



MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE
SECUNDARIA, BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y
ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA
EL FOMENTO DE HÁBITOS
ALIMENTARIOS SALUDABLES EN LA
ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA.**

**"APRENDEMOS A TOMAR DECISIONES
ALIMENTARIAS DESDE UNA
PERSPECTIVA CRÍTICA E INFORMADA".**

Presentado por:

MARTA CLEMENTE BALAGUER

Dirigido por:

IRENE ALEGRÍA MERCÉ

2023-2024

RESUMEN

La promoción de hábitos alimentarios saludables en el contexto educativo es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (en adelante, ESO). Los centros educativos juegan un papel fundamental en la formación de estos hábitos, especialmente durante la adolescencia, una etapa crítica para el establecimiento de patrones alimentarios que perdurarán en la vida adulta. En este trabajo, se exploran factores culturales, sociales, y psicológicos que influyen en las decisiones alimentarias de los adolescentes, apoyados por diferentes estudios. Se revisa la evolución histórica de los hábitos alimentarios en España y se identifican tendencias actuales entre los jóvenes. Además, se justifica la necesidad de una intervención educativa integral, alineada con el Plan de Acción Tutorial (en adelante, TAP) y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (en adelante, ODS), para promover una alimentación equilibrada y consciente. El programa desarrollado, titulado "Aprendemos a tomar decisiones alimentarias desde una perspectiva crítica e informada", incluye módulos educativos interactivos diseñados para fomentar la participación activa de los estudiantes de 2º de la ESO. A pesar de las limitaciones metodológicas y logísticas encontradas, se establece una base sólida para futuras aplicaciones y evaluaciones del programa.

Palabras clave: hábitos alimentarios, educación secundaria, intervención educativa, metodología cuasi-experimental, salud adolescente, orientación educativa.

ABSTRACT

Promoting healthy eating habits within the educational context is essential for the holistic development of Secondary Education students. Educational institutions play a fundamental role in shaping these habits, especially during adolescence, a critical stage

for establishing lifelong dietary patterns. This work explores cultural, social, and psychological factors influencing adolescents' food choices, supported by various studies. It reviews the historical evolution of eating habits in Spain and identifies current trends among youth. Additionally, the need for a comprehensive educational intervention is justified, aligned with the Tutorial Action Plan (PAT) and the Sustainable Development Goals (SDGs), to promote balanced and conscious eating. The developed program, titled "Learning to Make Informed and Critical Food Choices," includes interactive educational modules designed to actively engage 2nd ESO students. Despite the methodological and logistical limitations encountered, a solid foundation is established for future applications and evaluations of the program.

Keywords: eating habits, secondary education, educational intervention, quasi-experimental methodology, adolescent health, educational guidance.

Índice de Contenidos

<i>Introducción</i>	7
Justificación	7
<i>Objetivos</i>	8
Objetivo General:	8
Objetivos Específicos:	8
Presentación de capítulos	9
Metodología	11
<i>Desarrollo del Trabajo</i>	12
Marco Teórico	12
<i>Hábitos Alimentarios</i>	12
<i>Evolución de los Hábitos Alimentarios en España</i>	16
<i>Tendencia Alimentaria de los Adolescentes Españoles</i>	18
<i>¿Por Qué un Programa de Intervención Educativa en la Adolescencia?</i>	20
<i>Integración de la Educación Alimentaria en el PAT en la ESO</i>	22
<i>Integración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en el Programa</i>	24
Marco Normativo Estatal y Específico de la Comunidad Valenciana	25
Contextualización del Centro Educativo	28
<i>Historia y Localización del Centro</i>	28
<i>Caracterización del barrio</i>	28
<i>Oferta Educativa y Usuarios del Centro</i>	29
<i>Organización Estructural del Centro</i>	33
Análisis de la Realidad Escolar en la Que se Llevan a Cabo las Prácticas Utilizando los Marcos Teóricos Estudiados	37

Identificar Posibles Ámbitos de Mejora de la Intervención Desarrollada por el Centro de Prácticas.....	40
Planificación del Programa de Intervención	42
<i>Bases Teóricas para la Conformación de las Intervenciones del Programa.....</i>	<i>42</i>
<i>Objetivos del Programa de Intervención.....</i>	<i>44</i>
<i>Nivel de Respuesta Que Ofrece el Programa de Intervención al Centro.....</i>	<i>44</i>
<i>Metodología del Programa de Intervención</i>	<i>45</i>
<i>Coordinaciones Para su Ejecución</i>	<i>47</i>
<i>Secuenciación de Actividades, Temporalización y Recursos</i>	<i>47</i>
<i>Conclusiones, Limitaciones y Prospección de Futuro</i>	<i>78</i>
<i>Referencias.....</i>	<i>82</i>
<i>Anexos.....</i>	<i>89</i>
Anexo A – Cuaderno guía para el profesorado.....	89
Anexo B – Classroom.....	114

Índice de Tablas

Tabla 1	32
Tabla 2	49
Tabla 3	49
Tabla 4	50
Tabla 5	51
Tabla 6	51
Tabla 7	52
Tabla 8	53
Tabla 9	54
Tabla 10	56
Tabla 11	57
Tabla 12	58

Tabla 13	59
Tabla 14	60
Tabla 15	61
Tabla 16	62
Tabla 17	63
Tabla 18	64
Tabla 19	66
Tabla 20	67
Tabla 21	68
Tabla 22	69
Tabla 23	70
Tabla 24	72
Tabla 25	73
Tabla 26	74
Tabla 27	75
Tabla 28	76
Tabla 29	77

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1	33
Ilustración 2	36

Introducción

Justificación

La necesidad de realizar e implementar un programa de intervención para el fomento de hábitos alimentarios saludables en la etapa de la ESO se fundamenta en varios aspectos clave.

En primer lugar, es fundamental promover la salud y el bienestar de los estudiantes. La adolescencia es una etapa crucial en la formación de hábitos alimentarios, y fomentar la adopción de patrones alimentarios saludables en esta etapa puede tener un impacto positivo a largo plazo en la salud de los individuos.

Durante la etapa de ESO, el estudiantado está en un momento crucial de desarrollo en el que está adquiriendo habilidades para la vida. Aprender a tomar decisiones alimentarias desde una perspectiva crítica e informada es esencial para que los educandos desarrollen hábitos alimentarios saludables que perduren en su vida adulta.

En tercer lugar, la promoción de hábitos alimentarios saludables desde la adolescencia puede contribuir significativamente a la prevención de enfermedades crónicas en la edad adulta, como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y sobrepeso entre otras. Un programa de intervención en esta etapa puede tener un impacto positivo en la salud pública a largo plazo, alineándose así con el ODS 3: “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”.

Por último, la educación en hábitos alimentarios saludables no solo se limita a la nutrición, sino que también abarca aspectos sociales, culturales y psicológicos relacionados con la alimentación como la dimensión social de la sostenibilidad al fomentar la adopción de patrones alimentarios saludables, lo que no solo beneficia la

salud individual, sino que también contribuye a la salud colectiva y al bienestar de la sociedad en su conjunto.

Así, la escuela adquiere un papel fundamental en la promoción de factores protectores, siendo el lugar idóneo para implementar programas de intervención que modifiquen creencias erróneas y conductas alimentarias no saludables, así, entre profesionales del campo de la salud y del campo de la educación, se atenderá a una educación integral que aborde estos aspectos de manera holística.

En resumen, la implementación de un programa de intervención para el fomento de hábitos alimentarios saludables en la etapa de ESO es crucial para promover la salud, prevenir enfermedades, formar hábitos saludables y proporcionar una educación integral en alimentación y nutrición, formando así proyectos de vida saludables que puedan perdurar en la vida adulta.

Objetivos

A continuación, expongo los objetivos que, planteados, marcan las líneas de investigación y diseño para llevar a cabo este Trabajo de Fin de Máster: “Programa de intervención para el fomento de hábitos alimentarios saludables en la etapa de ESO.

"Aprendemos a tomar decisiones alimentarias desde una perspectiva crítica e informada" con la finalidad de ceñirnos a ellos al máximo para su consecución más próxima.

Objetivo General:

1. Confeccionar un Programa de intervención para el fomento de hábitos alimentarios saludables en la etapa de ESO.

Objetivos Específicos:

1. Promover la adopción de patrones alimentarios saludables entre los y las estudiantes.

2. Fomentar la toma de decisiones alimentarias desde una perspectiva crítica e informada.
3. Educar sobre la importancia de una alimentación consciente: equilibrada y variada.
4. Sensibilizar sobre los riesgos asociados a una alimentación no saludable, como la obesidad y las enfermedades crónicas.
5. Desarrollar habilidades para la planificación y preparación de comidas saludables.
6. Fomentar la participación activa de los estudiantes en la elección de alimentos saludables.
7. Promover la importancia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable.
8. Involucrar a las familias y la comunidad educativa en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Presentación de capítulos

El capítulo Introducción ofrece una visión general del trabajo, justificando la necesidad de un programa de intervención para fomentar hábitos alimentarios saludables en la ESO. Se explica la importancia de promover la salud y el bienestar entre los estudiantes en esta etapa académica. Se destaca la influencia de la adolescencia en la formación de hábitos alimentarios y se alinean los objetivos del programa con los ODS. En el capítulo “objetivos” detallo los que abarca el programa, dividiéndolos en un objetivo general y varios específicos, desde la promoción de patrones alimentarios saludables hasta la sensibilización sobre los riesgos de una alimentación inadecuada. En referencia a la metodología, este capítulo describe la utilizada en el diseño del programa de intervención, basada en un análisis exhaustivo del Centro de Estudios Marni. Se detalla el enfoque cuasi-experimental y las técnicas de evaluación pretest y

post-test utilizadas para medir el impacto del programa. Por consiguiente, en el desarrollo del trabajo se describe cuál ha sido el proceso de desarrollo del programa de intervención, desde la planificación inicial hasta la propuesta de implementación y evaluación del mismo. Se incluyen detalles sobre las actividades, recursos y cronogramas para su correcta ejecución. En cuanto al marco teórico, se examinan los hábitos alimentarios de los adolescentes, incluyendo factores culturales, sociales y psicológicos que influyen en sus decisiones alimentarias. Se revisa la evolución de estos hábitos en España y se justifica la necesidad de una intervención educativa. Además, se expone cómo se integra la educación alimentaria dentro del PAT en la ESO, promoviendo la toma de decisiones informadas sobre la alimentación y se describe cómo el programa de intervención se alinea con los ODS, específicamente con los objetivos relacionados con la salud, el bienestar y la educación de calidad. El capítulo referente al marco normativo revisa la legislación que respalda el programa de intervención, incluyendo la ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106, de 4 de mayo de 2006 modificada por Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE 340, de 30 de diciembre de 2020. (En adelante LOE modificada por LOMLOE o únicamente LOMLOE) y normativas específicas de la Comunidad Valenciana que promueven la inclusión y la educación en salud. A continuación se proporciona un contexto detallado del Centro de Estudios Marni, y un análisis de la realidad escolar del centro identificando ciertas áreas a mejorar. En el capítulo Planificación del Programa de Intervención se detallan las bases teóricas del programa, sus objetivos, la metodología a seguir, las coordinaciones necesarias para su ejecución y la secuenciación de actividades. Y, por último, se presentan las conclusiones del trabajo, se discuten las

limitaciones encontradas y se plantean perspectivas futuras para la implementación del programa.

Metodología

El diseño del programa de intervención para el fomento de hábitos alimentarios saludables en la etapa de ESO se fundamenta en un análisis exhaustivo de la realidad del Centro de Estudios Marni. Para estructurar la metodología, se han empleado fuentes de información del centro.

En primer lugar, se estudiaron las propuestas de mejora que había expuestas en la memoria del Equipo de Orientación del centro, que señalaban la necesidad de implementar programas específicos para mejorar diversas competencias de los estudiantes. Este documento sirvió de base para identificar la carencia de programas de educación alimentaria. Además, se realizó la revisión del Proyecto Educativo del Centro (en adelante, PEC), la Programación General Anual (en adelante, PGA) y PAT del mismo con el fin de tener una visión integral de las directrices educativas del centro, permitiendo alinear el programa de intervención con las líneas institucionales.

Por otro lado, se analizarán, en el momento del comienzo y fin de la intervención, los hábitos alimentarios y las creencias de los y las estudiantes con una metodología cuasi-experimental de tipo pretest y post-test para evidenciar si se han logrado los objetivos como promover la adopción de patrones alimentarios saludables entre los y las estudiantes.

De esta forma, se realizará una evaluación inicial a través de un cuestionario sobre hábitos alimentarios y un contacto inicial donde se identificarán los conocimientos previos y el punto del que se parte con el estudiantado sobre los hábitos saludables de alimentación. A continuación, partiendo de esa base, se desarrollarán los módulos educativos que conforman el programa a través de materiales didácticos, recursos

interactivos, ponencias, etc., que han sido diseñados a tenor de lo investigado por diferentes referentes teóricos para implementarlo en las sesiones correspondientes (ver Tabla 2, Tabla 3 y Tabla 10) del curso escolar.

Todo ello, partirá de la base de dos conceptualizaciones teóricas: el Modelo de Creencias de Salud (en adelante, MCS) y la Teoría del Comportamiento Planificado (en adelante, TCP) –posteriormente expuestas–.

Por último, se realizará una evaluación continua sobre el impacto del programa en nuestro estudiantado y un post-test para corroborar su eficacia.

Desarrollo del Trabajo

Marco Teórico

En las próximas líneas vamos a proceder a examinar y entender los hábitos alimentarios de las personas adolescentes en la etapa de la ESO, analizando cómo diversos factores como el entorno cultural, social, económico y emocional influyen en estas prácticas. Revisaremos la evolución histórica de los hábitos alimentarios en España e identificaremos las tendencias actuales entre la juventud española. Se abordan también los aspectos psicológicos que impactan sobre las decisiones alimentarias, tales como la autoestima y la percepción corporal. Finalmente, se justifica la implementación de un programa de intervención educativa, integrando la educación alimentaria dentro del PAT, como medio para promover una alimentación saludable y consciente.

Hábitos Alimentarios

Tal y como exponen Morales et al. (2018) en la Revista Pedagogía Profesional, los hábitos alimentarios son las costumbres y patrones de comportamiento relacionados con la alimentación que una persona adquiere a lo largo de su vida. Estos hábitos incluyen la selección de alimentos, la frecuencia y cantidad de ingesta, los horarios de las comidas y la preparación de los alimentos, entre otros aspectos. Estas prácticas

incluyen qué, cuándo, cómo y con quién se ingieren alimentos (Sobal, Bisogni, & Devine, 2021). Siguiendo de nuevo a Morales et al. (2018) los hábitos alimentarios pueden estar influenciados por diversos factores como el entorno cultural, social, económico, emocional y educativo, así como por las preferencias individuales y las experiencias personales. Estos hábitos pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas, ya que una alimentación adecuada es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo y la prevención de enfermedades.

La consistencia en el tiempo y la regularidad en las elecciones alimentarias, así como las preferencias y aversiones, forman parte también de los hábitos alimentarios (Fischler, 2011).

