pero si consumen lácteos.
Ovo – vegetariana	Excluyen todo tipo de carnes y lácteos, pero si consumen huevos.
Flexitariana	Consumen lácteos y huevos y en alguna ocasión algún tipo de carne.

Tabla 1. **Tipos de dietas vegetarianas.** Elaboración propia a partir de (9).

Los niños pueden crecer y desarrollarse adecuadamente con dietas vegetarianas, pero estas deben estar bien diseñadas y suplementadas para asegurar un adecuado aporte nutritivo. En muchas ocasiones, este tipo de dieta provoca que los niños establezcan hábitos saludables para el resto de su vida por su gran conocimiento y uso de las frutas y verduras (9,10).

Por último, mencionar la **dieta carnívora**, basada únicamente en alimentos de origen animal. Este tipo de dieta no es tan popular como las anteriores, pero es seguida por algunas personas. En la dieta carnívora se pueden encontrar todos los nutrientes esenciales, pero algunos de ellos no se obtienen en las cantidades recomendadas como es el caso del calcio. También ocurre con algunas vitaminas y minerales ya que la alta ingesta de fibra afecta negativamente a la absorción de estas sustancias, generando deficiencias sobre todo en el Zinc y en la Vitamina C (11).

Es importante seguir una dieta que, además de ser respetuosa con las creencias individuales, cumpla los requerimientos nutricionales necesarios para llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada que permita evitar o disminuir la aparición de determinadas enfermedades.

2.1.3. Alimentación equilibrada en la infancia

La alimentación equilibrada permite que se mantenga un óptimo estado de salud. Para lograrla se deben combinar los diferentes alimentos en proporciones adecuadas que aporten la energía necesaria diaria.

La población diana en este estudio, los escolares, tiene variaciones en las necesidades nutritivas dependiendo de la etapa de crecimiento, sexo y actividad física. En estas edades es necesario aumentar la ingesta de alimentos, pero previniendo el sobrepeso, recomendándose la realización de actividad física y el consumo de una dieta mediterránea.

Una dieta basal normal de un adulto normo peso debe aportar unas 2200 kcal/día. En el caso de los niños la alimentación se debe adaptar a las diferentes etapas en las que se encuentren (lactante, preescolar, escolar, adolescente), en las edades que se va a centrar el proyecto, los niños entre 3 y 6 años, se estima que es necesario aportar unas 80 calorías por kg. Para asegurar una ingesta adecuada se deben consumir los porcentajes de los nutrientes que proporcionan el equilibrio alimentario adecuado, estos son los indicados en la figura 2 (1,2).

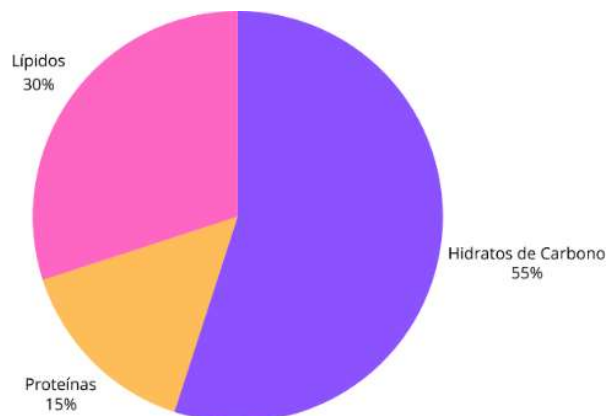


Figura 2: **Representación de la división de nutrientes en el equilibrio nutritivo.** Elaboración propia a partir de los datos extraídos del Manual de Nutrición y Dietética CTO (2).

Otro apartado importante para asegurar una dieta equilibrada es el reparto adecuado de la ingesta calórica en las diferentes comidas del día (2):

- **Desayuno (15-20%):** esta comida tiene gran importancia, ya que incluye alimentos que son difíciles de incorporar en otro momento del día y permiten una disminución del riesgo de desarrollar ciertas enfermedades. Se recomienda que esta comida deba incluir un alimento cereal, un lácteo y una fruta, creando así un desayuno saludable que ayuda en la cumplimentación de la ingesta diaria de nutrientes y logrando un

impacto beneficioso en la calidad de la dieta (12).

- **Media mañana** (10%): se recomienda la ingesta de algún alimento a media mañana para llevar una distribución a lo largo del día, y así las comidas y cenas no sean de tanto peso y cantidad. Una pieza de fruta sería lo aconsejado.
- **Comida** (30-35%): esta ingesta también tiene gran importancia en el día, sirve para mantener la energía y asegurar la obtención de los nutrientes necesarios. Debe aportar verduras, proteínas e hidratos de carbono.
- **Merienda** (10-15%): igual que la media mañana, ayuda a la distribución de los alimentos y evita llegar a la cena con abundante hambre. También se recomienda una pieza de fruta.
- **Cena** (25%): en esta comida se debe aportar aquellos nutrientes que no se hayan ingerido aún. También debe aportar verduras, proteínas y carbohidratos, pero en menor cantidad que en la comida.

No solo es importante el adecuado reparto de nutrientes en las comidas, sino también el horario en el que se realizan. Un desfase horario en la alimentación aumenta el riesgo de obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares. Saltarse el desayuno o consumir grandes cantidades de comidas por la noche son factores de riesgo para la aparición de estas enfermedades. Por esto es importante mantener un control del momento de la ingesta y el reparto de nutrientes con la finalidad de asegurar una alimentación equilibrada (13).

2.1.4. Posibles problemas alimenticios y su epidemiología

Existen varios problemas relacionados con la alimentación, entre los que destacan por su gravedad la obesidad, los trastornos de la conducta alimentaria y la desnutrición.

Obesidad:

Es el aumento de grasa que produce un incremento de peso. Su diagnóstico se realiza mediante la medición del índice de masa corporal (IMC) del individuo, este se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (cm)}^2}$$

Según la OMS (14), la obesidad se define como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede poner en peligro la salud, correspondiéndose con un IMC igual o superior a 30 kg/m². En el desarrollo de este problema alimenticio no solo afecta la alimentación, sino que también intervienen factores genéticos, metabólicos, hormonales y ambientales. El padecer obesidad favorece la aparición de otras enfermedades, como desajustes metabólicos, diabetes tipo 2, complicaciones coronarias, asma, apnea del sueño o trastornos mentales como depresión. Por ello, es importante prevenirla mediante la promoción de una dieta equilibrada y la realización de ejercicio físico de forma regular (2,15,16).

Desarrollar obesidad a temprana edad aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto, por tanto, la ingesta de los más pequeños debe ser controlada y acorde a sus necesidades. Según la evidencia (4,7,17), se ha observado una menor prevalencia de obesidad, sobrepeso y síndromes metabólicos y estilos de vida más saludables en aquellos niños que siguen la dieta mediterránea y aquellos que consumen un adecuado nivel de agua.

Actualmente la prevalencia de la obesidad en niños y adolescentes está en aumento debido a los cambios en los hábitos nutricionales por el fácil acceso a determinados alimentos con altos niveles de grasa y azúcares. Es por esto por lo que se recomiendan que los programas de educación nutricional estén centrados en edades tempranas que permitan promover cambios en los hábitos de los niños, evitando así problemas físicos y alimenticios futuros (16,18,19).

Según la Encuesta Europea de Salud en España (20) del año 2020, un 16,5% de los hombres y un 15,5% de las mujeres de 18 años en adelante padecen obesidad. Este porcentaje aumenta en el caso de los hombres en grupos de más edad (entre 35 y 74 años).

En la figura 3 se recogen los datos epidemiológicos de la Encuesta de Salud en España del 2020 en relación con la obesidad, sobrepeso, normo peso y peso insuficiente, en individuos mayores de edad (20).

