

Desafío desayuno

*Laura Marina González
Sergio Espinosa Vega
IES Haría*

Experiencias didácticas

La nutrición es abordada en el currículo de diversas áreas en la educación obligatoria, en cualquiera de sus niveles. Desde el Departamento de Educación Física del IES Haría, y a través de un aprendizaje basado en proyectos (concretamente aprendizaje servicio), hemos desarrollado el “Desafío Desayuno”, un proyecto en el que un equipo de alumnas/os formado para tal fin, contribuyen a la difusión entre la comunidad educativa de hábitos saludables, relacionados en este caso con la importancia del desayuno como parte de la ingesta diaria.

Introducción

Educar, en el más amplio sentido de la palabra, debe ser una labor comunitaria. Los valores transmitidos desde los primeros años de vida, junto con las experiencias vividas irán orientando la personalidad de cada una de las personas. Uno de estos valores, que vuelve a ganar fuerza, es llevar hábitos de vida saludables.

La práctica de actividad física, junto con una alimentación saludable y la ausencia de hábitos nocivos es el único camino, ampliamente estudiado, para la salud.

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la obesidad un problema a nivel mundial, mostrándose especialmente preocupada por la obesidad infantil. Ya desde el año 2004 los datos de los análisis de prevalencia de la obesidad infantil han sido considerados por la propia organización como alarmantes aún con todas las medidas y actuaciones llevadas a cabo, motivo por el cual crea ese mismo año la “Comisión para

luchar contra la crisis de obesidad infantil”.

Las repercusiones del sobrepeso y la obesidad infantil sobre la salud, han sido ampliamente estudiadas. En el año 2011 la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) publica los resultados del estudio ALADINO (ALimentación, Actividad física, Desarrollo INfantil y Obesidad), indicando que la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los escolares españoles era elevada. En Canarias los datos de prevalencia de la obesidad infantil en nuestra población procedían de la estratificación de los resultados de estudios nacionales, por ello en 2013 la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud se incorpora al estudio ALADINO 2013 para conocer realmente cuáles son los valores antropométricos de nuestros escolares. Siendo datos muy elevados, la población canaria obtiene una prevalencia de sobrepeso-obesidad de cinco pun-

tos porcentuales menos respecto a los datos del ALADINO 2011, que aun suponiendo una diferencia significativa, sigue haciendo necesario seguir trabajando en medidas que contribuyan a reducir la prevalencia de la obesidad.

Desafío desayuno

El prólogo del estudio ALADINO 2013 deja claro que esta labor *“requiere un esfuerzo entre todas las instituciones y sectores implicados, para promocionar la alimentación saludable y la actividad física diaria, y proteger a los menores del riesgo a presentar sobrepeso y obesidad, lo que redundará en una calidad de vida en la etapa adulta. El abordaje interdisciplinar y multi-sectorial abarcando entornos tales como a los propios menores y sus familias, y ámbitos como el escolar, sanitario, empresarial e institucional, podrá unificar los criterios de actuación y colaboración, para revertir la epidemia”*.

En el apartado “Resumen y conclusiones” del estudio ALADINO 2015 podemos leer: *“De entre los posibles factores asociados a la obesidad, siguen relacionándose de forma significativa los relacionados con los hábitos de alimentación y con la falta de actividad física, como el no desayunar a diario el disponer televisión, ordenador o videojuegos en su habitación, el ver la televisión durante más de 2 horas diarias, el dormir menos horas, así como el bajo nivel de ingresos económicos de la familia y el bajo nivel educativo de padres y madres.”*

Los miembros del Departamento de Educación Física del IES Haría,

haciéndonos eco de los datos arrojados por las diferentes ediciones del citado estudio, realizamos un estudio de campo entre la población escolar municipal, pudiendo comprobar los datos arrojados por ALADINO. A raíz de estos datos unimos a nuestros proyectos (Desafío 200¹ y Desafío Adargoma) el Desafío Desayuno².

Desafío Desayuno es una situación de aprendizaje, abordada a través de la metodología de aprendizaje basado en proyectos (ABP), concretamente de aprendizaje servicio (ApS) activado a través de un encargo.



Para el Departamento de EF del IES Haría, la organización de esta situación de aprendizaje ha llevado tres fases diferenciadas: por un lado el estudio de campo, por otro lado la creación del material y los recursos necesarios para llevarla a cabo y, por último, el encargo del proyecto.