López, et al. (2023) nos dice:

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas. Son uno de los mejores medios para mejorar el estado de salud, y los alimentos seleccionados y consumidos, en teoría, deben cumplir con un aporte nutricional para que el cuerpo pueda obtener y aprovechar la energía de éstos en cantidad suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. (p. 3)

De este modo, vemos la correlación existente entre salud y hábitos alimentarios. La Organización Mundial de la Salud (en adelante, OMS) define salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” por lo que la alimentación tiene un papel fundamental dentro de esta definición ya que va a contribuir en parte a ese bienestar físico-mental y a futuro, influye en la ausencia o presencia de enfermedades.

Morales et. al (2018), expone que los hábitos alimentarios saludables son la base para lograr una buena salud y prevenir enfermedades ya que, conseguir una nutrición

adecuada a las necesidades de cada persona consiste en saber decidir sobre el consumo de alimentos que proporcionen al organismo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente y mantener un buen estado de salud. Este estilo de alimentación proporciona la energía necesaria para realizar actividades diarias, mantener un peso saludable, mejorar el rendimiento físico y mental, influyendo en el bienestar emocional y mental de la persona puesto que contribuye a mejorar el estado de ánimo reduciendo el estrés. En consonancia, que la alimentación adoptada sea equilibrada y saludable se relaciona con la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Por todo ello, mantener hábitos alimentarios saludables es esencial para mejorar la calidad de vida de las personas y favorecer un crecimiento y envejecimiento saludables.

Factores que Componen los Hábitos Alimentarios. Como hemos podido conocer en el punto anterior, los hábitos están compuestos por diferentes factores que los condicionan favorable o desfavorablemente dependiendo de cómo los adoptemos. Sabiendo cuáles son, podremos trabajar más adelante, de manera concisa sobre ellos. A continuación se exponen los factores más influyentes:

- La selección de los alimentos: la elección de alimentos es un acto influenciado tanto por preferencias sensoriales como por la información nutricional de la que dispone la persona. Los programas de intervención educativa son claves para promover una selección consciente de alimentos nutritivos y saludables en la adolescencia (Morales et al., 2018).

- La frecuencia y la cantidad de ingesta del alimento: la regularidad con la que se consume comida y la cantidad ingerida son fundamentales para mantener un balance

energético adecuado. En el contexto educativo, se debe fomentar la comprensión de las porciones adecuadas a las necesidades personales (Sobal, Bisogni, & Devine, 2021).

- El horario de las comidas: los horarios regulares de alimentación están asociados con una mejor salud metabólica. Es esencial enseñar a la juventud a distribuir sus comidas a lo largo del día y evitar el picoteo constante que puede llevar a realizar una elección de alimentos no saludables (Morales et al., 2018).

- La preparación de los alimentos: la manera en que se preparan los alimentos puede afectar su valor nutritivo. Educando sobre técnicas de cocina saludables, se puede incentivar a los estudiantes a elegir opciones como la cocción que conserva los nutrientes y evita el exceso de grasas (Sobal, Bisogni, & Devine, 2021).

Factores de Influencia sobre los Hábitos Alimentarios. Hoy en día podemos afirmar que la acción de comer va mucho más allá de alimentarse como tal; y es que, en el siglo XXI, en sociedades de países desarrollados como la nuestra, comer puede considerarse como un acto social. Por este motivo, los hábitos alimentarios se ven influenciados por diferentes entornos. Podemos valernos de la teoría Ecológica de Bronfenbrenner, donde el microsistema podría involucrar interacciones familiares directas sobre la comida, mientras que el macrosistema incluye la influencia cultural y de los medios en las percepciones alimentarias, del mismo modo, la escuela jugaría su papel en el mesosistema. La relación entre ellos, como sugiere Pérez-Rodrigo y Aranceta (2003), afecta significativamente en las elecciones nutricionales y en la conducta alimentaria durante la adolescencia.

De esta forma, vamos a entender estos factores como posibles entornos de influencia donde las personas reciben información e interaccionan sobre su alimentación:

- Entorno cultural y social: las tradiciones culturales y las normas sociales dictan en gran medida lo que se considera una alimentación 'normal' y aceptable. Un programa de intervención debe reconocer y respetar esta diversidad, promoviendo la inclusión de alimentos tradicionales saludables en la dieta de las personas adolescentes (Morales et al., 2018).

- Entorno económico: la capacidad económica de las familias influye en la disponibilidad de adquisición de alimentos saludables. Es necesario abordar la accesibilidad económica y la relación calidad-precio de los alimentos en la educación nutricional (Morales et al., 2018).

- Entorno emocional y educativo: las emociones pueden influir en las elecciones alimentarias, como comer por ansiedad o aburrimiento. En las escuelas, se debe proporcionar estrategias para gestionar emocionalmente la alimentación (Sobal, Bisogni, & Devine, 2021).

-Preferencias individuales y experiencias personales: las experiencias previas y los gustos personales juegan un papel importante en la alimentación. Comprender estos factores es vital para el desarrollo de programas de intervención que respeten la individualidad (Morales et al., 2018).

Evolución de los Hábitos Alimentarios en España

La evolución de los hábitos alimentarios en España es un fiel reflejo de los cambios socioeconómicos, culturales y tecnológicos experimentados a lo largo del siglo XX y principios del XXI.

A principios del siglo pasado, la alimentación española era predominantemente austera, basada en pan y legumbres, como indica Miranda (2020), reflejando un estatus socioeconómico generalmente bajo. La escasez de alimentos ricos en proteínas y la baja

diversidad dietética eran marcadas, y el consumo de carne, leche y frutas estaba reservado para las clases más acomodadas.

El desarrollo de técnicas agrícolas y la industrialización progresiva condujeron a una mejora gradual en los patrones de consumo. Según estudios de Varela (2018), el incremento en la producción y una mayor eficiencia en la distribución permitieron que una mayor variedad de alimentos llegara a la población. No obstante, esta mejora fue interrumpida por los conflictos bélicos y sus secuelas, que ocasionaron períodos de racionamiento y escasez alimentaria.

A mediados del siglo XX, España experimentó un "milagro económico" que, según Martínez-González et al. (2019), aumentó el poder adquisitivo y diversificó la alimentación de los españoles. El crecimiento económico y la urbanización trajeron consigo una dieta más rica en proteínas animales y grasas, un fenómeno que coincidió con una disminución en el consumo de carbohidratos complejos.

El último cuarto del siglo XX marcó una transformación en la distribución de alimentos con la aparición de hipermercados y supermercados, tal como menciona Miranda (2020). La integración de España en la Unión Europea favoreció el intercambio comercial y la adopción del "Mercado Único", facilitando así el acceso a una mayor variedad de productos alimenticios a precios competitivos, como se destaca en el trabajo de García (2017).

Con el cambio de milenio, los investigadores Muñoz et al. (2015) observaron un cambio en la concepción de la alimentación, influenciado por una mayor renta disponible, transformaciones en la estructura laboral del país, la globalización y la unificación de mercados. Estos factores han incrementado la disponibilidad y el acceso a una amplia gama de alimentos, y han redefinido la alimentación como un acto más allá de la mera subsistencia.

Actualmente, según la perspectiva de Miranda (2020), existe un reconocimiento creciente sobre el papel crucial de una dieta saludable en la promoción del bienestar. Este cambio cultural ha estimulado un aumento en la demanda de alimentos y bebidas saludables. Los últimos años han sido testigos de la emergencia de tendencias dietéticas como el vegetarianismo y el veganismo, impulsadas por consideraciones éticas, ambientales y de salud, fenómenos que han sido analizados por autores como Ortega (2021). Además, movimientos como el "Realfooding" han ganado terreno, enfatizando el consumo de alimentos no procesados y desafiando la prevalencia de productos ultraprocesados en la dieta moderna, tal y como afirma Rodríguez-Martín (2022).

Los hábitos alimentarios en España han evolucionado de una dieta básica y homogénea hacia un patrón más diversificado y consciente, marcado por una creciente preocupación por la salud y la sostenibilidad. La convergencia de cambios históricos, mejoras en la calidad de vida y transformaciones en el sistema alimentario han moldeado una nueva era de consumo alimentario en España, caracterizada por la elección personal y la disponibilidad de una vasta oferta de alimentos más saludables y éticos.

Tendencia Alimentaria de los Adolescentes Españoles

Para profundizar en la tendencia alimentaria de las personas adolescentes españolas, comenzaremos por revisar la información del estudio Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes (en adelante, AVENA), que ha sido una referencia clave para entender las pautas de alimentación en este grupo demográfico. Según Moreno et al. (2008), el estudio AVENA sugiere que la mayoría de la juventud española presenta una ingesta nutricional inferior a la recomendada, especialmente en lo que respecta a micronutrientes esenciales como la vitamina D y el

hierro, lo cual es preocupante dado su papel crucial en el desarrollo durante la adolescencia.

Los hallazgos del estudio AVENA son consistentes con otras investigaciones, como la llevada a cabo por González-Gross et al. (2003), que también destacan la prevalencia de dietas pobres entre adolescentes. Estos estudios subrayan la tendencia de los jóvenes a consumir cantidades insuficientes de frutas y verduras, y un consumo excesivo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

El consumo de snacks y comidas rápidas es particularmente alto, como lo menciona Serra-Majem et al. (2004), quienes apuntan a un cambio cultural que favorece comidas rápidas sobre opciones más nutritivas debido a la conveniencia y accesibilidad de estas opciones. Además, la influencia de la publicidad y la disponibilidad de alimentos no saludables en los entornos escolares contribuyen significativamente a estos hábitos alimentarios (Varela-Moreiras et al., 2010).

La influencia de los medios en la percepción y los hábitos alimentarios de los adolescentes no puede subestimarse. Según Esteban-Gonzalo et al. (2017), la representación de alimentos en medios de comunicación social puede afectar las preferencias alimentarias y los patrones de consumo de los adolescentes, promoviendo productos ricos en azúcares, sal y grasas a expensas de opciones más saludables. Además, la estructura familiar y el entorno socioeconómico juegan un papel crucial en los patrones alimentarios en la adolescencia. Sánchez-Cruz et al. (2013) señalan que las familias con menor nivel socioeconómico tienden a tener dietas de peor calidad, lo cual sugiere que las intervenciones políticas deben considerar factores socioeconómicos al diseñar programas de nutrición.

En términos de políticas públicas, España ha implementado diversas estrategias para mejorar los hábitos alimentarios entre la juventud. La Estrategia para la Nutrición,

Actividad Física y Prevención de la Obesidad (en adelante, NAOS), promovida por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, es un ejemplo de estos esfuerzos. Sin embargo, aún queda mucho por hacer para que estas políticas sean completamente efectivas en cambiar los hábitos alimentarios de la adolescencia (AESAN, 2020).

Para abordar esta problemática de manera efectiva, es crucial que las políticas públicas se acompañen de una educación nutricional robusta desde la infancia y se promueva una mayor implicación de las familias en la educación alimentaria de las y los jóvenes.

Aspectos Psicológicos del comportamiento alimentario en Adolescentes. La autoestima juega un papel crucial en las decisiones alimentarias durante la etapa de la adolescencia. Según estudios recientes, una baja autoestima está asociada con hábitos alimentarios poco saludables, como la ingesta excesiva o insuficiente de alimentos (González y Martínez, 2018). Este comportamiento puede ser un intento de manejar emociones negativas o de conformar una imagen que se percibe como más aceptable socialmente.

La percepción corporal es otro factor significativo. La insatisfacción con el cuerpo puede conducir a prácticas alimentarias desordenadas en un esfuerzo por alcanzar un ideal corporal promovido por los medios de comunicación y pares (López y Fernández, 2020). Programas que promueven la aceptación del cuerpo y un entendimiento realista y saludable de la diversidad corporal pueden ayudar a mitigar estos efectos negativos.

¿Por Qué un Programa de Intervención Educativa en la Adolescencia?

En el contexto actual donde los hábitos alimentarios de la adolescencia española se aleja cada vez más de las recomendaciones nutricionales óptimas, la implementación

de programas de intervención educativa en la etapa adolescente se hace no solo pertinente, sino esencial.

Es cierto que la educación alimentaria debe promoverse desde edades tempranas pero nosotros nos centramos en la adolescencia ya que es el momento en el que se gana cierta autonomía en la elección sobre alimentos, pues durante la infancia, son los adultos los que limitan e influyen totalmente los hábitos alimentarios. Es en esta etapa en la que estos hábitos suelen experimentar cambios significativos debido a la búsqueda de autonomía, la influencia de pares, medios de comunicación, redes sociales, así como la disponibilidad de alimentos en el entorno educativo y familiar (Larson & Story, 2020). Sin embargo, esta libertad también los expone a riesgos significativos dado el bombardeo constante de influencias negativas como la publicidad de alimentos no saludables, la presión de los pares y el acceso fácil a comidas rápidas y procesadas. Estos factores contribuyen a una desviación considerable de una alimentación equilibrada, lo que puede acarrear consecuencias adversas para su salud tanto a corto como a largo plazo (Rodríguez-Martín & Novalbos-Ruiz, 2019).

La investigación realizada por Gil et al. (2020) demuestra la efectividad de los programas de intervención nutricional implementados en las escuelas, donde se observó una mejora significativa en la elección de alimentos saludables por parte de los estudiantes. Este tipo de educación nutricional no solo proporciona a las y los adolescentes el conocimiento necesario sobre qué alimentos son beneficiosos para su salud, sino que también desarrolla habilidades críticas para hacer elecciones alimentarias conscientes y saludables. Además, la educación nutricional en las escuelas ofrece una plataforma ideal para abordar de manera integral los desafíos específicos de esta etapa, incluyendo el manejo de la imagen corporal y la autoestima, que están

estrechamente vinculados con los patrones alimentarios (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2020).

La OMS y otros expertos en salud pública, como señalan Martínez et al. (2009), insisten en la necesidad de desarrollar estrategias metodológicas que promuevan actitudes positivas hacia hábitos alimentarios saludables y comportamientos duraderos. Estas estrategias deben ir más allá de la mera transmisión de información para involucrar activamente a la juventud en el proceso de aprendizaje, utilizando métodos que incluyan la participación en talleres de cocina, debates y proyectos de investigación que les permitan aplicar lo aprendido en contextos prácticos y reales.

Además, estudios como el de Meléndez et al. (2017) recogen:

Se ha demostrado que es más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante esta etapa, que modificar los hábitos estructurados en la vida adulta. Esto justifica la necesidad de fomentar una correcta educación nutricional en estas edades y de que sea uno de los pilares básicos en la prevención del sobrepeso y de la obesidad. (p.2)

Es por ello que, proporcionando una educación consciente sobre este ámbito podemos mediar y conseguir a través del aprendizaje que el alumnado adolescente consiga realizar elecciones reflexivas y más adecuadas; uno de nuestros objetivos del presente trabajo.

Integración de la Educación Alimentaria en el PAT en la ESO

El PAT en la ESO en España representa una herramienta clave para el desarrollo integral del alumnado, abarcando no solo aspectos académicos sino también personales y sociales. Dentro de este marco, la educación alimentaria juega un papel fundamental, especialmente en una etapa donde la adolescencia experimenta cambios significativos y

adopta hábitos que pueden perdurar toda la vida. Su integración efectiva en el PAT puede contribuir significativamente a esa formación de hábitos alimentarios saludables.