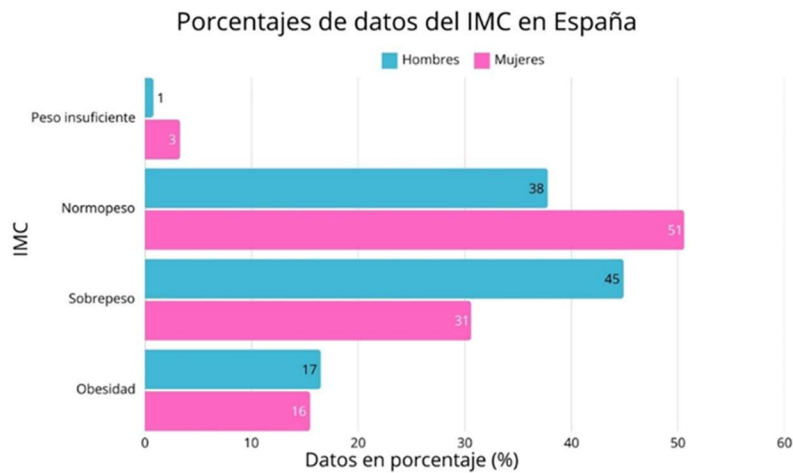


Figura 3: **Gráfico representativo de los datos de las cifras de IMC en la población española mayor de edad.** Elaboración propia a partir de los datos extraídos del Instituto Nacional de Estadística (20).

Como se puede observar existen mayores cifras de hombres en estado de sobrepeso que en normo peso, y tanto en sobrepeso como en obesidad es mayor el número de hombres. Aunque el Instituto Nacional de Estadística (INE) (20) sólo presenta datos del IMC en sujetos a partir de 15 años, los elevados datos de sobrepeso permiten apreciar la necesidad actual de realizar cambios dietéticos para evitar que estas cifras sigan en aumento y se conviertan en casos de obesidad ayudando al desarrollo de más patologías.

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA):

Son trastornos psiquiátricos que se caracterizan por las alteraciones en la alimentación o en los comportamientos relacionados con ésta. Son de origen multifactorial y causan un grave deterioro en la salud física y mental de los individuos que los padecen (21). Tienen consecuencias muy graves, pudiendo causar problemas cardiovasculares, ginecológicos, dermatológicos, e incluso la muerte. Los principales son la bulimia nerviosa, la anorexia nerviosa y el trastorno por atracones (2).

Los factores que pueden propiciar la aparición de un TCA son ambientales y sociales, como los comentarios de familiares y amigos respecto a la apariencia física, o una percepción ideal del individuo adquirida en el entorno social o a través de los medios de comunicación. Son más propensos a ocurrir durante la adolescencia, y con más probabilidad en mujeres, pero también existen casos en niños de entre 5 a 12 años (22).

En ocasiones los TCA son comórbidos a la obesidad, como ocurre en la bulimia nerviosa y los trastornos por atracón, pero se tratan y abordan por separado (22).

La prevención de estos trastornos a través de una adecuada educación nutricional en edades clave como es la escolar, es fundamental. De ahí la gran relevancia y utilidad de implementar programas educativos en escuelas infantiles y primarias, ya que existen muchos factores a estas edades que incrementan el riesgo de desarrollar un TCA (21).

Desnutrición:

Es un trastorno de la nutrición producido por una dieta desequilibrada o insuficiente. También se considera desnutrición la pérdida de peso involuntaria superior a un 5% en 1 mes. Este problema alimenticio aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad, por lo que es muy importante realizar de manera habitual las valoraciones nutricionales de los pacientes (2).

En el caso de peso insuficiente (no teniendo que ser desnutrición), según la encuesta Europea de Salud en España del 2020 (20), el 8,9% de las mujeres entre 18 y 24 años lo manifiestan, y en el caso de los hombres en el mismo grupo de edad, el porcentaje desciende al 3,3%.

Todos estos problemas alimenticios pueden acabar desarrollando otros como la diabetes, alteraciones cardiovasculares, alteraciones metabólicas, etc. Es por ello por lo que es necesaria una educación nutricional en edades tempranas, pudiendo así prevenir al máximo el desarrollo de estas patologías en la edad adulta, además de promover unos hábitos saludables y un estilo de vida activo.

2.1.5. Educación nutricional

En las últimas décadas, las cifras de obesidad y sobrepeso infantil y adolescente están en aumento. Por ello el ámbito escolar es un elemento clave en la prevención de estos problemas alimentarios, y en la promoción de hábitos saludables como la práctica del ejercicio físico, ya que en estas edades tan tempranas se puede conseguir un adecuado crecimiento, lograr la bajada de la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso, y asegurar una mejor salud en las siguientes etapas de la vida, evitando determinadas enfermedades crónicas (3,23-25).

La educación nutricional es una herramienta que combina diferentes estrategias que ayudan a adoptar determinadas conductas para conseguir cambios en la alimentación de las personas y conseguir una mejoría del bienestar nutricional. Esta educación debe ser impartida por profesionales que deben tener amplios conocimientos en el ámbito a intervenir, en este caso, todos los comportamientos relacionados con la nutrición (26,27).

Impartir una educación nutricional en los colegios es de gran utilidad ya que estos centros tienen un importante rol en los años educativos de los niños. El personal de estos centros puede influir en el desarrollo de hábitos saludables en los estudiantes, las familias y en el resto de los profesionales que trabajan allí (28).

También se debe mencionar el papel de los padres y familias en el desarrollo de los hábitos alimenticios, ya que se han encontrado dificultades al intentar cambiar determinados patrones nutricionales que se aprenden en el hogar o en otros entornos por el posible desconocimiento nutricional de las familias (26).

Por ello en el proceso de educación se puede hablar de diferentes ámbitos que intervienen e influyen en la obtención de los conocimientos por parte de los estudiantes, como puede observarse en figura 4 (28).

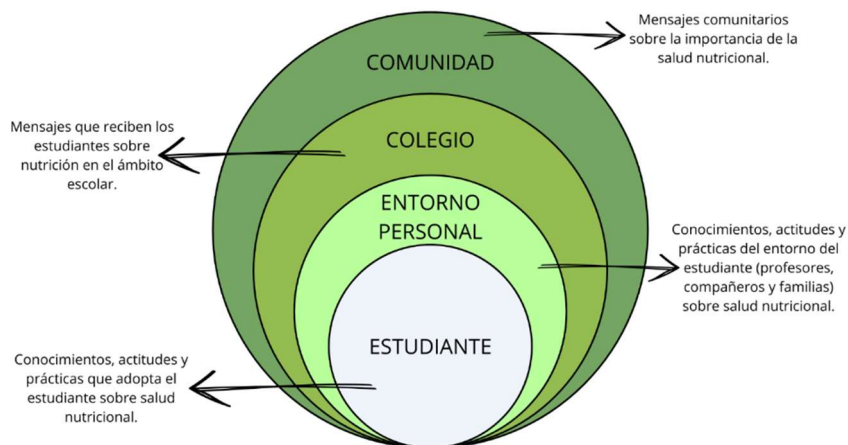


Figura 4. **Esquema influencias en el estudiante en la educación nutricional.** Elaboración propia a partir de (28).

2.1.6. Papel de los profesionales de enfermería en la educación para la salud

Uno de los ámbitos donde debe actuar la Enfermería es en la educación sanitaria, con el objetivo de mejorar la salud de la población. Las principales funciones de la Enfermería en la salud pública son la prevención, vigilancia y control de las enfermedades, para luego realizar una promoción de la salud y de las conductas saludables (29).

El profesional de enfermería orientado a la educación nutricional debe enseñar ciertas normas y obligaciones, conocimientos sobre el mantenimiento de los buenos hábitos nutritivos y

físicos, cómo llevar a cabo una adecuada preparación de la alimentación y la importancia de la prevención de ciertas enfermedades relacionadas con el sobrepeso o la obesidad (3).

2.1.7. ¿Por qué una educación sanitaria en los colegios?

Los colegios son los lugares más propicios para acceder a la educación de la población de manera rápida y efectiva. Se ha observado que la educación en los colegios ha funcionado con otras campañas de prevención, como el control de enfermedades transmisibles, la promoción de vacunas y otras actividades (26).

En las escuelas es fundamental la promoción de estilos de vida saludables, previniendo los problemas ya mencionados relacionados con la obesidad. Estas intervenciones en los colegios aumentan la conciencia y responsabilidad de los niños respecto a la nutrición en un entorno muy favorable para el desarrollo nutritivo en los más pequeños (19,30).

Diversos estudios, como el estudio español INFADIMED (31), han demostrado que gracias a una educación nutricional en colegios se ha producido un aumento de dietas saludables, como el caso de la dieta mediterránea, generando una bajada del índice de masa corporal (IMC) y un aumento de los estilos de vida más saludables (17).