Un grupo de alumnos/as recibe la formación necesaria (tanto a través de las sesiones de EF, como a través del aula virtual), completada con una fase de investigación (búsqueda, tratamiento y comunicación de la información) para enriquecer el proyecto, realizando una exposición ante su grupo de clase. Tras esta fase de formación, se familiarizan con el material y los recursos con los que cuenta el proyecto para, realizar una nueva exposición en su

Desafío Desayuno es una situación de aprendizaje, abordada a través de la metodología de aprendizaje basado en proyectos (ABP), concretamente de aprendizaje servicio (ApS) activado a través de un encargo

La organización de esta situación de aprendizaje ha llevado tres fases diferenciadas: por un lado el estudio de campo, por otro lado la creación del material y los recursos necesarios para llevarla a cabo y, por último, el encargo del proyecto.



grupo clase. Posteriormente se expone el proyecto a los diferentes niveles del instituto. Tras todo lo anterior (llevado a cabo el curso pasado por alumnado de 1º de bachillerato, y el curso actual por alumnado de 4º ESO) nos pondremos a disposición de los colegios de primaria de nuestro municipio, pues es el alumnado de este nivel educativo en quien se ha pensado a la hora de diseñar, maquetar y construir todo el material.

Recursos del desafío desayuno

Resumiremos a continuación el contenido y finalidad de los recursos utilizados.

Tanto los displays como los juegos de exterior han sido financiados por el Departamento de Juventud del Ayuntamiento de Haría.

Displays: confeccionados en lona impresa (medidas 62X142 cm), poseen información específica separadas en dos secciones, la parte superior está dirigida a alumnado de primaria y la parte inferior, más académica, a profesorado y familias. (D1: Presentación del proyecto y mensaje educativo. D2: Situación actual de sobrepeso y obesidad. D3:

Principales causas del sobrepeso y la obesidad. D4: Relación entre obesidad/sobrepeso y desayunos de baja calidad. Distribución de las comidas a lo largo del día. D5: Composición recomendada para el desayuno. D6: Hábitos saludables y pirámide alimenticia. D7: Desperdicio alimentario)

Puzle “Rueda de los alimentos” (Science4you): 80 piezas

Juego “Rueda de los alimentos” (Diset): contiene 4 tableros en forma de rueda y 32 fichas de alimentos, que permiten diferentes combinaciones de juegos relacionados con la clasificación de los alimentos

Juego cooperativo exterior gran formato 1: laberinto alimentos. El/la jugador/a deberá mover por el laberinto una bola de hierro, usando para ello un palo con un imán en su extremo que se encuentra situado bajo el tablero.

Juego cooperativo exterior gran formato 2: El/la jugador/a deberá desplazar una bola de acero sobre un panel inclinado, decorado con diferentes tipos de alimentos y perforado con agujeros (de mayor diámetro que la bola), procurando no dejarla

caer, y usando para ello dos cuerdas (pasadas cada una sobre una polea) sosteniendo un soporte para la bola.

Juego cooperativo exterior gran formato 3: estructura tipo mesa de dos plantas. En el tablero inferior existen tres cajas de color diferente y alrededor de ellas diferentes alimentos representados en tacos de madera que poseen una argolla. En el tablero superior se encuentra un gancho que debe ser accionado por ocho cuerdas (una por cada jugador/a). El objetivo es ir recogiendo alimentos para depositarlos en la casilla acordada.



Dinámica desafío desayuno

La dinámica del Desafío Desayuno consiste en formar pequeños grupos asignados a un/a monitor/a, a continuación cada grupo pasa a trabajar sobre los displays informativos, tras esta parte, las personas del grupo se distribuyen por las mesas en las que están dispuestos los juegos y, por último, trabajarían con los juegos de gran formato. Procurando enlazar los contenidos de cada parte con la de la anterior. La actividad se puede llevar a cabo en el tiempo que dura una sesión de clase.



BIBLIOGRAFÍA

GOBIERNO DE CANARIAS. CONSEJERÍA DE SANIDAD. SERVICIO CANARIO DE SALUD. Proyecto DELTA para la promoción de la alimentación saludable y la actividad física. Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de Salud.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO: Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Invertir la tendencia de la obesidad.

VIARIOS. Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) protocol October 2016. Organización Mundial de la Salud.

VIARIOS. Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) - Data collection procedures (2016). Organización Mundial de la Salud.

VIARIOS. Estudio ALADINO 2011: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

VIARIOS. Estudio ALADINO 2013: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2013. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

VIARIOS. Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

VIARIOS. European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020 WHO/Europe, 201. Organización Mundial de la Salud.

VIARIOS. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6–9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. BMC Public Health, 2014

VIARIOS. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: School nutrition environment and body mass index in primary schools. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2014.