El PAT se establece como un componente esencial en la ESO, diseñado para apoyar el desarrollo personal y académico del alumnado a través de actividades que complementan el currículo formal. Según la legislación educativa española, el PAT busca no solo reforzar los contenidos aprendidos en clase, sino también abordar temas transversales que afectan el bienestar y desarrollo del estudiantado, incluyendo la salud y nutrición (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020).

Dentro del PAT, la educación alimentaria se orienta hacia la promoción y el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones informadas sobre alimentos. Este enfoque se alinea con las recomendaciones de la OMS, que subraya la importancia de inculcar patrones alimentarios saludables desde temprana edad como medida preventiva contra enfermedades no transmisibles (OMS, 2018) y por lo tanto, también con nuestro enfoque.

La metodología para impartir educación alimentaria dentro del PAT debe ser interactiva y participativa, fomentando no solo la adquisición de conocimientos sino también el desarrollo de habilidades críticas. Estrategias como talleres, seminarios y proyectos grupales permiten a los educandos explorar la relación entre alimentación, salud y entorno social. Asimismo, se promueve la colaboración entre diversas asignaturas como biología, química y educación física para proporcionar una comprensión holística de la nutrición (González et al., 2019).

La evaluación del impacto de la educación alimentaria dentro del PAT es fundamental para asegurar su eficacia. Debe implementarse un sistema de seguimiento continuo que permita ajustar y mejorar los programas en función de los resultados

obtenidos y las necesidades específicas de los estudiantes (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2017).

A pesar de los avances en la integración de la educación alimentaria en el PAT, existen retos significativos como la variabilidad en la implementación entre diferentes instituciones y la necesidad de mayor formación específica para los tutores. Abordar estos desafíos es crucial para maximizar el impacto de los programas de educación nutricional en la ESO (Fernández et al., 2018).

En definitiva, la inclusión efectiva de la educación alimentaria en el PAT en la ESO es vital para equipar a los educandos con el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones alimentarias saludables y críticas. Este enfoque no solo contribuye a su bienestar físico, sino que también fortalece su capacidad de evaluación crítica frente a los desafíos nutricionales de la sociedad contemporánea.

Integración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en el Programa

La implementación y desarrollo del Programa de intervención para el fomento de hábitos alimentarios saludables en la etapa de ESO se alinea de manera transversal con los ODS “salud y bienestar” y “educación de calidad”, contribuyendo a una educación integral y a la mejora del bienestar del estudiantado.

Como hemos avanzado ya en numerosas ocasiones a lo largo del presente escrito, la educación en hábitos saludables de alimentación promueve garantizar la vida sana y el bienestar, del mismo modo que el ODS 3: “salud y bienestar”. Además, el enfoque del programa en la toma de decisiones alimentarias críticas e informadas fortalece la capacidad del estudiantado para gestionar su salud de manera autónoma y responsable, promoviendo un bienestar integral que incluye también, la salud física y la emocional. Tal como señala El desafío de los ODS en secundaria (2017), "la Educación para el Desarrollo y la Agenda 2030 están indisolublemente unidas. Ambas tienen los

valores como eje de su acción y, además, ubican a la persona en el centro sin dejar a nadie atrás" (p. 10).

Asimismo, el programa también va en consonancia del ODS 4: “educación de calidad”, ya que con su implementación se proporciona a los educandos conocimientos prácticos y relevantes para su vida diaria, contribuyendo a una educación más holística. Este enfoque interdisciplinario no solo enriquece el currículo, sino que también fomenta competencias clave como el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la toma de decisiones informadas. Además, este programa apoya la meta de garantizar que todos los estudiantes adquieran los conocimientos y habilidades necesarios para promover el desarrollo sostenible, incluido el estilo de vida saludable (meta 4.7 del ODS 4). Al enseñar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y sostenible, se promueve una conciencia ecológica y social, alineándose con los principios de la educación para el desarrollo sostenible.

De este modo, la transversalidad del trabajo de los ODS en la implementación del programa, no solo contribuye al logro de los ODS 3 y 4, sino que también promueve una educación más inclusiva, equitativa y de calidad.

Marco Normativo Estatal y Específico de la Comunidad Valenciana

La LOMLOE, refuerza el compromiso con la educación inclusiva y la necesidad de adaptar la enseñanza a las realidades sociales y personales de todo el estudiantado, incluidas sus necesidades nutricionales y de salud. Este enfoque se alinea con los objetivos del Decreto 252/2019 y la Resolución de 1 de octubre de 2021 de la directora general de Inclusión Educativa en la Comunidad Valenciana, y nos van a servir de marco normativo y de aval para el presente trabajo.

Bajo la LOMLOE, los centros educativos españoles, están incentivados a desarrollar proyectos educativos que no solo cumplan con los estándares académicos,

sino que también aborden de manera integral el bienestar físico, mental y social de los educandos. Esto incluye incorporar en el PAT programas que fomenten hábitos alimenticios saludables y conocimientos sobre nutrición, asegurando que los estudiantes obtengan las competencias necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud.

La Resolución de 1 de octubre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se establecen las líneas estratégicas de la orientación educativa y profesional y de la acción tutorial para el curso 2021-2022 subraya la importancia de la orientación educativa y la acción tutorial como medios para reforzar la formación integral de los estudiantes, asegurando que estos temas transversales se integren efectivamente en el plan educativo. La resolución apunta a fortalecer la capacidad de los centros para responder a los desafíos educativos contemporáneos, incluyéndose así la promoción de un estilo de vida saludable entre la juventud.

Según el Decreto 111/2007, que regula la educación primaria en la Comunidad Valenciana, el PAT está diseñado para implementar acciones que fomenten el desarrollo personal y social de los estudiantes, preparándolos para actuar de manera responsable y autónoma en diferentes ámbitos de la vida social y personal. En este contexto, la educación en salud y nutrición se posiciona como un tema transversal esencial, orientado, como ya hemos avanzado antes, a desarrollar habilidades y conocimientos que permitan a los estudiantes hacer elecciones saludables y conscientes respecto a su alimentación.

Las directrices establecidas en el decreto también alientan a los centros a desarrollar actividades complementarias y extracurriculares que respalden la educación integral de los estudiantes, incluyendo la nutrición. Esto puede incluir talleres prácticos, campañas de concienciación sobre alimentación saludable y colaboraciones con

profesionales de la salud para proporcionar una educación nutricional basada en evidencia y adaptada a las necesidades, en este caso, de la adolescencia.

Por otro lado, el PAT también se vincula estrechamente con la consideración de las necesidades educativas del alumnado, como se refleja en el PEC según el Decreto 252/2019. Este decreto establece que los centros deben adaptar su funcionamiento y organización no solo para cumplir con los estándares académicos generales, sino también para responder a las necesidades específicas de su alumnado, incluyendo aquellos con necesidades educativas especiales. De esta forma, vemos nuevamente avalada la necesidad de introducir un programa como el nuestro que responde a la necesidad de nuestro estudiantado.

Estos enfoques no solo complementan la educación formal sino que también preparan a las y los estudiantes para tomar decisiones informadas y críticas sobre su alimentación, alineándose con los objetivos generales de formación integral que promueve la legislación educativa valenciana y respondiendo a los desafíos actuales en materia de salud pública.

La combinación de estas normativas proporciona una base sólida a los centros educativos en la Comunidad Valenciana para que puedan desarrollar e implementar programas dentro de los planes de acción tutorial que no solo refuercen los contenidos académicos, sino que también aborden de manera integral temas de salud y nutrición. Esto refleja un enfoque holístico y proactivo hacia la educación, que busca equipar a los estudiantes con las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas y saludables en todos los aspectos de su vida.

Contextualización del Centro Educativo

Historia y Localización del Centro

El Centro de Estudios Marni (en adelante, CE Marni) es un centro plurilingüe ubicado en Carrer del Pare Viñas, número 94, en la ciudad de Valencia. Según la guía de Centros Docentes de la Generalitat Valenciana (2018), el tipo de centro hace referencia al régimen, que en este caso es privado-concertado. El CE Marni, hace alusión a que buscan financiación pública para garantizar la igualdad de acceso y educación de todo su alumnado para evitar discriminación de carácter económico.

Fue fundado por D. José Luis Marín Carbonell en 1962 y es parte del Grupo educativo Colegios Siglo XXI, formado por 5 colegios y 7 escuelas infantiles. La directora del mismo, es la hija de su fundador; Ana Marín Medina.

Caracterización del barrio

El CE Marni se encuentra situado en la ciudad de Valencia, más concretamente en el barrio de Barona. Dicho barrio fue construido en el boom económico de los años sesenta y actualmente abarca a una numerosa y mayoritariamente población extranjera. Dicha población es de clase media-baja, hablando en términos económicos, y no suele llevar a sus hijos e hijas a éste centro sino a otros próximos públicos como por ejemplo el Miguel Hernández.

En los últimos años, la violencia y las agresiones de vecinos en las calles colindantes al centro han aumentado de tal forma que, el centro ha tenido que poner cámaras de vigilancia en las clases y zonas que dan a la calle; además, tanto a las horas de entrada como de salida del colegio, miembros de la policía nacional custodian las proximidades del colegio y del centro público Miguel Hernández que está a una calle.

Los barrios que rodean Barona son: por el oeste, Torrefiel y por el este, el barrio de Orriols, con numerosas urbanizaciones de más reciente construcción en la que

abundan las familias con niños y niñas. Éstas son las familias que cubren la necesidad de escolarización en el CE Marni, tanto por su proximidad como por su fama frente al resto de centros próximos de la misma zona, que pueden ser considerados ‘gueto’.

Oferta Educativa y Usuarios del Centro

Ofrece una educación laica con un enfoque pedagógico basado en el aprendizaje por descubrimiento y el uso de herramientas tecnológicas, proporcionando un entorno activo y participativo donde las y los estudiantes son protagonistas de su propio aprendizaje (Micole, n.d.; Educa Mediterráneo, n.d.). En el Proyecto Educativo de Centro (2012), exponen que respetan las individualidades del alumnado y las decisiones de cada individuo; emplean una pedagogía activa desde la cual buscan que el alumnado sea el centro de los aprendizajes y respetan el sentido crítico. También ponen en marcha el aprendizaje cooperativo, estilos de aprendizaje, variedad de materiales, TIC, libros digitales y motivación.

Respecto al objetivo educativo principal, el centro expone que es el de formar a personas críticas y capaces de tomar sus propias decisiones sobre su vida. Otros más concretos son:

- Fomentar la autonomía.
- Fomentar la toma de conciencia entre el alumnado desde el apoyo a iniciativas sociales.
- Buscar el desarrollo profesional del profesorado mediante su formación estratégica, esfuerzo y compromiso.
- Educar en igualdad rechazando cualquier tipo de discriminación que se pueda dar.

En el CE Marni se atiende a más de 1300 alumnos y alumnas desde la etapa de educación infantil hasta la etapa de ESO. Tal y como se recoge en su Proyecto Educativo de Centro y en su web, encontramos:

- Casa cuna: desde los cuatro meses. La asistencia a este nivel escolar se acuerda con las familias según las necesidades de cada una de ellas.
- Primer ciclo de infantil: hasta los tres años. Poseen nueve aulas en las que atienden al alumnado desde las nueve de la mañana hasta las cinco de la tarde.
- Segundo ciclo de infantil: hasta los seis años. Poseen nueve aulas en las que atienden al alumnado desde las nueve de la mañana hasta las cinco de la tarde.
- Primaria: hasta los once años. Poseen 24 aulas, cuatro por curso, en las que atienden al alumnado desde las nueve de la mañana hasta las cinco de la tarde.
- Secundaria: Hasta los 15 años. Poseen 16 aulas, cuatro por curso, en las que atienden al alumnado desde las ocho de la mañana hasta las tres de la tarde.

Además, cabe destacar que el centro ha pedido la concesión de los dos cursos de la etapa educativa Bachillerato que, este curso 2023-2024, le han rechazado. Pese a ello, van a seguir intentando conseguir la concesión.

La mayoría de alumnado del centro es castellanohablante aunque sí que encontramos diversidad cultural en las aulas ya que posee alumnado de cultura musulmana y dos refugiados por la guerra en Ucrania. La alumna ha sido matriculada en el curso de 1º de la ESO y el alumno en el curso de 3º de la ESO. Con el protocolo de acogida y de idioma, ambos se han integrado favorablemente con el resto de estudiantado.

En la etapa de secundaria (etapa donde se enmarca nuestro programa y principalmente, mis prácticas), el CE Marni se enfoca en fomentar la comunicación entre familias, profesorado y equipo de orientación para apoyar a los y las adolescentes durante esta etapa crucial. El centro cuenta con cuatro líneas por curso de secundaria, desde 1º a 4º y desde el curso 2007-2008, el centro ha implementado dos cursos de Programas de Diversificación Curricular (en adelante, PDC), (uno en 3º y otro en 4º de la ESO), por lo tanto, en ambos cursos, hay cinco clases en vez de cuatro. Estos programas están diseñados para trabajar por ámbitos y mantener una ratio de 16 a 18 alumnos y alumnas por clase, lo que permite una atención más personalizada y efectiva a las necesidades individuales del estudiantado. Es desde el Departamento de Orientación (en adelante, DO), donde se toman las decisiones sobre qué alumnado podrá entrar en estos grupos.

Desde primaria, el alumnado trabaja en un entorno virtual a través de Google Classroom, lo cual facilita la organización y el acceso a materiales didácticos. A partir de secundaria, el uso de la tecnología se intensifica y se convierte en una parte integral del aprendizaje diario. Cada estudiante posee un iPad propio, lo que les permite trabajar en un 90% con esta herramienta. Los libros de texto están digitalizados y disponibles en el iPad, y los estudiantes suben las tareas hechas a mano mediante fotos a Google Classroom. Asimismo, los profesores proporcionan la teoría y otros recursos educativos a través de esta plataforma, haciendo del iPad y de Google Classroom las herramientas principales de trabajo de las y los estudiantes.

Es por ello que, ofrecer un entorno privado de aprendizaje en dicha plataforma para acceder a los diferentes módulos del presente programa, es una opción completamente adecuada al contexto del centro educativo (se expone más adelante).

Por otro lado, respecto al alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo educativo (NEAE, de aquí en adelante) y alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE, de aquí en adelante), exponer que es bastante numeroso. Desde el DO se llevan a cabo los protocolos pertinentes para proporcionar una respuesta adecuada a las necesidades de cada persona. A continuación véase la Tabla nº1 donde se recoge numéricamente la cantidad de casos existentes por NEAE. Ésta nos servirá de guía a la hora de proceder con la creación y ejecución de las actividades que forman el programa puesto que deben tener en cuenta la inclusión de estos educandos.