2.1.8. Intervenciones en educación nutricional

Es importante analizar los distintos tipos de intervenciones que se pueden realizar en la educación nutricional, ya que no solo se busca aumentar los conocimientos nutritivos en los niños, si no que esta educación sea amena y divertida para ellos, generando una relación sana con los alimentos.

Actualmente algunas asignaturas obligatorias incluyen temario sobre nutrición, pero éste solo se centra en componentes alimentarios y mecanismos biológicos, no en los hábitos y comportamientos saludables para una alimentación equilibrada. Es por esto que son necesarias intervenciones que potencien el resto de las áreas que no son mencionadas en su educación obligatoria (16).

Existen muchos tipos de intervenciones que se pueden realizar en los colegios para conseguir esos cambios en la alimentación. Algunos de los métodos más utilizados y con los que se obtienen resultados favorables en los más pequeños, son los juegos simulados, teatros de marionetas, canciones y cuentos, animando así a la participación e interacción de los niños,

creando un ambiente educativo dinámico y divertido (18). En cambio, para niños más mayores o adolescentes una de las herramientas más exitosas está basada en la web y en la tecnología gracias a la atracción de los programas basándose en videojuegos o realizando explicaciones mediante robots (30). También es importante mencionar que existe mayor mantenimiento en los hábitos saludables si las intervenciones acompañan al alumno durante varios años académicos y no se trata tan solo de programas puntuales, consiguiendo que los cambios propuestos se mantengan como hábitos saludables en la vida adulta (19).

Otros programas como el Programa Nutriplato® (25) han permitido que niños entre los 3 y 12 años mejoren sus hábitos alimentarios. Se trata de un plato físico que muestra las porciones de los grupos de alimentos que deben estar presentes en las comidas y cenas, siendo visualmente atractivo para los niños. Además, cuenta con una guía de alimentación para que los padres puedan ofrecer a sus hijos una nutrición equilibrada y consejos de estilos de vida saludables.

Otro proyecto de educación nutricional es FAME (Food as Medicine) (32), está dirigido a las familias que acuden a los bancos de alimentos. Tiene como objetivo la promoción de hábitos saludables en alimentación y cocina mediante lecciones educativas. Se involucra a los niños en los procesos culinarios, lo que permite desarrollar sus conocimientos y habilidades, además de generar interés a probar nuevos alimentos.

Más ejemplos como “La Main à la Pâte”(33), que funciona observando las bandejas del almuerzo de los niños y ofreciendo talleres para aumentar el conocimiento nutricional de éstos. Además, también involucra a los padres por su importante papel en el desarrollo de hábitos saludables en sus hijos, permitiendo que lo aprendido se mantenga en las cocinas de cada casa.

Estas intervenciones educativas son necesarias para conseguir un cambio en los hábitos nutricionales de los más pequeños. Con ellas los niños generarían: aumento del conocimiento nutricional, cambios y mejoras en las conductas alimentarias, mejora en habilidades y en seguridad culinaria, aumento del consumo de alimentos que antes no probarían (frutas, verduras), mayor seguimiento de estilos de vida saludables y una menor prevalencia de la obesidad infantil, que acabaría disminuyendo también los problemas en la edad adulta (27).

2.2. Justificación

Actualmente la prevalencia de la obesidad infantil está en aumento siendo esto un alarmante problema de salud. La infancia es una etapa clave para promocionar y transmitir unos hábitos saludables, ya que las conductas aprendidas en estos años pueden mantenerse a lo largo del tiempo previniendo así enfermedades crónicas en la edad adulta.

Por ello teniendo en cuenta lo esencial que es la nutrición para la salud presente y futura de la población y teniendo en cuenta la cantidad de tiempo que pasan los niños en el colegio, surge la necesidad de que un especialista de educación para la salud, como bien puede ser un enfermero, enseñe a los más pequeños sobre este ámbito.

Existen múltiples estudios que abarcan el área de educación nutricional en los colegios y que presentan resultados muy favorables, pero aun así, estas son limitadas. La relevancia de este trabajo radica en que unifica el ámbito escolar y académico junto con el sanitario, resaltando el papel fundamental que tienen los colegios en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Este proyecto pretende recoger conocimiento sobre algunas estrategias efectivas de educación nutricional en individuos menores de edad, y destacar la importancia de la enfermería en la prevención de problemas relacionados con la alimentación y la salud, promoviendo estilos de vida que permitan un adecuado crecimiento y desarrollo infantil.

Es fundamental fortalecer la formación de los profesionales de la salud y la educación en esta área, así como fomentar programas de educación nutricional en el ámbito escolar, y en el futuro sería interesante evaluar la efectividad de estas intervenciones a largo plazo, analizando su impacto en los hábitos alimentarios y en la salud de los niños a medida que crecen.

3. Población

3.1. Población diana

La población a la que va dirigida este estudio está formada por los niños que cursan primero de primaria, abarcando las edades entre los 5 y los 7 años, matriculados en el Colegio Público Ciudad de Zaragoza. Este colegio se encuentra en la calle Manuel Aguilar Muñoz 1, en Barajas, Madrid. El centro cuenta con casi mil alumnos, de los cuales aproximadamente 100 cursan primero de primaria y se encuentran divididos en cuatro clases, por lo que encontramos unos 25 alumnos por aula, siendo este el número de individuos a los que se estima que se van a realizar las sesiones.

Según el INE (20), en la población entre los 0 y los 15 años un 51% son niños y un 49% niñas, por lo que estos datos podrían extrapolarse al contexto escolar, asumiendo encontrar una distribución similar en las aulas.

También se recogen los datos de las nacionalidades de la población entre los 0 y 15 años, con ello se puede suponer que el 83% de los alumnos serán de procedencia española, y el resto, el 17% extranjeros, donde predominan aquellos que provienen de América latina (4%), y aquellos que provienen de Europa (4%).

3.2. Captación

Previa a la participación del colegio en el taller, se enviará un formulario (Anexo 1) a la dirección o administración, con la finalidad de que el director del colegio apruebe dicho proyecto. Tras la aprobación, se proporcionará un documento para que entreguen a los padres de los niños (Anexo 2), en el que se les pide autorización expresa para que sus hijos acudan al taller. Además del formulario de autorización, se les hará llegar un folleto (Anexo 3) para que los padres puedan conocer que es lo que se va a impartir en el taller y qué actividades se van a realizar en las sesiones de educación nutricional con sus hijos.

Las sesiones se realizarán en las propias aulas de los alumnos, es decir, dentro de las instalaciones del Colegio Público Ciudad de Zaragoza. Para la captación dentro del colegio se exhibirán carteles en las aulas del curso (Anexo 4), con la finalidad de informar a los alumnos de su participación en el taller.

Para impartir este taller acudirán dos profesionales de enfermería con altos conocimientos de nutrición y dietética, además de experiencia en pediatría y los participantes del taller serán los 25 alumnos de cada clase de primero de primaria.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

El objetivo principal de este taller es enseñar a los alumnos de primero de primaria aspectos relacionados con la alimentación y los hábitos de vida saludables, concienciándolos sobre su importancia en la salud individual.

4.2. Objetivos específicos

Cuando finalice el taller educativo, el alumnado será capaz de alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivos de conocimiento:

- Diferenciar los diferentes grupos de alimentos.
- Describir en qué consiste una alimentación equilibrada y cuáles son sus componentes.
- Identificar los hábitos saludables.
- Distinguir los posibles problemas que surgen al no llevar una alimentación saludable.
- Enumerar y explicar las diferentes comidas que se deben llevar a cabo a lo largo del día.

Objetivos en el área afectiva (actitudes/intereses):

- Expresar sus emociones relacionadas con los alimentos.
- Relacionar los beneficios de una alimentación saludable para los aspectos emocionales.
- Verbalizar sus inquietudes sobre la nutrición.
- Mostrar interés y una actitud positiva hacia la adopción de hábitos alimentarios saludables tras el taller.

Objetivos de habilidades:

- Practicar técnicas de higiene personal como el lavado de dientes después de las comidas y el lavado de manos antes de estas.
- Componer un plato con las cantidades y porciones adecuadas de los alimentos.
- Preparar elaboraciones sencillas y saludables que puedan implementar a su dieta.
- Diseñar un plan de actividades físicas que eviten el sedentarismo y promuevan una vida saludable.

5. Contenidos

Con los contenidos del taller se espera que los alumnos de primero de primaria del Colegio Ciudad de Zaragoza comprendan el proceso de alimentación y su importancia, sepan distinguir los diferentes alimentos, descubran la importancia de los hábitos saludables, aprendan sobre los posibles problemas que puede generar una mala alimentación y así puedan aplicar los conocimientos adquiridos en su día a día, mejorando su salud y asegurando un adecuado estado físico en el futuro. Estos contenidos también se encuentran expuestos en el folleto informativo (Anexo 3) que se entregará a los padres de los alumnos. Los contenidos de este proyecto educativo serán:

Introducción:

- Presentación de los organizadores y de los alumnos.
- Explicación de las actividades de la semana.

Grupos de alimentos “Los grupos de alimentos”:

- Clasificación de los alimentos según sus funciones.
- Ejemplos de alimentos de cada grupo.
- La importancia del agua.

Conceptos básicos sobre alimentación “¿Qué es comer bien?”:

- Definición de alimentación equilibrada
- Importancia de una dieta variada y balanceada.
- Beneficios de una alimentación saludable para el crecimiento y el desarrollo.

Alimentación equilibrada “¡Vamos a conocer al plato saludable!”:

- El plato saludable: cantidades y alimentos que lo componen.

- Las diferentes comidas a lo largo del día.

Hábitos saludables relacionados con la alimentación “Los hábitos saludables”:

- Higiene alimentaria: lavado de manos y lavado de dientes.
- Recomendaciones de actividades deportivas para evitar sedentarismo.

Problemas de una mala alimentación “¿Qué nos pasa si no comemos bien?”:

- Consecuencias de consumo excesivo de alimentos altos en azúcares y grasas.
- Alimentación deficiente y los efectos en el cuerpo.
- Relación de la alimentación y enfermedades en la infancia (obesidad, sobrepeso...).

Emociones relacionadas con la alimentación “Mis emociones y la comida”:

- Preferencias alimentarias y sus emociones asociadas.
- Fomento de autonomía y confianza en la elección de alimentos saludables.

Actividades prácticas “¡Aprendemos con la comida!”:

- Juegos interactivos para reconocer alimentos y su frecuencia de consumición.
- Actividades físicas para evitar sedentarismo.
- Práctica de elaboración de platos sencillos y saludables (meriendas o desayunos).

Reflexión final ¿Nos comprometemos a comer mejor?:

- Reto saludable que puedan realizar en sus casas.
- Puesta en común de lo aprendido en el taller y reflexión sobre las emociones sentidas.
- Verbalización y resolución de dudas e inquietudes.

- Expresión de deseos y compromisos sobre la alimentación.

6. Sesiones, técnicas de trabajo y utilización de materiales

6.1. Planificación general

6.1.1. Cronograma general

Sesión	Día	Contenido
1	7/10/25	<ul style="list-style-type: none">- Introducción- Los grupos de alimentos
2	8/10/25	<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué es comer bien?- ¡Vamos a conocer al plato saludable!
3	9/10/25	<ul style="list-style-type: none">- Hábitos saludables.- ¿Qué nos pasa si no comemos bien?
4	10/10/25	<ul style="list-style-type: none">- Mis emociones y la comida.- ¡Aprendemos con la comida!
5	11/10/25	<ul style="list-style-type: none">- ¡Aprendemos con la comida!- ¿Nos comprometemos a comer mejor?

El taller se divide en 5 sesiones de 2 horas cada una, durante una semana entera dentro de su horario escolar, de 9:00h a 11:00h. Las fechas y horas son orientativas, dependiendo de la organización del profesorado y del calendario escolar.

El taller utilizará diferentes métodos educativos grupales, empleando técnicas de investigación de aula, técnicas expositivas y técnicas para el desarrollo de habilidades.

6.1.2.Participantes

Los participantes del taller serán las clases de primero de primaria del Colegio Ciudad de Zaragoza situado en Barajas, Madrid. Este centro cuenta con cuatro clases de este curso, en cada una de ellas encontramos 25 alumnos, siendo este el número estimado de participantes en las sesiones. Se impartirá un taller por cada clase, es decir, un taller por cada 25 alumnos, por lo tanto, en este centro se realizarían 4 talleres nutricionales para así englobar a la totalidad de los niños del colegio que cursan primero de primaria.

6.1.3.Docentes

Las sesiones serán impartidas por dos profesionales de enfermería con altos conocimientos en nutrición y dietética, además de experiencia en pediatría. Un profesional se encargará del desarrollo de las sesiones y el otro actuará a modo de observador y ayudante para mantener el control de los niños y el seguimiento de los horarios.

6.1.4.Lugar de celebración

El taller tendrá lugar en las propias aulas de los alumnos para que se encuentren en un lugar conocido y seguro y así se sientan cómodos. En este caso, se llevará a cabo en las aulas de primero de primaria del Colegio Público Ciudad de Zaragoza. Las aulas cuentan con mesas, sillas y proyector para exponer el material necesario a los alumnos, y para poder realizar las actividades que se explican más adelante.

6.2. Sesiones

6.2.1. Primera sesión:

Objetivo que cumplir en esta sesión:

- Diferenciar los diferentes grupos de alimentos.

Contenido: Introducción.

Técnica: Técnica de iniciación grupal, “La lista de la compra”.

Cada organizador y cada alumno dirán su nombre y un alimento que empiece con la misma letra de su nombre para añadir a la lista de la compra (por ejemplo; hola soy María y yo añado mandarinas a la lista). Se apuntarán los alimentos en la pizarra a modo de lista de la compra para cuando acabe la actividad se puedan observar todos los alimentos.

Además, se les pedirá que coloquen un cartel en su mesa con su nombre y su alimento para poder reconocerles el resto de los días. Las organizadoras llevarán un cartel en la ropa con su nombre y su alimento.

Materiales: Pizarra, rotulador, papeles, rotuladores, cartel con nombre y alimento de las organizadoras. Tiempo: 20 minutos.

Técnica: Técnica expositiva, “Introducción”.

Se mostrará a los alumnos mediante una presentación las diferentes actividades (contenidos) de la semana.

Materiales: Proyector, presentación de diapositivas, ordenador. Tiempo: 10 minutos.

Contenido: Los grupos de alimentos

Técnica: Técnica expositiva, “Y este alimento, ¿para qué sirve?”

Se explicará a los alumnos mediante una presentación de diapositivas los diferentes tipos de alimentos según sus funciones (“alimentos que nos dan fuerza: proteína, alimentos que nos dan energía: carbohidratos, y alimentos que nos ayudan a no estar enfermos frutas y verduras”), y la importancia del agua.

Materiales: presentación de diapositivas, ordenador, proyector. Tiempo: 50 minutos.

Después de esta explicación se dejará un descanso de 10 minutos, para posteriormente realizar la actividad de evaluación de la primera sesión con una duración de 30 minutos.

6.2.2. Segunda sesión:

Objetivos que cumplir en esta sesión:

- Describir en qué consiste una alimentación equilibrada y cuáles son sus componentes.
- Relacionar los beneficios de una alimentación saludable para los aspectos

emocionales.

- Componer un plato con las cantidades y porciones adecuadas de los alimentos.
- Enumerar y explicar las diferentes comidas que se deben llevar a cabo a lo largo del día.

Contenido: ¿Qué es comer bien?

Técnica: Investigación de aula, “Tormenta de ideas”.

Se les pedirá a los alumnos que expliquen lo que es para ellos comer sano y se irá apuntando en la pizarra sus pensamientos para comentarlos tras la explicación del material.

Materiales: pizarra, rotuladores. Tiempo: 10 minutos.

Técnica: Técnica expositiva, “¿Qué es comer bien?”

Se explicará a los alumnos mediante una presentación de diapositivas el significado de comer sano (alimentación equilibrada), importancia de una dieta variada y balanceada, y los beneficios de una alimentación saludable para su crecimiento y desarrollo.

Materiales: presentación de diapositivas, ordenador, proyector. Tiempo: 30 minutos.

Se realizará un descanso de 10 minutos.

Contenido: ¿Vamos a conocer el plato saludable!