Tabla 1

Alumnado NEAE

ALUMNADO DE LA ESO CON NEAE		1º	2º	3º	4º	TOTAL
NEE	DIVERSIDAD FUNCIONAL	1		1		2
	TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (en adelante, TEA)	1	1			2
	TRASTORNO GRAVE DE CONDUCTA					
	TRASTORNOS MENTALES GRAVES					
TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (en adelante, TDAH)			1	1		2
ALTAS CAPACIDADES		2			1	3
INCORPORACIÓN TARDÍA AL SISTEMA EDUCATIVO VALENCIANO		1		1		2
CONDICIONES PERSONALES O DE HISTORIA ESCOLAR		1	1	1		3
DIFICULTADES DE APRENDIZAJE (en adelante, DEA) / TRASTORNO ESPECÍFICO DEL APRENDIZAJE	DEA EN LA LECTURA	4	1	5	4	16
	DEA EN LA ESCRITURA	5	3	1		9
	DEA EN MATEMÁTICAS	5	4	5		14
TRASTORNOS DE LA COMUNICACIÓN Y DEL LENGUAJE	TRASTORNO DEL LENGUAJE					
	TRASTORNO FONOLÓGICO	1				1
	TRASTORNO DE LA FLUIDEZ DE INICIO DE LA INFANCIA					
	TRASTORNO DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL					
TOTAL DE ALUMNADO NEAE POR CURSO		21	11	15	5	
TOTAL DE ALUMNADO NEAE EN LA ESO						54

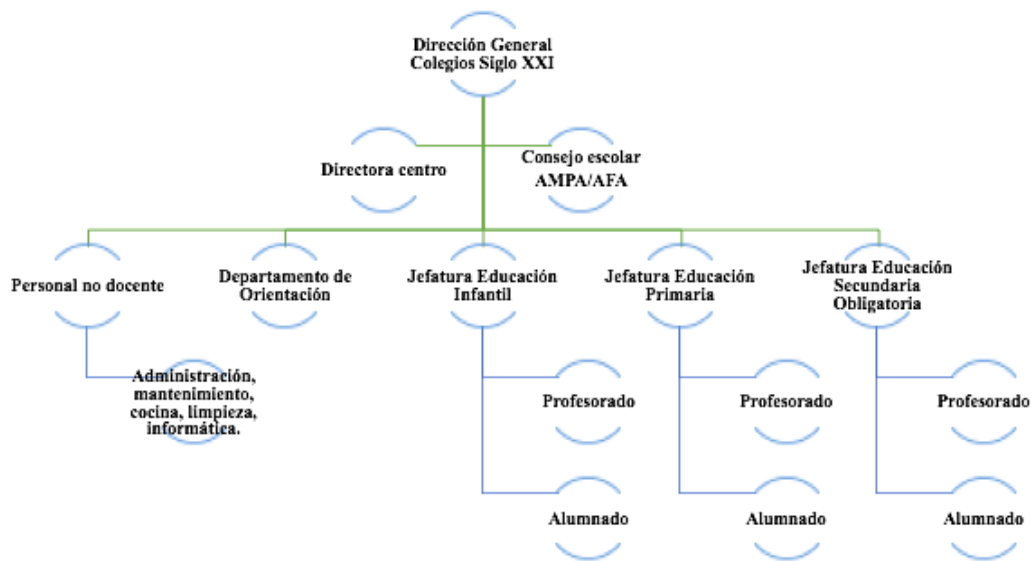
Nota. Tabla de elaboración propia.

Organización Estructural del Centro

El organigrama del centro refleja una estructura jerárquica bien definida, destacando los diferentes roles y responsabilidades dentro de la institución educativa, véase en la ilustración nº 1.

Ilustración 1

Organigrama del centro educativo



Nota. Ilustración de creación propia.

A continuación, se presenta una explicación detallada sobre como se estructura el organigrama arriba descrito:

1. Dirección General Colegios S. XXI
 - Esta es la máxima autoridad del centro y supervisa la gestión general del mismo. Se encarga de establecer las políticas y directrices que guiarán el funcionamiento del centro.
2. Directora del centro
 - La directora del centro, Ana Marín, es la responsable de la gestión diaria de la institución. Coordina las actividades académicas y administrativas,

asegurándose de que se cumplan las políticas establecidas por la Dirección General de Colegios Siglo XXI.

3. Consejo Escolar y Asociación de Madres y Padres del Alumnado (en adelante, AMPA)/Asociación de las Familias del Alumnado (en adelante, AFA):
 - Este consejo incluye representantes de diferentes sectores de la comunidad educativa (familias, profesorado, alumnado, personal no docente) y tiene un papel consultivo y de apoyo en la toma de decisiones del centro.
1. Jefaturas:
 - La estructura incluye varias jefaturas que supervisan distintos niveles educativos y áreas específicas:
 - Jefatura de infantil: supervisa y coordina las actividades y programas educativos para los niveles de educación infantil.
 - Jefatura de primaria: similar a la jefatura infantil, pero enfocada en la educación primaria.
 - Jefatura ESO: se encarga de la gestión de los niveles de ESO, supervisando tanto al alumnado como a los departamentos correspondientes.
2. Departamentos:
 - Dentro de las Jefaturas, los departamentos son responsables de las distintas áreas académicas, asegurando la calidad y consistencia en la enseñanza de sus respectivas disciplinas.
3. Profesorado:
 - El profesorado está bajo la supervisión de las jefaturas correspondientes y son los encargados de impartir las clases, desarrollar el currículum y evaluar el progreso del alumnado.

4. Alumnado:

- Son el foco central de la institución, y todas las actividades y programas están diseñados para su desarrollo académico y personal.

5. DO:

- Este departamento proporciona apoyo sociopsicopedagógico y educativo al alumnado, familias y docentes.

6. Personal no docente:

- Incluye al personal administrativo, de mantenimiento, cocina, limpieza e informática, quienes aseguran que las operaciones diarias del centro se desarrollen sin problemas y en un ambiente adecuado para el aprendizaje.

Detalle del DO. En el cuarto nivel del organigrama es donde encontramos dispuesto al DO que trabaja estrechamente con el alumnado, familias y el equipo educativo, que es quien la mayor parte de las ocasiones, propone la necesidad de atención a su alumnado por parte del gabinete.

La estructura organizativa del gabinete psicopedagógico del CE Marni es horizontal ya que las cuatro personas que lo componen se encuentran en el mismo nivel de responsabilidad y desempeño. La cuestión que las diferencia es que cada una tiene asignados una serie de cursos educativos, lo que les permite mayor organización y dedicación real al alumnado. Teniendo en cuenta el gran número de educandos que hay en todo el centro, dedicarse a unos cursos concretos les permite, conocer al alumnado de manera más directa, conocer su evolución dentro del nivel educativo, entablar relación profesional más cerca con el profesorado del nivel educativo, conocer los objetivos educativos de cada curso, procedimientos, metodologías, poder llevar a cabo un seguimiento cercano y pormenorizado de las medidas que se ponen en marcha desde el mismo tanto en clase como cuando trabajan en casa y, por último, les permite poder

entablar mayor relación con las familias de dicho alumnado ya que si solo hubiera una persona en el gabinete sería realmente imposible que abarcara el volumen de trabajo que tienen y llevar a cabo dichas acciones.

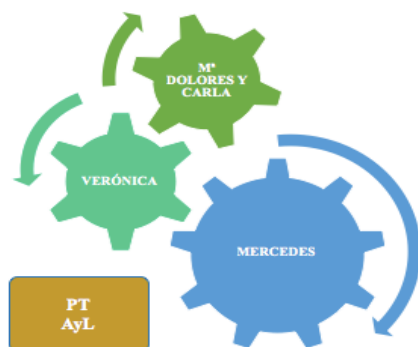
Pese a estas asignaciones, cabe destacar de forma relevante que el trabajo que realiza cada una no se hace de forma solitaria sino que siempre trabajan lo más coordinadas posibles. Es necesario que fluya la comunicación entre ellas ya que al final, el alumnado pasa por los tres niveles y en muchas ocasiones se piden información, consejos, observaciones, antiguos informes sociopsicopedagógicos, etc., de determinados alumnos y alumnas para atenderlos de la mejor manera posible.

La composición del DO es la siguiente: la orientadora del centro es Mercedes, quién se encarga de los cursos de la ESO. Además, tienen un gabinete autorizado, que lo componen las tres compañeras restantes. Verónica es la que se encarga de atender los cursos de infantil y primero de primaria y M^a Dolores y Carla, los cursos de segundo a sexto de primaria. Por último, consellería les concede unas horas de apoyos. Los apoyos que tienen concedidos para este curso son de Audición y lenguaje (en adelante, AyL) y Pedagogía Terapéutica (en adelante, PT) que son llevados a cabo por otras dos personas.

Véase la configuración en la siguiente ilustración:

Ilustración 2

Organigrama del DO



Nota. Ilustración de elaboración propia.

Análisis de la Realidad Escolar en la Que se Llevan a Cabo las Prácticas Utilizando los Marcos Teóricos Estudiados

Las prácticas se han desarrollado en el marco de la Orientación Educativa, más concretamente en el DO del centro. Las funciones del departamento están determinadas por el Decreto 72/2021 de mayo por la que se organiza la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano.

Tal y como se expone en su artículo 6 “funciones del equipo de orientación educativa”, el equipo de orientación educativa tiene la tarea de colaborar en la planificación, coordinación, desarrollo y evaluación de las actividades de orientación educativa y profesional, así como de la acción tutorial.

Además, el equipo de orientación debe asesorar y trabajar conjuntamente con los equipos educativos, figuras de coordinación y órganos de gobierno. Su objetivo es identificar y eliminar las barreras presentes en el contexto escolar, familiar y comunitario. En este sentido, prestan especial atención a las acciones preventivas y a la organización de apoyos personales y materiales para responder eficazmente a la diversidad, garantizando así el acceso a la orientación educativa.

Asimismo, se encargan de asegurar la accesibilidad de los entornos y materiales didácticos, y de participar en la elaboración de programaciones didácticas basadas en principios de Diseño Universal de Aprendizaje (en adelante, DUA) y accesibilidad. La prevención y detección temprana de dificultades también son funciones clave. El equipo organiza medidas para superar estas dificultades y compensar las desventajas que puedan afectar al alumnado.

En el ámbito de la promoción de la igualdad y la convivencia, el equipo interviene en la planificación, desarrollo y evaluación de actuaciones específicas, además de gestionar procedimientos derivados de distintos protocolos. También son

responsables de planificar y evaluar los procesos de acogida y transición entre etapas educativas.

También participa activamente en la evaluación sociopsicopedagógica, colaborando con los equipos educativos en el diseño, desarrollo, seguimiento y evaluación de medidas de respuesta y planes de actuación personalizados. Esto incluye asesoramiento y acompañamiento a las familias y alumnado, involucrándolos en el proceso de toma de decisiones.

Colaboran con la dirección del centro en la tramitación de medidas de respuesta educativa para la inclusión y registran los datos del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en los sistemas de gestión. Ofrecen apoyo directo al alumnado, reforzando su ajuste personal, sentido de pertenencia y éxito académico. Además, orientan a las familias y acuerdan pautas para mejorar el desarrollo personal, intelectual, académico, social y emocional de sus hijos.

El equipo también participa en las sesiones de evaluación de los diferentes cursos y etapas educativas, y se encarga de transmitir y recoger información educativa relevante para la orientación personalizada del alumnado. Coordinan acciones conjuntas con agentes externos y servicios del entorno.

Como vemos, este marco normativo asegura una atención integral y personalizada, promoviendo la igualdad de oportunidades y la inclusión en el entorno educativo. En el centro, las funciones expuestas son desarrolladas pero habría que destacar que, en numerosas ocasiones, la cultura individualista de algunos docentes dificulta alguna de las respuestas a las necesidades del alumnado ya que aún existe la percepción de que nos entrometemos en sus labores profesionales educativas.

Por otro lado, partiendo de la clasificación estudiada sobre los modelos de la orientación, podríamos encasillar a este departamento en el Modelo Mixto de

orientación ya que es en éste donde el orientador/a lleva a cabo acciones indirectas como asesor/a, en este caso, del profesorado y de las familias, pero, también realiza intervenciones directas, en este caso, con el alumnado.

Durante las prácticas, también he podido llevar a cabo procedimientos de Counseling en los que hemos empleado test psicopedagógicos y entrevistas directas con alumnos y alumnas cuando hemos necesitado obtener más información sobre ellos y ellas. Del mismo modo, he podido ser participe de una actuación más encaminada hacia el Modelo de Programas cuando hemos llevado a cabo intervenciones en el aula enfocadas al grupo-clase.

Por último, de la mano de Patouillet (1957), sabemos que para nuestra labor, es necesario que se forme una relación entre el profesional de la ayuda (orientador/a) y otro profesional (en este caso, profesor/a) para abordar mejoras educativas. De esta forma se producen en el centro muchas de las intervenciones que realizan y, es de éste modo como nos damos cuenta de que, nuestra labor se circunscribe más allá de un modelo en concreto siendo la suma de diferentes labores que necesitan de modelos diferentes para desarrollarse conforme a las necesidades de la situación.

En cuanto a la inclusión educativa (Decreto 104/2018, de 27 de julio), que se entiende como un enfoque educativo basado en la participación de toda la comunidad con la pretensión de ofrecer una enseñanza de calidad a todo el alumnado sin discriminación y teniendo la diversidad como un valor positivo (Booth y Ainscow, 2016), desde el departamento se lleva a cabo el procedimiento de detección de barreras y potencialidades, en colaboración con el profesorado, para ofrecer este tipo de educación al alumnado. Además, en consonancia con la legislación vigente, se procura llevar a cabo medidas ordinarias de nivel II como refuerzo o ampliación de contenidos

antes que medidas de nivel III o IV. Obviamente, son dispuestas cuando es necesario.

En el centro, está establecido los cursos de PDC como medida de nivel IV.

Por el contrario, el profesorado es más cercano a usar medidas como el refuerzo y la implantación de mínimos cuando aparecen dificultades antes que la implementación de estrategias de normalización como el DUA o la Programación multinivel, dos opciones que sí posibilitarían trabajar desde la inclusión y que se alinean con el principio de normalización.

Por último, sí que encontramos mucha más predisposición por parte del equipo docente a trabajar en las aulas introduciendo las tecnologías e incluso, algunos de los docentes, se atreven a llevar a cabo programaciones gamificadas. Podemos afirmar que, en general, en estos ámbitos están más capacitados y favorables.

Identificar Posibles Ámbitos de Mejora de la Intervención Desarrollada por el Centro de Prácticas

A través del análisis de la realidad escolar y del marco normativo que regula las funciones del DO, se identifican varios ámbitos de mejora en la intervención del centro.

Una de las principales áreas de mejora es la cultura individualista prevalente entre algunos docentes. Este enfoque a menudo dificulta la colaboración y la implementación efectiva de las respuestas a las necesidades del alumnado, ya que algunos docentes perciben la intervención del equipo de orientación como una intromisión en su labor profesional. Para abordar este desafío, se podría fomentar una cultura de trabajo colaborativo mediante la implementación de programas de formación continua que sensibilicen a los docentes sobre la importancia de la colaboración y el trabajo en equipo.

También son necesarios los espacios de diálogo seguro donde puedan reflexionar de forma conjunta entre el profesorado y el equipo de orientación.

Respecto a la inclusión educativa; como hemos avanzado antes, aunque el centro implementa mayoritariamente, medidas ordinarias de nivel II y cuenta con programas especializados, se observa una menor tendencia a utilizar estrategias de normalización como el DUA o la Programación Multinivel. Para mejorar en este ámbito, se podría impartir una formación en DUA y en Programación Multinivel ofreciendo talleres y cursos específicos sobre estas estrategias para que los docentes puedan aplicarlas en el aula de manera efectiva. Además, se puede proveer recursos, apoyo continuo y seguimiento por parte del DO.

Por otro lado, el equipo docente muestra una disposición favorable hacia la incorporación de tecnologías y la gamificación en las aulas. No obstante, es importante asegurar que esta predisposición se traduzca en prácticas pedagógicas efectivas y equitativas, es decir, que no dejen a nadie desatendido. Para potenciar esta área se podría proveer formación continua en el uso de tecnologías educativas y en el diseño de actividades gamificadas e implementar mecanismos de evaluación del impacto de estas innovaciones en el aprendizaje y la inclusión del alumnado.

Por último, en relación con el ámbito de nuestro programa, es importante destacar que, a pesar de contar con una sólida estructura educativa y un amplio abanico de actividades extracurriculares, el centro carece actualmente de programas específicos de intervención en educación alimentaria. Los educandos reciben los conocimientos básicos establecidos por el currículo sobre nutrición y hábitos de vida saludable. Sin embargo, estas intervenciones son limitadas y no abordan de manera integral y crítica la toma de decisiones alimentarias. Para mejorar en este ámbito, se podría implementar el programa propuesto en el presente trabajo ya que se aborda de manera integral la educación alimentaria, fomentando hábitos saludables y la toma de decisiones informadas.

En conclusión, al abordar estos ámbitos de mejora, se contribuirá a una educación más inclusiva, equitativa y de calidad para todo el alumnado.

Planificación del Programa de Intervención

Bases Teóricas para la Conformación de las Intervenciones del Programa

La educación para la salud se apoya en una variedad de teorías y modelos que buscan explicar cómo las personas adoptan y mantienen comportamientos saludables. Entre estas teorías, dos de las más aplicadas son el MCS y la TCP. Vamos a utilizar los principios de ambas teorías para justificar cómo el presente programa planifica intervenciones para modificar percepciones y creencias hacia la alimentación saludable.

Modelo de Creencias de Salud. El MCS es uno de los marcos teóricos más antiguos y utilizados para entender las motivaciones detrás de las acciones de salud. Sugiere que la probabilidad de que una persona adopte un comportamiento saludable depende de su percepción de una amenaza personal de enfermedad, y su evaluación de los beneficios frente a los costos que le puede suponer (García y Martín, 2017). Según García y Martín, el MCS ha sido eficaz para diseñar programas educativos que aumentan la conciencia sobre los riesgos de comportamientos no saludables y fomentan cambios positivos en la salud.

De esta forma, el MCS puede ser especialmente útil para abordar y cambiar las percepciones de los adolescentes sobre los riesgos asociados con los malos hábitos alimentarios y los beneficios de una alimentación saludable. Para aplicar este modelo en nuestro programa, consideraremos los siguientes pasos:

- Evaluación de percepciones: para ello se realizan encuestas al estudiantado para identificar sus percepciones actuales sobre riesgos y beneficios relacionados con sus hábitos alimentarios. Esto podría revelar, por ejemplo, una baja percepción del riesgo de enfermedades a largo plazo como diabetes o hipertensión.

- Educación y concienciación sobre las consecuencias de los malos hábitos alimenticios y los beneficios tangibles de comer saludablemente, como mejor rendimiento académico y físico, mejor estado de ánimo, y mayor energía.
- Refuerzo positivo: se deben proporcionar ejemplos positivos y casos de éxito de adolescentes que han mejorado su salud y bienestar mediante cambios en sus hábitos alimentarios, para reforzar la creencia en los beneficios de adoptar tales comportamientos.

Teoría del Comportamiento Planificado. La TCP, desarrollada por Ajzen (1991), se enfoca en cómo la intención de las personas para realizar un comportamiento predice efectivamente su realización. La TCP añade a la intención como determinante clave del comportamiento la actitud hacia el comportamiento, la norma subjetiva, y el control percibido sobre el comportamiento (Rodríguez y López, 2019). Rodríguez y López discuten cómo la TCP puede ser utilizada para entender y mejorar la adopción de dietas saludables entre adolescentes, destacando la importancia de abordar las creencias sobre los beneficios de comer saludablemente y el apoyo social como factores influyentes. Para ello, en la práctica, tendremos en cuenta lo siguiente:

- Modelado de actitudes: se busca implementar sesiones que muestren de manera atractiva cómo una alimentación saludable es beneficiosa y deseable utilizando influencers, mentores o pares mayores que los adolescentes respeten y que puedan testimoniar los efectos positivos de una buena nutrición.
- Influencia de las normas sociales: cambiar las normas sociales alrededor de la alimentación en la escuela mediante campañas que hagan que comer saludablemente sea visto como lo "normal". Esto puede incluir la promoción de desafíos de alimentación saludable o la creación de clubes de cocina saludable.

- Empoderamiento sobre el control del comportamiento: en el programa se debe ofrece talleres prácticos donde los estudiantes aprendan a preparar alimentos saludables por sí mismos, proporcionando así una sensación de control y competencia en la selección y preparación de alimentos saludables.

Objetivos del Programa de Intervención

El objetivo principal del Programa de intervención para el fomento de hábitos alimentarios saludables en la etapa de ESO. "Aprendemos a tomar decisiones alimentarias desde una perspectiva crítica e informada", es fomentar hábitos alimentarios saludables entre los adolescentes de 2º de ESO mediante la educación y la concienciación sobre la importancia de una alimentación equilibrada y su impacto en la salud física y mental.

Como objetivos específicos proponemos:

1. Aumentar el conocimiento sobre nutrición y hábitos de alimentación en nuestro alumnado.
2. Desarrollar habilidades prácticas en el alumnado para la selección y preparación de alimentos saludables.
3. Promover cambios positivos en los hábitos alimentarios de nuestro alumnado.
4. Mejorar la percepción y actitudes hacia la alimentación saludable.
5. Involucrar a la comunidad educativa y a las familias en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Nivel de Respuesta Que Ofrece el Programa de Intervención al Centro

El programa de intervención que se propone, se enmarca dentro de los dos primeros niveles de respuesta educativa, según el artículo 14 del Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano.

De acuerdo con lo estipulado en el mencionado artículo, las medidas de respuesta educativa para la inclusión se estructuran en cuatro niveles, que se aplican de manera progresiva y acumulativa. Las medidas del primer nivel están destinadas a toda la comunidad educativa. Por su parte, las medidas del segundo nivel se enfocan en el estudiantado dentro del grupo-clase.

Como medidas generales de nivel I, partimos de los planes de centro que incluyen los principios y actuaciones del colegio, como el PEC y el Plan de Actuación para la Mejora (en adelante, PAM) quedando recogidas las actuaciones con las familias y el equipo educativo. Como nivel II, incluimos todas las actuaciones que se van a llevar a cabo con el grupo-clase, recogidas dentro del PAT.

Metodología del Programa de Intervención

Como ya hemos avanzado anteriormente, el programa de intervención se basará en las premisas estipuladas por el Modelo de Creencias de Salud y la Teoría del Comportamiento Planificado. Teniendo en cuenta las consideraciones ya descritas en el apartado anterior, a la hora de llevar a cabo el programa nos basaremos en metodologías activas que promuevan la participación y el aprendizaje significativo asegurando que el estudiantado adquiera una base teórica y unas habilidades prácticas que se acomoden en su estilo de vida, rebasando así, el contexto escolar, tal y como expone Ausubel (2002), el aprendizaje significativo se produce cuando el alumnado consigue conectar nuevos conocimientos con los previos que ya poseía.

Por otro lado, el trabajo sobre los módulos educativos se realizará a través de actividades donde prime en primera instancia el trabajo cooperativo y/o colaborativo en la realización de las diferentes actividades a desarrollar pero, la metodología concreta para el desarrollo de cada sesión se definirá al detalle en la secuenciación de actividades, en el punto ulterior.

En el desarrollo de las actividades no nos olvidaremos de emplear recursos interactivos y multimedia o de otro tipo para captar la atención de los educandos así como para lograr el interés en las actividades que se proponen en el aula.

Además, como medio de apoyo para desarrollar el programa, se facilita un entorno privado de aprendizaje en la plataforma Classroom (véase en Anexo B), de creación propia, donde el alumnado accederá a través de sus dispositivos electrónicos de trabajo (Ipad) en una clase formada por seis módulos, en los que aparecerán los recursos necesarios para llevar a cabo cada una de las sesiones en las que se desarrollará el programa.

Por otro lado, para asegurar la inclusión de todo el alumnado, se propone seguir los principios del DUA, los cuales proporcionan múltiples medios de representación, acción, expresión y compromiso (Alba Pastor et al., 2011). Para hacer esto realidad se diversificarán los métodos de enseñanza empleando estrategias didácticas diferentes intentando atender así, a la diversidad de formas de aprendizaje del estudiantado.

Además, se tendrá en cuenta al alumnado que presenta Necesidades Específicas de Apoyo Educativo planteando las actividades y materiales a éstas de forma que todo el alumnado pueda participar de manera plena en el programa.

Por último, el tutor o tutora del grupo desempeñará un rol fundamental en el desarrollo y ejecución del programa como facilitador y guía del aprendizaje, ayudando a los estudiantes a reflexionar sobre su progreso, proporcionando retroalimentación constructiva y apoyando el desarrollo de competencias. Del mismo modo, el papel del orientador/a del centro se fundamenta en la cooperación con las y los tutores de los grupos de 2º de ESO donde se implantará el programa.

Coordinaciones Para su Ejecución

Antes de conocer el proceso de secuenciación de las sesiones y actividades que conforman el programa, es vital determinar que para su consecución, será necesario llevar a cabo varias coordinaciones. En primer lugar, el departamento de orientación establecerá contacto con el personal nutricionista encargado de crear los menús semanales que luego se elaboran en las cocinas del centro para establecer las sesiones de formación que proporcionarán al equipo educativo en las sesiones establecidas (ver tabla nº 2). Pienso que este contacto será mucho más sencillo con profesionales con los que el centro ya trabaja que buscar nuevos contactos.

Por otro lado, las sesiones de seguimiento a los docentes también servirán de coordinación entre equipo docente – equipo de orientación. Cabe destacar la posibilidad de que un profesor o profesora demande la necesidad de realizar una reunión individual.

Por último, la coordinación con las familias del alumnado de 2º de ESO se realizará a través del medio ‘Alexia Familia’. A través de este portal, se enviará un comunicado donde se exponga la información relacionada con el programa en el que van a participar sus hijos e hijas y del que podrán ser partícipes en las sesiones determinadas. Se elaborará un comunicado de asistencia a través de un Google Forms para que las familias que lo deseen puedan apuntarse. Todo ello enmarcado desde la Escuela de familias, programa que ya ofrece el centro a las familias y que funciona de esta manera.

Secuenciación de Actividades, Temporalización y Recursos

Para llevar a cabo la implantación del programa, se deben diferenciar tres distintas pero complementarias intervenciones. Las acciones formativas se dirigen principalmente al alumnado de segundo de la ESO pero también se va a involucrar a las familias y a la comunidad educativa en el desarrollo del mismo. Además, los tutores y

tutoras de los grupos, tendrán un papel fundamental en la implantación del programa con el alumnado.

En un primer lugar, se establecen tres sesiones de trabajo con el profesorado-tutor/a de los grupos que conforman el curso de segundo de la ESO puesto que van a ser ellos los que llevarán a cabo las acciones formativas con su grupo-clase correspondiente y es necesario que se les informe y forme para un óptimo desarrollo de su labor educativa.

Para comenzar, se cuenta con una sesión de presentación en la que el principal objetivo será informar al profesorado sobre la implantación de este nuevo programa. Se explicará como está conformado por diferentes módulos, el cronograma de trabajo y el material “Cuaderno guía para el profesorado”, de creación propia, que ha sido elaborado para facilitar el trabajo docente a la hora de iniciar las sesiones (véase en Anexo A). Del mismo modo, se presentará el entorno privado de aprendizaje en Classroom, desde donde podrán acceder como docentes a todo el material complementario que dispondrá el alumnado.

Además, se llevará a cabo dos sesiones formativas en las que contaremos con la intervención de profesionales de la salud que proporcionarán estrategias y conocimientos para el abordaje del desarrollo de los módulos. Durante el curso, se contará con tres sesiones de seguimiento establecidas para cada uno de los trimestres en las que se resolverán dudas, se discutirán dificultades y se propondrán soluciones o cambios que se contemplen como necesarios.

Para finalizar, contaremos con una sesión de evaluación en la que, a través de la información recogida en las sesiones de seguimiento llevadas a cabo durante el curso, y los resultados del post-test del alumnado, se discutirá sobre la consecución de los objetivos del programa, líneas de mejora y propuestas para el curso siguiente.

La planificación de las sesiones se puede observar en la siguiente tabla nº 2:

Tabla 2

Cronograma de las sesiones con el profesorado-tutor/a

		Primer trimestre																Segundo trimestre												Tercer trimestre											
Temporalización/meses		septiembre				octubre				noviembre				diciembre				enero				febrero				marzo				abril				mayo				junio			
	Sesión/semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	• PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA. • PRESENTACIÓN DEL CUADERNO DEL PROFESOR.	●																																							
2	• SESIÓN FORMATIVA: módulo 1		●																																						
3	• SESIÓN FORMATIVA: módulo 2, 3, 4 y 5													●																											
4	• SEGUIMIENTO						●				●				●				●			●					●			●											
5	• EVALUACIÓN DEL PROGRAMA																																			●					

Nota. Tabla de elaboración propia.

En segundo lugar, se establecen las sesiones con las familias. Serán un total de seis sesiones. Una primera toma de contacto a modo de presentación respondiendo al Módulo 0 y a continuación, una sesión de trabajo por Módulo de alumnado, es decir, se corresponderá una sesión por módulo del programa. Serán los miércoles por la tarde, de 18.30h a 20.00h como máximo y se dará la posibilidad de acceder a las sesiones en cualquier momento del horario buscando facilitar la conciliación familia-trabajo. Además, las sesiones serán grabadas para que quienes lo necesiten, puedan acceder a través de Teams.

La planificación de las sesiones se puede observar en la siguiente tabla nº 3:

Tabla 3

Cronograma de las sesiones con las familias¹

		Primer trimestre																Segundo trimestre												Tercer trimestre											
Temporalización/meses		septiembre				octubre				noviembre				diciembre				enero				febrero				marzo				abril				mayo				junio			
	Sesión/semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	MÓDULO 0. Presentación																																								
2	MÓDULO 1.																																								
3	MÓDULO 2.																																								

¹ Las sesiones de familias se han estipulado de manera tal que, la sesión correspondiente a cada módulo coincida con el final de cada módulo del alumnado ya que en alguna sesión se emplea material que las alumnas y los alumnos han realizado. Además, de esta forma, el alumnado también podrá participar con su familia si lo desea sin desvelarles contenidos.