Técnica: Técnica expositiva, “¿Qué comemos hoy?”

Se explicará a los alumnos, mediante una cartulina con un plato dibujado, el concepto de plato saludable y las diferentes cantidades de alimentos que debe incluir. Se irán añadiendo al plato mediante velcros diferentes dibujos de alimentos para que se pueda comprender de manera visual.

Materiales: cartulina con dibujo de plato y velcros, dibujos de alimentos con velcros. Tiempo: 25 minutos.

Técnica: Técnica de desarrollo de habilidades, “¡Vamos a colocar!”

Se dividirá la pizarra en 5 secciones (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena) y se llevarán carteles con diferentes fotos de comidas de cada momento del día. Los alumnos deberán salir a la pizarra a colocar un cartel en su sección correspondiente. Al acabar se

explicará la importancia de cada una de las comidas.

Materiales: carteles con fotos de comidas impresas, pizarra, rotulador, masilla adhesiva.

Tiempo: 25 minutos.

Los alumnos finalizarán la sesión realizando una ficha a modo de evaluación (Anexo 5) con una duración de 20 minutos.

6.2.3. Tercera sesión:

Objetivos que cumplir en esta sesión:

- Identificar los hábitos saludables.
- Distinguir los posibles problemas que surgen al no llevar una alimentación saludable.
- Practicar técnicas de higiene personal como el lavado de dientes después de las comidas y el lavado de manos antes de estas.
- Diseñar un plan de actividades físicas que eviten el sedentarismo y promuevan una vida saludable.

Contenido: Los hábitos saludables

Técnica: Técnica expositiva, “Los hábitos saludables”.

Se les explicará a los niños qué son los hábitos saludables, profundizando sobre el lavado de manos y de dientes mediante una presentación de diapositivas.

Materiales: presentación de diapositivas, ordenador, proyector. Tiempo: 20 minutos

Técnica: Técnica de desarrollo de habilidades, “Los jabones de colores”.

Se repartirán unos guantes a cada niño y se pondrá un poco de pintura en ellos (simulando el jabón) y se les enseñará como lavarse las manos para que ellos vean como la pintura abarca todo el guante y cuáles son las técnicas para un correcto lavado. Con esta técnica también se evalúa si los niños han comprendido correctamente o no el procedimiento.

Materiales: 25-30 pares de guantes, pintura lavable de ropa, papelera. Tiempo: 20 minutos.

Técnica: Técnica expositiva, “¡A lavarse los dientes!”

Se llevará una mandíbula gigante y se explicará la técnica adecuada para un correcto

cepillado. Se les pedirá que repitan los movimientos en el aire simulando que se lavan los dientes.

Materiales: mandíbula gigante, cepillo de dientes. Tiempo: 10 minutos.

Técnica: Técnica de investigación de aula, “Lluvia de ideas”.

Se les pedirá a los niños que digan ejemplos de actividades físicas que puedan hacer para mantenerse sanos y se apuntarán en la pizarra. Luego se hablará sobre ellas y sobre la importancia de mantenerse activos.

Materiales: pizarra, rotuladores. Tiempo: 20 minutos.

Contenido: ¿Qué nos pasa si no comemos bien?

Técnica: Técnica expositiva, “¿Qué nos pasa si no comemos bien?”

Se expondrá a los alumnos mediante una presentación con diapositivas las consecuencias de un consumo excesivo de alimentos con altos niveles de azúcares o grasas, que efectos provoca una alimentación deficiente en el cuerpo, y las enfermedades relacionadas con la alimentación que pueden aparecer en la infancia.

Materiales: presentación de diapositivas, ordenador, proyector. Tiempo: 30 minutos.

Se finalizará la sesión con una actividad de evaluación que durará 20 minutos.

6.2.4. Cuarta sesión:

Objetivos que cumplir en esta sesión:

- Expresar sus emociones relacionadas con los alimentos.
- Preparar elaboraciones sencillas y saludables que puedan implementar a su dieta.

Contenido: Mis emociones y la comida.

Técnica: Técnica de investigación de aula, “¡Mi opinión es...!”.

Se pondrán frases a completar en el proyector para que los niños expresen sus emociones respecto a la comida y reflexionen sobre otros aspectos como el probar nuevos alimentos, cuáles son sus favoritos... Las frases para completar serán:

- “Un alimento que me pone muy contento es ___ porque ___.”

- “Un alimento que quiero probar es ____ porque ____.”
- “Cuando como mi comida favorita me siento ____, pero cuando como algo que no me gusta me siento ____.”
- “Después de comer frutas y verduras mi cuerpo se siente ____.”
- “Si como muchas chuches mi cuerpo se siente ____.”
- “Voy a intentar comer más ____ porque sé que es bueno para mí.”

Materiales: ordenador, frases en diapositivas, proyector. Tiempo: 30 minutos.

Contenido: ¡Aprendemos con la comida!

Técnica: Técnica de desarrollo de habilidades “Adivina el alimento”.

Es una actividad sensorial para que exploren y se diviertan con los alimentos. En una bolsa o caja se introducirán algunos alimentos (frutas o verduras), que los niños con los ojos vendados deberán adivinar, una vez resuelto, deben contestar a las siguientes preguntas:

- ¿En qué grupo de alimentos está?
- ¿En qué nos ayuda el alimento?

Materiales: Bolsa o caja opaca, 10 – 15 alimentos (frutas o verduras). Tiempo: 30 minutos.

Se realizará un descanso de 10 minutos.

Técnica: Técnica de desarrollo de habilidades, “¡Hoy el desayuno lo preparo yo!”

Esta actividad se realizará en el comedor del colegio, donde se llevará a cabo la realización de un desayuno saludable: tostadas con aceite y tomate, una fruta y un vaso de leche. Se preparará para cada niño una tostada, un poco de aceite y un poco de tomate triturado para que preparen su desayuno. También se repartirán frutas y un vaso de leche a cada uno para enseñarles como de completo deben ser sus desayunos, teniendo en cuenta las alergias e intolerancias si hubiesen.

Materiales: pan, tomate rallado, aceite, leche, fruta, utensilios de cocina (vasos, platos, cubiertos, manteles, servilletas) para cada niño. Tiempo: 50 minutos.

6.2.5. Quinta sesión:

Objetivos que cumplir en esta sesión:

- Verbalizar sus inquietudes sobre la nutrición.
- Mostrar interés y una actitud positiva hacia la adopción de hábitos alimentarios saludables tras el taller.

Contenido: ¡Aprendemos con la comida!

Técnica: Técnica para el desarrollo de habilidades “El semáforo de las comidas”.

Se colocará un semáforo de papel en la pizarra y se explicará a los niños los significados de los colores: verde son las comidas que se deben comer todos los días, naranja aquellas que deben tener más moderación y se deben comer una vez a la semana, y en rojo aquellos alimentos ocasionales que no son sanos si se comen muy seguidos.

Los niños sacarán tarjetas con comidas y las pegarán mediante masilla adhesiva al semáforo, explicando el por qué.

Materiales: semáforo de papel, 25-30 tarjetas con comidas, masilla adhesiva. Tiempo: 20 minutos.

Contenido: ¿Nos comprometemos a comer mejor?

Técnica: Técnica de investigación de aula “Mural de las promesas saludables”.

Se creará un mural colectivo para la clase con hábitos saludables que deben cumplir. Se realizará una lluvia de ideas con la pregunta “¿Qué cosas saludables podemos hacer juntos en el colegio y en clase?”, se apuntarán las respuestas en la pizarra creando así las promesas. Tras esto cada niño escribirá su promesa en una pequeña cartulina que luego se pegará en un mural que se dejará en clase para que recuerden lo aprendido.

Materiales: pizarra, rotulador, cartulinas pequeñas, rotuladores, mural de papel. Tiempo: 1 hora.

Técnica: Técnica de análisis “dudas y evaluación del taller”.

Se preguntará a los niños por dudas de lo aprendido en esos 5 días y se dedicará un tiempo a hablar del taller y de lo que más les ha gustado. Tras esto se les repartirá una ficha para evaluar el taller (Anexo 6).

Materiales: ficha evaluativa (Anexo 6). Tiempo: 20 minutos.

Técnica: Reto saludable y cierre.