Temporalización Ver Tabla nº 3

Tabla 5

Descifrando Secretos de las Etiquetas

Sesión 2 – Descifrando Secretos de las Etiquetas		Módulo 1
Objetivos	Enseñar a las familias a elegir alimentos frescos y naturales. Explicar cómo interpretar las etiquetas de los ingredientes. Diferenciar entre alimentos no procesados, procesados y ultraprocesados.	
Duración	1 hora y 30 minutos	
Recursos	Aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: Ejemplos de etiquetas de alimentos. Digitales: Enlaces a vídeos y recursos online. Humanos: Orientadora, nutricionistas del centro.	
Desarrollo de la actividad	Introducción	
	El equipo de nutricionistas y la orientadora del centro expondrán brevemente la importancia de elegir alimentos frescos y naturales. Se utilizará una presentación con los ejemplos visuales de etiquetas de alimentos utilizados en la sesión del alumnado.	
	Desarrollo	
	Para comenzar se visualizará el documental “El Cerebro y la Alimentación” de DW (https://youtu.be/4B8Q-v6L0hk). Los nutricionistas guiarán una discusión sobre el contenido del documental, resaltando cómo la dieta afecta el cerebro y el comportamiento. Las familias analizarán etiquetas de alimentos reales, identificando ingredientes y clasificándolos como no procesados, procesados o ultraprocesados. Resolverán preguntas y compartirán sus hallazgos. Cada grupo presentará sus conclusiones y se debatirá sobre las dificultades y estrategias para seleccionar alimentos saludables.	
	Metodología	
	Expositiva y visual para la introducción teórica y el vídeo. Colaborativa y participativa en el análisis y debate grupal.	
Temporalización	Ver Tabla nº 3	

Tabla 6

Sabores de Nuestra Cultura

Sesión 3 – Sabores de Nuestra Cultura		Módulo 2
Objetivos	Comprender cómo las tradiciones culturales y el entorno social influyen en los hábitos alimentarios.	

	Analizar cómo la familia, los amigos y los medios de comunicación afectan las elecciones de alimentos. Reflexionar sobre las redacciones de sus hijos sobre hábitos alimentarios familiares.
Duración	1 hora y 30 minutos
Recursos	Aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: Papel, bolígrafos, redacciones de los alumnos. Digitales: Acceso a YouTube y otras plataformas de vídeo. Humanos: Orientadora, nutricionistas del centro.
Desarrollo de la actividad	Introducción
	El equipo de nutricionistas y la orientadora del centro expondrán brevemente cómo las tradiciones culturales y el entorno social influyen en los hábitos alimentarios.
	Desarrollo
	Se comienza con la visualización del vídeo "Experto de Comida: La Mejor Dieta para tu Salud en 2024" (https://youtu.be/8MaOykEcOwU). A continuación, los nutricionistas guiarán a las familias en pequeños grupos para discutir las influencias culturales y sociales en sus elecciones alimentarias, respondiendo a preguntas guía. Después, mediante las redacciones de sus hijos e hijas de la sesión nº8 del alumnado, se reflexionará sobre lo que respondieron a las siguientes preguntas: ¿Qué hábitos alimentarios han aprendido de la familia?, ¿Cómo creen que estos hábitos han afectado su salud y bienestar?, ¿Qué cambios positivos podrían introducir en su dieta basándose en lo aprendido en el vídeo y la discusión en clase? Por último, cada grupo compartirá sus conclusiones y reflexiones al resto del grupo.
	Metodología
	Expositiva y visual para la introducción teórica y el vídeo. Participativa y colaborativa para el debate y la reflexión grupal.
Temporalización	Ver Tabla nº 3

Tabla 7

Construyendo una imagen positiva.

Sesión 4 – Construyendo una imagen positiva		Módulo 3
Objetivos	Comprender qué es la autoestima y el autoconcepto y su importancia en la vida de los adolescentes. Analizar cómo la autoestima y el autoconcepto influyen en la percepción del cuerpo y en los hábitos alimentarios. Fomentar una autoimagen positiva y la aceptación de la diversidad corporal.	
Duración	1 hora y 30 minutos	

Recursos	Aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: Papel, bolígrafos, imágenes de diferentes tipos de cuerpos. Digitales: Presentaciones y recursos visuales. Humanos: Orientadora, nutricionistas del centro.
Desarrollo de la actividad	Introducción
	Los nutricionistas y la orientadora del centro expondrán brevemente los conceptos de autoestima y autoconcepto y cómo las redes sociales pueden influir en ellos, utilizando una presentación visual.
	Desarrollo
	Para comenzar, las familias reflexionarán sobre su propia autoestima y autoconcepto, respondiendo a preguntas guía en grupos pequeños. Los nutricionistas guiarán una actividad en la que se mostrarán imágenes de personas con diferentes tipos de cuerpos, resaltando la diversidad y la belleza en todas sus formas. Las familias discutirán sobre la diversidad corporal y cómo las redes sociales afectan la percepción de la misma, resolviendo cuestiones y compartiendo sus opiniones. Cada grupo compartirá sus reflexiones y estrategias para mejorar la autoestima con el grupo.
	Metodología
	Expositiva para la introducción teórica. Participativa y colaborativa para las discusiones y la reflexión grupal.
Temporalización	Ver Tabla nº 3

Tabla 8

Sostenibilidad a la Mesa

Sesión 5 – Sostenibilidad a la Mesa		Módulo 4
Objetivos	Definir la alimentación sostenible y su importancia. Conocer la relación entre la alimentación sostenible y el ODS 4 meta 4.7. Comprender el concepto de productos de proximidad. Analizar el impacto ambiental y social de las elecciones alimentarias.	
Duración	1 hora y 30 minutos	
Recursos	Aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: Papel, bolígrafos. Digitales: Enlaces a vídeos educativos. Humanos: Orientadora, nutricionistas del centro.	
Desarrollo de la actividad	Introducción	

	Los nutricionistas y la orientadora del centro expondrán brevemente el concepto de alimentación sostenible y su relación con el ODS 4, utilizando una presentación visual.
	Desarrollo
	Los nutricionistas guiarán a las familias en grupos para trabajar en un proyecto sobre prácticas alimentarias sostenibles, investigando temas como la reducción del desperdicio alimentario, compra de alimentos locales, consumo de productos ecológicos y reducción del consumo de carne. Cada grupo presentará sus hallazgos más importantes y sus propuestas sobre cómo implementar prácticas sostenibles en la vida diaria. Se abrirá un espacio para que las familias compartan sus conclusiones y reflexionen sobre cómo pueden contribuir al cumplimiento del ODS 4 meta 4.7.
	Metodología
	Expositiva y visual para la introducción teórica. Participativa y colaborativa para la investigación y presentación grupal.
Temporalización	Ver Tabla nº 3

Tabla 9

Alimentación y Salud. Cosechando Beneficios

Sesión 6 – Alimentación y Salud. Cosechando Beneficios		Módulo 5
Objetivos	Identificar las consecuencias positivas de mantener buenos hábitos alimentarios.	
	Analizar las consecuencias negativas de mantener malos hábitos alimentarios.	
	Promover la adopción de hábitos alimentarios saludables.	
Duración	1 hora y 30 minutos	
Recursos	Aula equipada con ordenador y proyector.	
	Materiales: Papel, bolígrafos.	
	Digitales: Enlaces a recursos educativos.	
	Humanos: Orientadora, nutricionistas del centro.	
Desarrollo de la actividad	Introducción	
	Los nutricionistas y la orientadora del centro expondrán brevemente sobre los hábitos alimentarios y sus posibles consecuencias tanto positivas como negativas, utilizando una presentación visual.	
	Desarrollo	
	Primero, los nutricionistas guiarán a las familias en grupos para investigar un hábito alimentario específico y sus posibles consecuencias positivas y negativas, utilizando recursos proporcionados.	

	Después, cada grupo presentará sus hallazgos y se abrirá un debate sobre las barreras y beneficios de mantener una alimentación saludable. Los grupos compartirán estrategias para superar las barreras y promover hábitos saludables en su vida diaria, resolviendo preguntas y discutiendo sus ideas.
	Metodología Expositiva para la introducción teórica. Participativa y colaborativa para la investigación y el debate grupal.
Temporalización	Ver Tabla nº 3

En tercer lugar, se efectuarán las sesiones con el alumnado. El profesorado-tutor/a será la persona encargada de desarrollar las actividades y guiar el aprendizaje de sus alumnas y alumnos a través de los seis módulos que se han diseñado para englobar de una forma coherente las actividades que conforman el programa. Los módulos son los siguientes:

- Módulo 0. (Este módulo ha sido creado a razón de obtener una visión clara en el entorno virtual de Classroom donde se recoge las acciones de pre-test y post-test, pretendiendo crear una ruta de trabajo sencilla para el estudiantado).
- Módulo 1. Fundamentos para forjar hábitos de alimentación saludable.
- Módulo 2. Entornos de influencia sobre hábitos de alimentación saludable.
- Módulo 3. Aceptación propia. Adquisición de una perspectiva realista de la diversidad corporal.
- Módulo 4. Alimentación sostenible.
- Módulo 5. Consecuencias de los hábitos alimentarios adoptados.

Estos módulos han sido confeccionados a partir de los conocimientos expuestos en el marco teórico así como de información extraída de documentos del ámbito de la salud y la alimentación para conformar también el “Cuaderno guía para el profesorado” que, será la herramienta que emplearán los docentes para preparar el inicio de las sesiones. Éstas serán desarrolladas en el tiempo de tutoría ya que nuestro programa se circunscribe en el PAT. Para ello, se ha tomado de referencia el calendario escolar anual

del curso 2023-2024 para poder tener en cuenta los festivos. El alumnado de segundo de la ESO tiene tutoría los martes, por lo que, las sesiones se desarrollarán los martes de las semanas marcadas en la Tabla nº 10.

También cabe destacar que se ha procurado no comprometer todas las sesiones de tutoría mensuales con el programa ya que éstas son necesarias para el desarrollo de otros menesteres. Por último, se ha realizado la programación, dejando libre el mes de junio por si hubiera que modificar alguna sesión, siendo también conscientes de que en ese mes, el alumnado tiene exámenes finales.

El programa cuenta con un total de diecinueve sesiones dirigidas al estudiantado que se distribuyen a lo largo de los tres trimestres del curso. Ver en Tabla nº 10.

Tabla 10

Cronograma de las sesiones con el alumnado

		Primer trimestre																Segundo trimestre												Tercer trimestre												
Temporalización/meses		septiembre				octubre				noviembre				diciembre				enero				febrero				marzo				abril				mayo				junio				
Módulo	Sesión/ semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
M. 0	S. 0 – Pretest y presentación del programa al alumnado.																																									
M. 1	S. 1 – Selección de Alimentos.																																									
	S. 2 – Alimentación, frecuencia y cantidad de consumo.																																									
	S. 3 – Horarios de las ingestas.																																									
	S. 4 – Preparaciones saludables vs no saludables.																																									
	S. 5 – Aportes nutricionales y actividad física.																																									
	S. 6 – Toma de decisiones alimentarias.																																									
	S. 7 – Alimentación equilibrada.																																									
M. 2	S. 8 – Influencias culturales y sociales.																																									
	S. 9 – Influencias económicas.																																									
	S. 10 – Influencias emocionales y educativas.																																									
	S. 11 – Preferencias y gustos alimentarios.																																									
M. 3	S. 12 – Autoestima y autoconcepto.																																									
	S. 13 – Empatía y respeto.																																									
M. 4	S. 14 – Alimentación sostenible.																																									
	S. 15 – Productos de proximidad.																																									
M. 5	S. 16 – Posibles consecuencias de los hábitos alimentarios adquiridos.																																									
	S. 17 – Forjar y modificar hábitos alimentarios.																																									
M. 0	S. 0.2 – Post-test y cierre de programa con el alumnado.																																									

Nota. Tabla de elaboración propia.

Las sesiones se han estipulado teniendo en cuenta el Cuaderno guía para el profesorado, los contenidos a trabajar y metodologías activas y atractivas para el alumnado. A continuación, las sesiones desarrolladas en orden cronológico:

Tabla 11

Bienvenida y preparativos

Sesión 0 – Bienvenida y preparativos		Módulo 0
Objetivos	Presentar el programa y su estructura. Realizar el pre-test inicial. Familiarizar al alumnado con el entorno virtual de Classroom.	
Duración	50 minutos	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción	
	El docente presentará el programa y cómo se estructuran los módulos que lo conforman. Podrá usar una presentación elaborada por sí mismo/a con Canva, PowerPoint, Genially, etc., si lo cree conveniente para facilitar su exposición.	
	Desarrollo	
	A continuación, se procederá a realizar el pre-test del que disponen en la sección Módulo 0 en Google Classroom. Al finalizar el cuestionario, se procederá a visualizar el vídeo de creación propia: <i>Un día de clase hablando sobre alimentación</i> , que servirá para abrir un debate sobre los hábitos de alimentación saludable entre el grupo-clase favoreciendo la participación de todo el alumnado. No se trata de buscar respuestas correctas o incorrectas ni definiciones sobre tecnicismos relacionados con el tema. Se pretenderá que el alumnado entre en una dinámica fluida de observaciones sobre lo que consideren relacionado con el tema. Para finalizar la sesión, durante los últimos 10 minutos (en adelante, min.), el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y procederá a reflexionar sobre lo trabajado en su diario de reflexión.	
	Metodología	
	Metodología expositiva durante la primera parte de la sesión, por parte del docente.	

	Metodología participativa por parte del alumnado referente a la cumplimentación del cuestionario y la participación en el debate.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Redacción en el diario de reflexión sobre sus expectativas y conocimientos previos sobre alimentación saludable. Cumplimentar el cuestionario.

Tabla 12

Selección de Alimentos

	Sesión 1 – Selección de Alimentos	Módulo 1
Objetivos	Explicar la importancia de elegir alimentos frescos y naturales. Enseñar a interpretar las etiquetas de los ingredientes. Diferenciar entre alimentos no procesados, procesados y ultra-procesados.	
Duración	50 minutos	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción	
	El docente presentará el módulo y la sesión. Podrá usar una presentación elaborada por sí mismo/a con Canva, PowerPoint, Genially, etc., si lo cree conveniente para facilitar su exposición. Para ello se guiará del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> .	
	Desarrollo	
	A continuación, el alumnado formará grupos de tres personas. Tendrán que buscar información sobre la clasificación de los alimentos por no procesados, procesados y ultra-procesados. Con la información obtenida, deberán crear 3 preguntas tipo test e indicar la respuesta correcta. Una vez creadas, se envían al tutor/a a través del correo del centro. El tutor/a las revisa y las emplea para formar un quizz en Kahoot. Después, se proporcionará al alumnado la contraseña del mismo y de forma individual, lo cumplimentarán. La segunda parte de la sesión, se lleva a cabo alrededor de las etiquetas nutricionales. Contarán con una carpeta en la que podrán ver etiquetas de algunos productos. Entre todos, las interpretarán. Para finalizar, el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y su diario de reflexión.	
	Metodología	

	Metodología expositiva durante la primera parte de la sesión, por parte del docente. Participación guiada por parte del tutor/a en la segunda y tercera parte de la sesión.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Redacción en el diario de reflexión sobre lo aprendido y sobre cómo podrían aplicarlo en su día a día. Cumplimentación de la diana de la sesión.