Para finalizar el taller se les entregará una ficha para que escojan un reto saludable (Anexo 7) y se la lleven a casa para cumplirlo ahí. Además, se les entregará un diploma por haber asistido al taller (Anexo 8).

Materiales: Ficha reto saludable para casa (Anexo 7) y diploma (Anexo 8). Tiempo: 20 minutos.

7. Evaluación

7.1. Evaluación de la estructura y el proceso

La participación de los asistentes se evaluará mediante un registro de asistencia previo al comienzo de cada sesión con el listado de los alumnos autorizados por sus padres.

Para la evaluación del lugar donde se realiza el taller se hará mediante un formulario (Anexo 9) que completará una de las enfermeras al finalizar el curso.

Respecto a la evaluación de los objetivos, técnicas utilizadas y actividades propuestas, se realizará una evaluación en cada una de las sesiones para comprobar que los alumnos están comprendiendo y asimilando la información impartida correctamente, y si están cumpliendo los objetivos planteados para esa sesión.

Evaluación sesión 1: “¡Vamos a la compra!”

Se colocarán tres cajas, cada una para cada tipo de alimentos y una bolsa grande con dibujos de alimentos en el interior. Cada niño saldrá a sacar un alimento de la bolsa y deberá colocarlo en su cesta correspondiente explicando el por qué. Se considerará que la evaluación es positiva cuando al menos cada uno de los alumnos haya colocado correctamente un alimento, para ello las enfermeras que imparten el taller irán anotando qué alumnos lo hacen correctamente y cuales deben repetir el juego hasta acertar. Con esta actividad se evalúa el cumplimiento del objetivo propuesto para esta sesión:

- Diferenciar los diferentes grupos de alimentos.

Materiales: 3 cajas con cartel identificador de cada grupo, una bolsa grande, 40 dibujos de alimentos. Tiempo: 30 minutos.

Evaluación sesión 2: Ficha.

Los alumnos realizarán durante el final de la sesión una ficha evaluativa (anexo 5) de los conceptos de la sesión. En la ficha se evalúa el cumplimiento de los objetivos propuestos para ese día:

- Describir en qué consiste una alimentación equilibrada y cuáles son sus componentes.

- Relacionar los beneficios de una alimentación saludable para los aspectos emocionales.
- Componer un plato con las cantidades y porciones adecuadas de los alimentos.
- Enumerar y explicar las diferentes comidas que se deben llevar a cabo a lo largo del día.

Materiales: ficha (Anexo 5). Tiempo: 20 minutos.

Evaluación sesión 3: “El semáforo”.

Se repartirán cartulinas de 3 colores como el semáforo, verde (sí), naranja (no sé), rojo (no), y se leerán tarjetas con frases de aspectos relacionados con la sesión (por ejemplo, debemos comer chuches todos los días, o, hay que lavarse los dientes después de cada comida). Los niños deberán levantar la cartulina que crean correspondiente al significado de la frase. En esta actividad las enfermeras llevarán un registro de frases contestadas correctamente, cuando los alumnos contesten, en mayoría, 10 frases correctamente se considerará que la evaluación es positiva.

En esta sesión también se evalúa la actividad de desarrollo de habilidades (jabones de colores) donde las enfermeras considerarán que la evaluación es positiva cuando observen y anoten que todos los niños han realizado correctamente la técnica de lavado expuesta anteriormente. Con esto se registraría el cumplimiento de los objetivos propuestos en esta sesión:

- Identificar hábitos saludables.
- Distinguir los posibles problemas que surgen al no llevar una alimentación saludable.
- Practicar técnicas de higiene personal como el lavado de dientes después de las comidas y el lavado de manos antes de estas.
- Diseñar un plan de actividades físicas que eviten el sedentarismo y promuevan una vida saludable.

Materiales: 25-30 cartulinas rojas, 25-30 cartulinas naranjas, 25-30 cartulinas verdes, tarjetas

con frases de la sesión. Tiempo: 20 minutos.

Evaluación sesión 4: Se llevará a cabo en el propio desarrollo de las actividades de investigación de aula y de desarrollo de habilidades de ese día. Se realizará un registro de las principales emociones que mencionen en la primera actividad, en la segunda actividad se observará que cada niño acierte al menos uno de los alimentos y sus preguntas correspondientes, y para la última actividad se evaluará mediante observación y anotación que los alumnos sean capaces de reproducir los procedimientos explicados y demuestren que saben hacer el desayuno propuesto. Con esta evaluación las enfermeras estarían verificando el cumplimiento de los objetivos:

- Expresar sus emociones relacionadas con los alimentos.
- Preparar elaboraciones sencillas y saludables que puedan implementar a su dieta.

Evaluación sesión 5: Se evaluará durante el transcurso de la sesión mediante la observación de las técnicas educativas utilizadas ese día. En la primera actividad se observará y anotará los resultados de cada niño, necesitando que cada uno de los alumnos acierte colocando por lo menos uno de los alimentos. La segunda actividad se evaluará mediante la observación de los niños mientras participan en el mural, se anotarán cada una de las promesas saludables, siendo necesario que cada niño escriba al menos una. Y por último se resolverán sus inquietudes, valorando que todos los niños puedan participar preguntándoles por listado de nombres, cumpliendo así los objetivos de la última sesión:

- Verbalizar sus inquietudes sobre la nutrición.
- Mostrar interés y una actitud positiva hacia la adopción de hábitos alimentarios saludables tras el taller.

Además, el último día del taller, los participantes rellenarán un cuestionario de satisfacción (Anexo 6) para valorar de manera global todas las sesiones y así los organizadores puedan llevar a cabo las mejoras necesarias.

7.2. Evaluación de los resultados

Se planificará la verificación del logro de los objetivos planteados en tres momentos diferentes:

- **Al finalizar el taller:** se evaluarán mediante los métodos y actividades explicadas anteriormente. Y mediante la realización del cuestionario final (Anexo 6) donde los participantes y organizadores podrán valorar el cumplimiento de los objetivos educativos y del objetivo general del taller.

- **Medio plazo:** Dos semanas después del taller se le pedirá al profesorado que los alumnos realicen otro cuestionario (Anexo 10) donde se evaluará si han mantenido o no los objetivos educativos y el objetivo general aprendidos en el taller.

- **Largo plazo:** Dos meses después de finalizar el taller, se volverá a pedir al profesorado que vuelvan a realizar el último cuestionario (Anexo 10) y así los organizadores podrán observar el mantenimiento o no de los objetivos educativos y del objetivo general del taller.

8. Bibliografía

1. Ramírez M, ALIMENTACION NYD. Alimentación infantil. Editorial Interamericana 2010;1:108–114.
2. Martos López RM, de Teresa Galván F, Valle Vicente M, García Sevilla T. Nutrición y Dietética. 11th ed. Madrid: CTO EDITORIAL.
3. Orozco CLR, Granoble GJM, Hernández CAS. La salud nutricional escolar y los cuidados de enfermería. RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento 2018;2(3):422–438.
4. Arredondo-García JL, Méndez-Herrera A, Medina-Cortina H, Pimentel-Hernández C. Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría. Acta pediátrica de México 2017;38(2):116–124.
5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies, (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010;8(3):1459.
6. Arizmendi AM, Valls JFM, Costa CM. Manual básico de nutrición clínica y dietética. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria de Sanitat 2000;116.
7. Comparison of diet quality between young children and adolescents in the Mediterranean basin and the influence of life habits. Nutr Hosp 2019 -04-10;36(2):387–393.
8. [The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: a multidisciplinary approach]. Nutr Hosp 2018 -06-12;35(Spec No4):96–101.
9. Gutiérrez R M, Marín B V, Raimann T X, Le Roy O C. [Vegetarian Diets in Paediatrics. Nutrition Branch Recommendations]. Andes Pediatr 2021 -10;92(5):781–789.
10. Redecilla Ferreiro S, Moráis López A, Moreno Villares JM. [Position paper on vegetarian diets in infants and children. Committee on Nutrition and Breastfeeding of the Spanish Paediatric Association]. An Pediatr (Engl Ed) 2020 -05;92(5):306.e1–306.e6.
11. O'Hearn A. Can a carnivore diet provide all essential nutrients? Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes 2020 -10;27(5):312–316.
12. [Role of breakfast and its quality in the health of children and adolescents in Spain]. Nutr Hosp 2021 -04-19;38(2):396–409.
13. Takahashi M, Tahara Y. Timing of Food/Nutrient Intake and Its Health Benefits. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2022;68(Supplement):S2–S4.
14. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Ginebra: OMS; [citado 28 feb 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
15. Lister NB, Baur LA, Felix JF, Hill AJ, Marcus C, Reinehr T, et al. Child and adolescent obesity. Nat Rev Dis Primers 2023 -05-18;9(1):24.

16. Efficacy and acceptability of a web platform to teach nutrition education to children. *Nutr Hosp* 2020 -12-16;37(6):1107–1117.
17. [Improvement in adherence to Mediterranean diet in children attending preschool centers]. *Nutr Hosp* 2024 -02-15;41(1):58–68.
18. Fernandes PS, Bernardo CdO, Campos RMMB, Vasconcelos FAGd. Evaluating the effect of nutritional education on the prevalence of overweight/obesity and on foods eaten at primary schools. *J Pediatr (Rio J)* 2009;85(4):315–321.
19. Medeiros GCBSd, Azevedo KPMd, Garcia D, Oliveira Segundo VH, Mata ÁNdS, Fernandes AKP, et al. Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health* 2022 -08-24;19(17):10522.
20. Instituto Nacional de Estadística (INE). [Internet]. Madrid: INE; 2024 [citado 28 feb 2025]. Disponible en: <https://www.ine.es/>
21. [Prevention of eating disorders in primary education]. *Nutr Hosp* 2022 -08-26;39(Spec No2):81–85.
22. Stabouli S, Erdine S, Suurorg L, Jankauskienė A, Lurbe E. Obesity and Eating Disorders in Children and Adolescents: The Bidirectional Link. *Nutrients* 2021 Nov 29;13(12):4321. doi: 10.3390/nu13124321.
23. Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Nutrition education in schools: experiences and challenges. *Eur J Clin Nutr* 2003 -09;57 Suppl 1:82.
24. Trescastro-López EM, Martínez-García A. Actividades de educación alimentaria para alumnos de infantil y primaria en colegios de la provincia de Alicante. 2020.
25. [Nutritional education in school-age children through Programa Nutriplato®]. *Nutr Hosp* 2021 -01-13;37(Spec No2):47–51.
26. Olson CM. Childhood nutrition education in health promotion and disease prevention. *Bull N Y Acad Med* 1989 -12;65(10):1143–1160.
27. Al-Ali N, Arriaga Arrizabalaga A. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 2016;20(1):61–68.
28. Hawkins M, Watts E, Belson SI, Snelling A. Design and Implementation of a 5-Year School-Based Nutrition Education Intervention. *J Nutr Educ Behav* 2020 -04;52(4):421–428.
29. Samper Amargós M, González-Viana A, Vergara Duarte M, Rúa MIP. [The role of the nurse in the field of public health]. *Gac Sanit* 2023 -11-25;37:102337.
30. Rosi A, Dall'Asta M, Brighenti F, Del Rio D, Volta E, Baroni I, et al. The use of new technologies for nutritional education in primary schools: a pilot study. *Public Health* 2016 -11;140:50–55.
31. Bibiloni MdM, Fernández-Blanco J, Pujol-Plana N, Martín-Galindo N, Fernández-Vallejo MM, Roca-Domingo M, et al. Mejora de la calidad de la dieta y del estado nutricional en

población infantil mediante un programa innovador de educación nutricional: INFADIMED. Gaceta Sanitaria 2017;31(6):472–477.

32. Food as Medicine: A Pilot Nutrition and Cooking Curriculum for Children of Participants in a Community-Based Culinary Medicine Class. *Matern Child Health J* 2021 -01;25(1):54–58.

33. Tessier S, Chauillac M, Latscha BD, Pol D. [Nutrition education in schools: evaluation of a teaching method "La Main à la Pâte"]. *Sante Publique* 2010 -03;22(2):229–238.

Anexos

Anexo 1: Documento de inscripción de colegios al taller educativo.

DOCUMENTO INSCRIPCIÓN DE COLEGIOS AL TALLER EDUCATIVO

Nombre del taller: Promoción de hábitos saludables en colegios: Educación nutricional en niños.

Dirigido a: Alumnos de 1º de primaria (4-6 años)

Duración: 5 sesiones de 2 horas cada sesión.

Fecha: Durante una semana completa, fecha exacta a decidir con profesorado.

Lugar: En las aulas de los alumnos.

Responsables: [Nombre de los profesionales que impartirán el taller].

Contacto: *nutrienloscoles@gmail.com*

Descripción del taller:

El taller tiene como objetivo fomentar hábitos saludables en los niños a través de actividades interactivas y educativas. Se abordará la importancia de una alimentación equilibrada, la higiene personal y la actividad física.

Solicitamos su aprobación para la realización de este taller en su centro educativo.

Completar la siguiente sección y enviarla de vuelta a *nutrienloscoles@gmail.com* antes del [fecha límite] si aprobación del taller.

RESPUESTA DEL CENTRO EDUCATIVO:

Nombre del centro educativo: _____

Nombre del director/a: _____

Teléfono de contacto: _____

Correo electrónico: _____

Decisión sobre la realización del taller:

APROBADO

RECHAZADO

Comentarios:

Firma y sello del centro educativo:

Fecha: ___/_____/____

Anexo 2: Documento autorización padres.

DOCUMENTO AUTORIZACIÓN PADRES

AUTORIZACIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL TALLER DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Estimadas familias,

Nos dirigimos a ustedes para informarles que hemos organizado un Taller de Educación Nutricional dirigido a los alumnos de *[nombre del colegio]* con el objetivo de fomentar hábitos de alimentación saludable de una manera dinámica y participativa.

La actividad se llevará a cabo en el centro escolar en colaboración con el equipo docente y consistirá en cinco sesiones adaptadas a la edad de los niños, donde aprenderán sobre la importancia de una alimentación equilibrada y hábitos saludables a través de juegos y actividades prácticas.

Para que su hijo/a pueda participar en el taller, es necesario que completen y firmen la siguiente autorización y ellos la entreguen al profesorado antes del *[fecha límite]*.

AUTORIZACIÓN

Yo, _____, con DNI/NIE _____, como padre/madre/tutor legal del alumno/a _____, del curso _____, autorizo su participación en el Taller de Educación Nutricional, que se realizará en *[nombre del colegio]* en las fechas acordadas con el centro.

Entiendo que la actividad se llevará a cabo dentro del horario escolar y que se implementarán dinámicas educativas para la enseñanza de hábitos saludables.

Firma del padre/madre/tutor legal: _____

Fecha: _____

Para cualquier consulta, no duden en ponerse en contacto con nosotras en el correo nutrienloscoles@gmail.com.

Atentamente,

[Nombre de las organizadoras]

Anexo 3: Folleto informativo para los padres.

¿QUIÉNES SOMOS?

¡Hola! Somos un grupo de profesionales de la salud comprometidos con el bienestar infantil. Nuestro objetivo es ayudar a los más pequeños a desarrollar hábitos de alimentación saludables desde una edad temprana, de manera divertida y educativa.

¿A QUÉ VAMOS?

Vamos al colegio para enseñar a los niños la importancia de una alimentación equilibrada y hábitos saludables a través de actividades dinámicas y participativas. Creemos que una buena nutrición es clave para su crecimiento, desarrollo y bienestar futuro.

¿CUÁNDO VAMOS?

Los días 7, 8, 9, 10 y 11 de octubre de 2025 dedicaremos 2 horas de sus clases al taller.



UN TALLER PARA APRENDER DE LA ALIMENTACIÓN.



¡APRENDEMOS A COMER SANO Y CRECER FUERTES!

CONTACTO

@nutrienloscoles
nutrienloscoles@gmail.com
www.nutrienloscoles.es



TALLER DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Impartido por enfermeras





CONTENIDOS

Los grupos de alimentos

- Alimentos que nos dan fuerza.
- Alimentos que nos dan energía para jugar.
- Alimentos que nos ayudan a no enfermarnos.
- El agua y su importancia

¿Qué es comer bien?

- Qué significa "comer sano".
- ¿Por qué necesitamos diferentes alimentos para crecer fuertes?
- Los súper alimentos que nos dan energía, nos ayudan a crecer y nos protegen.