Tabla 13

Alimentación, Frecuencia y Cantidad de Consumo

Sesión 2 – Alimentación, Frecuencia y Cantidad de Consumo		Módulo 1
Objetivos	Diferenciar entre dieta y estilo de alimentación. Comprender la relevancia de las porciones y la frecuencia de consumo. Integrar conceptos de apetito y saciedad.	
Duración	50 minutos	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción	
	El docente realiza una introducción en la que invite a la participación a través de preguntas del tipo: “¿Existen diferentes tipos de dietas? ¿Qué dietas conocéis? ¿Alguien puede explicar a que se refiere estilo de alimentación? ¿Creéis que es lo mismo que la dieta?”. A través de estas cuestiones se abre un pequeño debate que cierra el docente explicando exactamente a que se refieren ambas cuestiones con ayuda del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> .	
Desarrollo de la actividad	Desarrollo	
	Proseguirá la sesión con la visualización del siguiente vídeo: “Frecuencia de consumo de alimentos. Aprende a comer mejor” de FisioOnline en el que se expone la frecuencia de consumo conveniente para los diferentes grupos de alimentos. (https://youtu.be/W6deD_0uZ-c?si=3CsNWgLMc-K8HLLL) A continuación, se pedirá al alumnado que forme grupos de cuatro personas. Realizarán a través de la aplicación Canva una infografía con la información extraída del vídeo. Deberá subir la infografía cada persona a su tarea en Classroom. Una vez acaben, se procederá a la segunda actividad. A través de la aplicación Mentimeter, se trabajarán cuestiones guiadas por el docente sobre: apetito, saciedad y recomendaciones nutricionales. Al acabar, el alumnado	

	deberá subir un pantallazo del tablón que se habrá creado en Mentimeter. Para finalizar, los alumnos y alumnas cumplimentarán la diana de evaluación de la sesión y su diario de reflexión.
	Metodología La metodología empleada combina estrategias expositivas – al introducir los conceptos básicos a través del vídeo y por parte del docente– y activas con la creación de la infografía y mantenimiento de la participación con la App Mentimeter. Tecnología Educativa: El uso de aplicaciones como Mentimeter facilita la integración de herramientas digitales, promoviendo habilidades tecnológicas y creativas.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Redacción en el diario de reflexión sobre lo aprendido y sobre cómo podrían aplicarlo en su día a día. Cumplimentación de la diana de la sesión.

Tabla 14

Horarios de Ingestas

	Sesión 3 - Horarios de Ingestas	Módulo 1
Objetivos	Comprender la importancia de mantener horarios regulares de comidas. Analizar la relación entre el horario de las comidas y la cantidad de ingesta. Discutir la importancia de los horarios de la cena en el contexto cultural español.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción El docente comenzará la sesión exponiendo a través del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> el contenido teórico de relevancia para la sesión: metabolismo y energía, ritmo circadiano y horarios de ingestas. Desarrollo A continuación, se expone la dinámica a seguir al alumnado. Se va a convertir en periodistas de investigación. Partiendo del siguiente titular: “El impacto de la hora de las comidas en nuestra salud cardiovascular”, buscarán información y crearán un periódico en grupos de 3 o 4 personas a través de la aplicación Canva donde recojan la información a modo de noticia. Cada alumno/a subirá el periódico de su grupo a la tarea de Classroom.	

	Además, tendrán que destacar una información que les parezca relevante en consonancia al tema y grabar un pequeño clip mencionándola en formato Tiktok. Para finalizar, los alumnos y alumnas cumplimentarán la diana de evaluación de la sesión y su diario de reflexión. <u>Observación:</u> No se usará la aplicación de TikTok para realizar el vídeo. Podrán usar plantillas para TikTok que proporciona Canva para que tenga el formato vista de móvil.
	Metodología Expositiva: Utilizada al principio para transmitir los conceptos teóricos esenciales. Activa: A través de la dinámica de investigación y la creación del periódico, los estudiantes participan activamente, buscando información, colaborando en grupos y utilizando herramientas digitales. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): La actividad de convertirse en periodistas y crear un periódico fomenta la investigación, el análisis crítico y la presentación creativa de la información. Tecnología Educativa: El uso de aplicaciones como Canva facilita la integración de herramientas digitales, promoviendo habilidades tecnológicas y creativas.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Las y los estudiantes completarán la diana de evaluación al final de la sesión. Cada estudiante escribirá una entrada en su diario de reflexión, describiendo sus vivencias y aprendizajes durante la sesión.

Tabla 15

Preparaciones Saludables vs No Saludables

Sesión 4 – Preparaciones Saludables vs No Saludables		Módulo 1
Objetivos	Diferenciar entre métodos de cocción saludables y no saludables. Comprender el impacto de los alimentos procesados.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción El docente realizará una introducción a la sesión con ayuda del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i>. Esto abrirá un debate de clase en el que el alumnado podrá expresar sus formas de cocinado preferidas, creencias sobre ellas, etc.	

	Desarrollo
	Se distribuye al alumnado en parejas. Cada pareja recibe asignado un plato de la Carpeta de Google Classroom establecida. Cada pareja deberá analizar el plato de comida y pensar formas de hacerlo más saludable considerando: ingredientes alternativos y métodos de cocinado que lo hagan más saludable. Deberán crear una presentación en Genially que incluya: foto del plato original (se les proporciona), y para alternativa que lo mejora, foto y nombres de los alimentos a emplear y descripción del proceso de preparación. Deberán subir la presentación a la tarea de Classroom ambas personas de la pareja.
	Metodología
	Expositiva: Para la introducción y explicación teórica inicial. Activa: La actividad de análisis y mejora de platos permite la participación activa de todos los estudiantes. Colaborativa: Trabajo en parejas para fomentar la colaboración y el aprendizaje entre pares. Tecnología educativa: Uso de herramientas digitales como Genially para la creación de presentaciones interactivas.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Cumplimentación de la diana de evaluación para autoevaluar su desempeño en la actividad. Redacción en el diario de reflexión sobre sus aprendizajes y cómo piensan aplicar estos conocimientos en su vida diaria.

Tabla 16

Aportes Nutricionales y Actividad Física

Sesión 5 – Aportes Nutricionales y Actividad Física		Módulo 1
Objetivos	Conocer los requerimientos nutricionales específicos según edad, género y actividad física. Diferenciar entre el mismo número de calorías en un alimento natural y en un ultraprocesado.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción Esta sesión comienza con la realización de un Edupuzzle (https://youtu.be/5EVecScqpDI?si=EbzREUMDuKcUh_PL) para conectar la atención del alumnado y proporcionar	

	información teórica de una forma diferente a la que se lleva empleando en el resto de sesiones. El alumnado lo encontrará en su Classroom. Desarrollo Al acabar el ejercicio, el docente debe abrir un debate con el alumnado sobre la información que han trabajado con el vídeo que han visualizado. A continuación, se expondrá con ayuda del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> el contenido teórico recogido en él de una forma que permita al alumnado intervenir. Por último, se llevará a cabo el ejercicio comparativo entre las calorías de un aguacate y las de una galleta en modo debate. El docente deberá buscar información en el ordenador que se proyecta a la clase para que entre todos lleguen a la conclusión siguiente: “Aunque ambos ejemplos (aguacate y galletas) contienen un número similar de calorías, la calidad de esas calorías y su impacto en la salud son significativamente diferentes. El aguacate proporciona nutrientes esenciales y beneficios para la salud, mientras que las galletas aportan calorías vacías que pueden llevar a problemas de salud si se consumen en exceso.” Metodología Expositiva: uso del Cuaderno guía para proporcionar el contenido teórico. Activa: El Edupuzzle y el debate inicial fomentan la participación activa, y el ejercicio comparativo permite una comprensión más profunda, considerando la diversidad del alumnado. Colaborativa: el debate y la discusión grupal promueven el aprendizaje entre pares y la colaboración.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Los estudiantes completan una diana de evaluación para autoevaluar su desempeño en la actividad. Cada estudiante escribe una entrada en su diario de reflexión sobre sus aprendizajes y cómo aplicarán la información en su vida diaria.

Tabla 17

Toma de Decisiones Alimentarias

Sesión 6 – Toma de Decisiones Alimentarias		Módulo 1
Objetivos	Aprender a identificar y tomar decisiones informadas sobre necesidades alimentarias personales. Utilizar aplicaciones móviles para facilitar unas adecuadas decisiones alimentarias.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector.	

Materiales: iPad
 Digitales: Google Classroom (material contenido).
 Humanos: Tutor/a.

Desarrollo de la actividad	Introducción
	Para esta sesión, el docente alude a la sesión anterior en cuanto a los requerimientos nutricionales y a la sesión 2 en cuanto a nutrientes y frecuencia de consumo. Deberá apoyarse en el contenido teórico del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> .
	Desarrollo
	En una carpeta de Classroom, el alumnado encontrará códigos de barras de alimentos. En equipos de tres personas, trabajarán con el uso de las siguientes aplicaciones: MyRealFood y Foodcate para analizar los alimentos de la carpeta. A continuación, deberán planificar una lista de la compra de alimentos saludables para cinco comidas o cinco cenas con un presupuesto de 40€ (sin contar el aceite de oliva y otros productos que encarecen la cesta. Se da por hecho que les queda en casa) utilizando las aplicaciones de los supermercados que prefieran (Mercadona, Consum, Hipercor, Lidl, Carrefour...) y MyRealFood y Foodcate. Elaborarán las listas de la compra en la aplicación que más les guste o a mano (se puede adjuntar fotografía) y la subirán a la tarea de Classroom correspondiente. Al finalizar, se debatirá sobre esas listas en grupo-clase.
	Metodología
	Expositiva: Uso del <i>Cuaderno guía</i> para proporcionar el contenido teórico. Activa: La actividad de análisis de productos y planificación de una compra permite la participación activa de todos los estudiantes. Colaborativa: Trabajo en equipos pequeños para fomentar la colaboración y el aprendizaje entre pares. Tecnología educativa: Uso de aplicaciones y herramientas digitales como las aplicaciones de supermercados.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Cumplimentación de la diana de evaluación para autoevaluar su desempeño en la actividad. Redacción en el diario de reflexión sobre sus aprendizajes y cómo piensan aplicar estos conocimientos en su vida diaria.

Tabla 18

Alimentación Equilibrada

Sesión 7 – Alimentación Equilibrada		Módulo 1
Objetivos	Comprender los principios de una dieta equilibrada según la rueda de alimentos.	

	Conocer los diferentes grupos de alimentos y sus funciones en la dieta. Entender la importancia del equilibrio y la moderación en la ingesta de alimentos.
Duración	50 min.
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: cartulinas, cola, pegamento, silicona, tijeras, marcadores, fotos, y materiales que traiga el alumnado. Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.
Desarrollo de la actividad	Introducción Preparación previa: informar a los estudiantes con una semana de antelación sobre la actividad y solicitar que impriman fotos de productos, los hagan con plastilina, cartón, etc. También pueden pintarlos, dibujarlos, traer frutos secos de verdad, etc. El docente introducirá la sesión exponiendo la teoría con ayuda del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i>.
	Desarrollo A continuación, los estudiantes se dividen en grupos, cada uno encargado de una sección de la rueda alimentaria. Cada grupo crea su sección de la rueda alimentaria utilizando los materiales proporcionados y los que trajeron. Colocan sus productos en la sección correspondiente de la rueda utilizando cola y pegamento. Una vez completadas las ruedas alimentarias, el alumnado participará en la exposición de las mismas en el patio para que los cursos de primaria las puedan ver. Serán ellos mismos los que las lleven y monten. Cada clase, la suya. Una vez expuestas, el alumnado se hará una foto de grupo-clase con su rueda. Esa foto será el material a adjuntar en la tarea de Classroom.
	Metodología Expositiva: uso del <i>Cuaderno guía</i> para proporcionar el contenido teórico inicial. Activa: la creación de las ruedas alimentarias permite la participación activa y creativa de todos los estudiantes. Colaborativa: trabajo en grupos para fomentar la colaboración y el aprendizaje entre pares. Manual y creativa: Uso de materiales variados (plástico, cartón, pintura) para estimular la creatividad y el aprendizaje práctico.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Cumplimentación de la diana de evaluación para autoevaluar su desempeño en la actividad. Redacción en el diario de reflexión sobre sus aprendizajes y cómo aplicarán estos conocimientos en su vida diaria.

Haber participado en el desarrollo de la actividad habiendo traído los materiales que han tocado por sección de la rueda.

Tabla 19

Influencias Culturales y Sociales

Sesión 8 – Influencias Culturales y Sociales		Módulo 2
Objetivos	Comprender cómo las tradiciones culturales y el entorno social influyen en los hábitos alimentarios. Analizar cómo la familia, los amigos y los medios de comunicación afectan las elecciones de alimentos.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción	
	El docente se basará en el <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> para explicar cómo las tradiciones culturales y el entorno social influyen en los hábitos alimentarios. El docente destacará que la cultura afecta no solo qué alimentos se consumen, sino también cómo se preparan y cuándo se comen. También se mencionará la influencia de la familia, amigos y medios de comunicación en las decisiones alimentarias de los adolescentes. Se puede otorgar la palabra al alumnado si lo desean.	
	Desarrollo	
	El alumnado visualizará el vídeo "Experto de Comida: La Mejor Dieta para tu Salud en 2024" (https://youtu.be/8MaOykEcOwU?si=q7U1Io2VNZCeT2Ap). El vídeo ofrece una perspectiva sobre las dietas saludables, enfatizando la importancia de evitar los ultraprocesados y consumir alimentos mínimamente procesados, además de incluir una amplia variedad de vegetales y otros alimentos integrales.	
	Después de ver el vídeo, se dividirá a los estudiantes en grupos pequeños. Cada grupo discutirá las siguientes preguntas: ¿Qué aspectos del vídeo les sorprendieron más y por qué?, ¿Cómo se relacionan las recomendaciones del vídeo con las influencias culturales y sociales mencionadas en la introducción?, ¿Qué papel juega la familia en la adopción de estos hábitos alimentarios? Posteriormente, cada grupo presentará sus conclusiones al resto de la clase.	
	En la segunda parte de la sesión se llevará a cabo una actividad individual donde reflexionarán sobre sus propios hábitos	

	alimentarios y cómo han sido influenciados por su entorno familiar. Se les pedirá que escriban una breve redacción respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Qué hábitos alimentarios has aprendido de tu familia?, ¿Cómo crees que estos hábitos han afectado tu salud y bienestar?, ¿Qué cambios positivos podrías introducir en tu dieta basándote en lo aprendido en el vídeo y la discusión en clase? Para finalizar, cada uno subirá su documento a la tarea de Classroom correspondiente. <u>Observación:</u> este documento será empleado posteriormente en una de las sesiones con las familias.
	Metodología La metodología de esta sesión se basa en el aprendizaje activo y participativo. A través del vídeo y la discusión en grupo, las y los estudiantes podrán conectar la teoría con situaciones reales y contemporáneas. El análisis crítico y la reflexión personal fomentarán una comprensión profunda de cómo las influencias culturales y sociales impactan en los hábitos alimentarios.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Cumplimentación de la diana de evaluación para autoevaluar su desempeño en la actividad. Redacción en el diario de reflexión sobre sus aprendizajes y cómo aplicarán estos conocimientos en su vida diaria.