¡Vamos a conocer al plato saludable!

- ¿Cómo deben ser nuestras comidas?
- ¿Cuánto debemos comer?
- La importancia de las diferentes comidas del día a día.

Los hábitos saludables

- Lavarse las manos antes de comer.
- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Movernos y jugar todos los días para estar sanos

¿Qué nos pasa si no comemos bien?

- ¿Por qué no debemos comer demasiadas chuches?
- Cómo se siente nuestro cuerpo cuando no comemos frutas y verduras.
- La comida chatarra: ¿por qué debemos comerla solo de vez en cuando?





Mis emociones y la comida

- ¿Qué comida me hace sentir feliz?
- ¿Qué alimentos me gustan más y cuáles quiero probar?

¡Aprendemos con la comida!

- Reconocimiento de alimentos.
- El semáforo de la comida: aprendemos qué alimentos comer todos los días, a veces y solo en ocasiones especiales.
- Preparamos un desayuno saludable juntos.

¿Nos comprometemos a comer mejor?

- Elegir un "reto saludable" para casa.
- Conversamos sobre lo que más nos ha gustado del taller.
- Mural en clase con "Nuestras promesas saludables"

Anexo 4: Póster informativo para las clases.



Anexo 5: Ficha de evaluación de la segunda sesión.

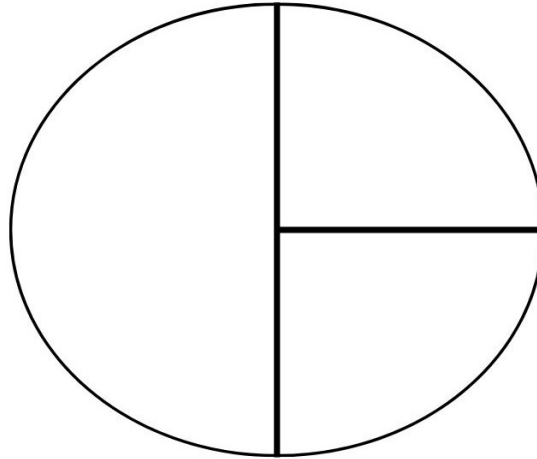
EVALUACIÓN SEGUNDA SESIÓN

Nombre _____ Curso _____
Colegio _____ Fecha _____

1. Une con flechas las comidas y el momento del día para tomarlas:

- | | |
|--|----------------------------|
| • Un yogur y una fruta. | • Desayuno. |
| • Un plato de pescado con una ensalada. | • Comida. |
| • Una tostada de aceite y un vaso de leche | • Media mañana o merienda. |
| • Un plato de macarrones con tomate. | • Cena. |

2. Dibuja algunos alimentos que crearían un plato saludable:



3. Indica si las siguientes frases son verdaderas o falsas:

- "Para estar fuertes, necesitamos comer solo carne y pan."
- "En cada comida debe haber un poco de todo: verduras, proteínas y cereales."
- "Es bueno tomar refrescos en cada comida porque nos dan energía."
- "El desayuno es importante para empezar el día con energía."

4. Explica con tus palabras que es "comer sano":

Anexo 6: Ficha de evaluación final del taller.

EVALUACIÓN DEL TALLER

Nombre _____ Curso _____
Colegio _____ Fecha _____

1. ¿Te ha gustado el taller?

- Mucho
- Un poco
- No mucho

2. ¿Qué fue lo que más te gustó? (elige una o más opciones).

- Aprender sobre los alimentos.
- Jugar a "Adivina el alimento".
- Aprender sobre el plato saludable
- Hacer el semáforo de la comida.
- Preparar el desayuno saludable
- Otro: _____

3. ¿Qué actividad te gustaría hacer otra vez?

4. ¿Cómo te sientes después del taller? (Rodea la carita que mejor te representa)



5. ¿Has aprendido algo nuevo sobre alimentación saludable?

- Sí
- Un poco
- No mucho

6. ¿Qué promesa saludable quieres cumplir después del taller?

7. Dibuja algo que te haya gustado del taller.

Anexo 7: Ficha de actividad de reto saludable.

RETO SALUDABLE

¡ESRIBE UN RETO SALUDABLE PARA CUMPLIR EN CASA!

CUANDO LO CUMPLAS, ¡ESRIBE LA FECHA DEL DÍA EN QUE LO LOGRASTE!
FECHA DE CUMPLIMIENTO: _____



¡¡ENHORABUENA POR TU LOGRO!!

Anexo 8: Diploma.



Anexo 9: Hoja de evaluación del lugar de intervención.

HOJA DE EVALUACIÓN DEL LUGAR DE INTERVENCIÓN

Nombre del centro educativo: _____

Fecha de finalización del taller: ____/____/____

Nombre del evaluador: _____

Marcar con una X si se cumple o dejar en blanco si no se cumple.

1. Características del espacio físico.

- El aula es lo suficientemente amplia para todos los niños.
- Hay sillas y mesas suficientes para todos los participantes.
- El espacio cuenta con buena iluminación y ventilación.
- Hay acceso a una pizarra o pantalla para proyectar material visual.
- Se dispone de un lugar adecuado para realizar las actividades prácticas.
- El nivel de ruido es adecuado para el desarrollo de la actividad.

2. Recursos y materiales disponibles

- El aula cuenta con un grifo y jabón para el lavado de manos.
- Hay acceso a enchufes o proyector si se requiere.
- Disponen de papeleras para la correcta disposición de residuos.
- Se permite el uso de materiales adicionales traídos por los organizadores.

3. Organización y apoyo del centro

- Los docentes colaboran en la organización y supervisión del taller.
- Se han informado a las familias sobre la actividad.
- El colegio facilita el acceso a los recursos necesarios para la sesión.

4. Evaluación global del espacio

- El espacio ha sido adecuado para el taller.

Firma del evaluador: _____

Anexo 10: Ficha de evaluación a medio y largo plazo.

EVALUACIÓN DEL TALLER

Nombre _____ Curso _____
Colegio _____ Fecha _____

Marca con una X si estás respondiendo a las preguntas:

- 2 semanas después del taller.
- 2 meses después del taller.

1. ¿Sigues recordando lo que aprendiste en el taller?

- Sí, aún me acuerdo de muchas cosas.
- Solo me acuerdo de algunas cosas.
- Ya no me acuerdo mucho.

2. ¿Qué alimentos debes comer todos los días para estar sano? (Escoge todas las opciones que consideres correctas).

- Frutas
- Verduras
- Dulces
- Galletas y bollería
- Agua
- Garbanzos
- Pescado

3. ¿Qué haces antes de comer? (Escoge todas las respuestas que hagas TÚ).

- Me lavo las manos
- Me cepillo los dientes
- Juego con mi comida
- Pido comida rápida

4. ¿Cómo son tus comidas ahora?

- Intento que sean como el "plato saludable".
- A veces como sano y otras veces no.
- Como igual que antes del taller, no he cambiado nada.

5. ¿Has completado tu reto saludable?

- ¡Sí!
- Aún no

6. Escribe a que grupo de alimentos pertenece:

- Un plátano: _____
- Un plato de macarrones: _____
- Un filete de pollo: _____
- Una zanahoria: _____

EVALUACIÓN DEL TALLER

Nombre _____ Curso _____
Colegio _____ Fecha _____

6. ¿Cómo nos sentimos cuando comemos sano? (Escoge una opción)

- Me siento bien y con energía.
- No noto diferencia.
- Me siento sin energía y triste.

7. ¿Qué cambios has hecho en casa después del taller? (Escoge todas las opciones que sean verdad para ti).

- Como más frutas y verduras.
- Bebo más agua.
- Como menos chuches y dulces.
- Hago actividades deportivas.
- Tengo más higiene antes y después de las comidas.
- No he cambiado mucho.

8. ¿Sigues lavándote los dientes después de comer?

- Siempre
- A veces
- Casi nunca

9. ¿Sigues moviéndote y jugando para estar sano?

- Sí, juego y corro todos los días.
- A veces me muevo.
- Prefiero estar en casa sin moverme.

10. ¿Qué nos pasaría si no seguimos una alimentación saludable?

11. ¿Cuántas comidas haces al día y cuales?