Tabla 20

Influencias Económicas

Sesión 9 – Influencias económicas		Módulo 2
Objetivos	Comprender cómo los factores económicos afectan las elecciones alimentarias. Analizar la relación entre el acceso a alimentos saludables y la situación económica.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción El docente comenzará con una breve explicación teórica sobre cómo los factores económicos influyen en las elecciones alimentarias y la relación entre el acceso a alimentos saludables y la situación económica. Puede utilizar una presentación creada en Canva por ejemplo, para ilustrar los conceptos clave. La presentación se basará en el contenido del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i>. Desarrollo	

	El alumnado se convertirá en inspectores. Se dividirán en grupos de cuatro personas y recibirán un caso de estudio sobre diferentes familias con distintos ingresos económicos. Cada grupo investigará cómo el nivel de ingresos afecta sus decisiones alimentarias, utilizando recursos proporcionados en Google Classroom y las siguientes preguntas guía: ¿Qué tipos de alimentos pueden permitirse? ¿Cómo creen que varían sus elecciones alimentarias? ¿Qué dificultades creen que pueden enfrentar para acceder a alimentos saludables? La segunda parte de la sesión versará en un debate interactivo en el que cada grupo presentará sus hallazgos en un formato de debate. Se utilizará la aplicación Jamboard para recoger opiniones en tiempo real y fomentar una discusión dinámica sobre las diferencias observadas. Los estudiantes deberán reflexionar sobre cómo las circunstancias económicas pueden influir en sus propias decisiones alimentarias y las de sus familias. Metodología Expositiva: explicación teórica inicial por parte del docente utilizando una presentación. Activa: investigación en grupos y debate interactivo fomentando la participación activa. Colaborativa: trabajo en equipo para analizar casos de estudio y discutir hallazgos en un debate.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Para finalizar, el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y escribirá una entrada en su diario de reflexión sobre lo aprendido. Reflexionarán sobre cómo podrían aplicar esta comprensión en su vida diaria y cómo las elecciones alimentarias pueden ser afectadas por factores económicos.

Tabla 21

Influencias Emocionales y Educativas

Sesión 10 – Influencias Emocionales y Educativas		Módulo 2
Objetivos	Entender cómo las emociones y el nivel educativo influyen en las elecciones alimentarias. Analizar la relación entre la alimentación emocional y los hábitos alimentarios.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	

Desarrollo de la actividad	Introducción
	El docente comenzará con una breve explicación teórica sobre cómo las emociones y el nivel educativo influyen en las elecciones alimentarias. Podrá valerse de una presentación si lo desea para apoyar su exposición. La presentación se basará en el contenido del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> .
	Desarrollo
	Se dividirá la clase en grupos de cuatro. Volverán a convertirse en investigadores y recibirán un caso de estudio sobre diferentes situaciones emocionales y su impacto en la alimentación. Cada grupo analizará su caso y discutirá las siguientes preguntas: ¿Cómo afecta la situación emocional a las elecciones alimentarias?, ¿Qué estrategias pueden ayudar a gestionar la alimentación emocional?, ¿Cómo puede la educación alimentaria influir en estas decisiones? Cada grupo presentará sus hallazgos a la clase. Utilizará la aplicación Mentimeter para recoger opiniones en tiempo real y fomentar una discusión dinámica sobre las influencias emocionales y educativas en la alimentación. Los estudiantes deberán reflexionar sobre cómo las emociones y la educación han influido en sus propias decisiones alimentarias.
Temporalización	Metodología
Evaluación	Expositiva: Explicación teórica inicial por parte del docente utilizando una presentación. Activa: Análisis de casos en grupos y discusión en clase fomentando la participación activa. Colaborativa: trabajo en equipo para analizar casos y discutir hallazgos en un debate.
	Ver Tabla nº 10
	Cumplimentación de la diana de evaluación sobre la sesión. Redacción en el diario de reflexión sobre sus aprendizajes y cómo piensan aplicar estos conocimientos en su vida diaria.

Tabla 22

Preferencias y Gustos Alimentarios

Sesión 11 – Preferencias y Gustos Alimentarios		Módulo 2
Objetivos	Analizar cómo se desarrollan las preferencias alimentarias desde la infancia. Identificar estrategias para promover gustos saludables. Comprender cómo se forman las preferencias alimentarias.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad, alimentos previstos para la exploración de sabores. Digitales: Google Classroom (material contenido).	

Humanos: Tutor/a.

Desarrollo de la actividad	Introducción
	El docente comenzará con una breve explicación teórica sobre cómo se forman las preferencias alimentarias y cómo pueden cambiar con el tiempo. Utilizará una presentación creada en Canva para ilustrar los conceptos clave. La presentación se basará en el contenido del Cuaderno guía para el profesorado.
	Desarrollo
	Para comenzar, cada alumno/a escribirá una breve historia sobre un alimento que no les gustaba de pequeños pero que ahora disfrutaban, o viceversa. Los estudiantes pueden incluir detalles como: cómo se sintieron la primera vez que probaron el alimento; qué los hizo cambiar de opinión; cómo se sienten al respecto ahora. Luego, voluntarios y voluntarias compartirán sus historias con la clase. Para la siguiente actividad, se proporcionarán diferentes tipos de alimentos menos comunes o nuevos para la clase (puede ser frutas exóticas, vegetales poco comunes, etc.). Los estudiantes tendrán la oportunidad de probar estos alimentos y registrar sus impresiones. Se les animará a describir el sabor, la textura y cómo se sienten al probar algo nuevo. Después de probar, cada estudiante elegirá uno de los nuevos alimentos que más le haya gustado y explicará por qué. Ambos documentos serán subidos a Classroom.
Temporalización	Metodología
	Expositiva: explicación teórica inicial por parte del docente utilizando una presentación. Individual: escritura y reflexión personal sobre sus propias experiencias alimentarias y exploración de sabores. Activa: taller de exploración de sabores para fomentar la participación activa. Colaborativa: compartir historias y experiencias con el grupo para fomentar el aprendizaje mutuo.
Evaluación	Ver Tabla nº 10
	Para finalizar, el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y escribirá una entrada en su diario de reflexión sobre lo aprendido. Reflexionarán sobre cómo podrían aplicar esta comprensión en su vida diaria y cómo pueden ser más abiertos a probar nuevos alimentos.

Tabla 23

Autoestima y Autoconcepto

Sesión 12 – Autoestima y Autoconcepto		Módulo 3
Objetivos	Comprender qué es la autoestima y el autoconcepto, y su importancia en la vida de los adolescentes.	

Duración Recursos	Analizar cómo la autoestima y el autoconcepto influyen en la percepción del cuerpo y en los hábitos alimentarios. Fomentar una autoimagen positiva y la aceptación de la diversidad corporal. 50 min. Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.
Desarrollo de la actividad	Introducción La sesión comenzará sin introducción previa. Para comenzar, el alumnado recibirá una hoja de trabajo con las siguientes cuestiones que deberá reflexionar y resolver: ¿Qué significa para ti tener una buena autoestima?; ¿Cómo te ves a ti mismo/a?; ¿Qué influencias externas crees que afectan a tu autoestima y autoconcepto?; ¿Has sentido alguna vez que las redes sociales te influyen en como te percibes a ti mismo/a? Y ¿Qué cualidades y habilidades aprecias de ti mismo/a? Desarrollo Cuando acaben, la o el docente llevará a cabo una breve explicación teórica sobre los conceptos de autoestima y autoconcepto, y cómo las redes sociales pueden influir en ellos. Utilizará una presentación creada en Canva para ilustrar los conceptos clave. La presentación se basará en el contenido del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i>. Este orden de trabajo pretende que el alumnado reflexione sobre las cuestiones que ha contestado mientras recibe la información por parte del docente. Las respuestas a las cuestiones son para ellos y ellas, no se adjuntan a ninguna tarea. A continuación, el o la docente mostrará una serie de imágenes de personas con diferentes tipos de cuerpos y aspectos físicos, resaltando la diversidad y la belleza en todas sus formas. Los estudiantes se dividirán en parejas y discutirán sobre: ¿Qué piensan sobre la diversidad corporal?; ¿Cómo pueden las redes sociales afectar la percepción de la diversidad corporal?; ¿Qué pueden hacer para tener una perspectiva más realista y positiva sobre la diversidad corporal? Cada pareja presentará una conclusión de su discusión al resto de la clase y la subirá a la tarea de Classroom. Para finalizar, se proporciona al alumnado un listado de estrategias para mejorar la autoestima y el autoconcepto positivo. Deberán, por parejas, crear una infografía en Canva con ellas tipo póster. Tendrán que poner ejemplos de cada una de ellas. Metodología Expositiva: explicación teórica intermedia por parte del docente utilizando una presentación. Individual: reflexión personal sobre la propia autoestima y autoconcepto.

	Participativa: dinámica de discusión sobre la diversidad corporal y la influencia de las redes sociales. Colaborativa: trabajo en parejas para analizar y discutir la diversidad corporal.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Para finalizar, el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y escribirá una entrada en su diario de reflexión sobre lo aprendido. Reflexionarán sobre cómo pueden aplicar las estrategias trabajadas en su vida diaria.

Tabla 24

Empatía y Respeto

Sesión 13 – Empatía y Respeto		Módulo 3
Objetivos	Comprender el concepto de empatía y su importancia en las relaciones interpersonales. Definir el respeto y su importancia en la aceptación propia y la diversidad corporal y alimentaria. Analizar cómo la empatía y el respeto pueden promover la aceptación de la diversidad corporal y la diversidad en la alimentación, como el veganismo o el vegetarianismo.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción	
	El docente comenzará con una breve explicación teórica sobre los conceptos de empatía y respeto, y cómo se relacionan con la aceptación propia y la percepción de la diversidad corporal. Utilizará una presentación creada en Canva para ilustrar los conceptos clave. La presentación se basará en el contenido del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i>.	
	Desarrollo	
	La actividad a desarrollar se basará en un role-playing: Los estudiantes se dividirán en pequeños grupos y se les asignarán diferentes escenarios en los que deben practicar la empatía y el respeto. Algunos ejemplos de escenarios son: Un amigo/a está siendo criticado por su apariencia en redes sociales; un compañero/a de clase se siente excluido por su forma de vestir; alguien que está luchando con problemas de autoestima. Cada grupo representará su escenario y luego discutirá cómo se sintieron al ponerse en el lugar de los demás y qué aprendieron sobre la empatía y el respeto. A continuación, el docente abrirá un debate con preguntas como: ¿Cómo podemos mostrar empatía y respeto en nuestra vida diaria?; ¿Cómo crees que las redes sociales afectan nuestra	

	capacidad de ser empáticos y respetuosos? Y ¿Qué podemos hacer para promover una percepción más realista y positiva de la diversidad corporal en las redes sociales? Los estudiantes compartirán sus opiniones y experiencias personales. Deberán subirlas a la tarea de Classroom.
	Metodología Expositiva: explicación teórica inicial por parte del docente utilizando una presentación. Activa: role-playing para practicar la empatía y el respeto. Participativa: debate para reflexionar sobre las experiencias y percepciones personales. Colaborativa: trabajo en grupo para analizar y discutir los escenarios.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Para finalizar, el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y escribirá una entrada en su diario de reflexión sobre lo aprendido. Reflexionarán sobre cómo pueden aplicar esta comprensión en su vida diaria y cómo pueden mejorar sus habilidades de empatía y respeto.

Tabla 25

Alimentación sostenible

Sesión 14 – Alimentación Sostenible		Módulo 4
Objetivos	Definir la alimentación sostenible y su importancia. Conocer la relación entre la alimentación sostenible y el ODS 4, meta 4.7. Comprender el concepto de productos de proximidad. Analizar el impacto ambiental y social de las elecciones alimentarias. Identificar prácticas alimentarias que contribuyan a la sostenibilidad.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción El docente comenzará con una breve explicación teórica sobre el concepto de alimentación sostenible y cómo se relaciona con el ODS 4. Se basará en el contenido del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i>.	
	Desarrollo Los estudiantes visualizarán dos vídeos cortos sobre la importancia de la alimentación sostenible y cómo nuestras elecciones alimentarias afectan el medio ambiente. Mundo sostenible: (https://youtu.be/qo3V6bGFCYc?si=r1fyvCZQBYnx3iFQ) Consumo consciente de alimentos reducirá el impacto al planeta: (https://youtu.be/8W7Vc8joLXo?si=xvOYXv70u5ddOKz0)	

	A continuación, los y las estudiantes se dividirán en grupos de cuatro y trabajarán en un proyecto para identificar prácticas alimentarias sostenibles. Cada grupo elegirá un tema específico entre éstos: 1. Reducción del desperdicio alimentario. 2. Compra de alimentos locales y de temporada. 3. Consumo de productos ecológicos. 4. Reducción del consumo de carne. Los grupos investigarán su tema y desarrollarán una presentación que incluya: - Una explicación breve del tema elegido. - Beneficios de aplicar esta práctica sostenible. - Estrategias para implementar la práctica en su vida diaria. Subirán la tarea a Classroom y podrán exponerla brevemente destacando la información más relevante a la clase.
	Metodología Expositiva: explicación teórica inicial por parte del docente utilizando una presentación. Visual: visualización de un video educativo. Participativa: proyecto en grupo para investigar y presentar prácticas alimentarias sostenibles. Colaborativa: trabajo en equipo para desarrollar y presentar el proyecto.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Para finalizar, el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y escribirá una entrada en su diario de reflexión sobre lo aprendido. Reflexionarán sobre cómo pueden aplicar estas prácticas sostenibles en su vida diaria y cómo contribuyen al cumplimiento del ODS 4, meta 4.7.

Tabla 26

Productos de Proximidad

Sesión 15 – Productos de Proximidad		Módulo 4
Objetivos	Enseñar a los estudiantes a identificar productos de proximidad en los mercados y tiendas. Fomentar la práctica de leer etiquetas y buscar certificaciones locales.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	
Desarrollo de la actividad	Introducción El docente comenzará con una breve explicación teórica sobre el concepto de productos de proximidad y cómo se relacionan	

	con el ODS 4, meta 4.7. Se basará en el contenido del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> .
	Desarrollo
	Los estudiantes se dividirán en grupos de cuatro y recibirán la tarea de investigar los pasos para identificar correctamente los productos ecológicos utilizando la guía proporcionada por ASOBIO. Deben buscar más sellos y certificaciones adicionales que no estén en la guía para incluirlos en su infografía. Utilizarán Canva para diseñar una infografía que incluya: - Pasos claros y concisos para identificar productos ecológicos. - Certificaciones locales e internacionales importantes. - Beneficios de consumir productos ecológicos y de proximidad. Se expondrán las infografías en el panel de la entrada del centro.
	Metodología
	Expositiva: explicación teórica inicial por parte del docente utilizando una presentación. Investigativa: investigación sobre pasos para identificar productos ecológicos y búsqueda de sellos y certificaciones adicionales. Creativa: creación de infografías en Canva. Colaborativa: trabajo en grupo para desarrollar y presentar información.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Para finalizar, el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y escribirá una entrada en su diario de reflexión sobre lo aprendido. Reflexionarán sobre cómo pueden aplicar estas prácticas en su vida diaria y cómo contribuyen al cumplimiento del ODS 4, meta 4.7.

Tabla 27

Posibles Consecuencias de los Hábitos Alimentarios Adquiridos

Sesión 16 - Posibles Consecuencias de los Hábitos Alimentarios Adquiridos		Módulo 5
Objetivos	Identificar las consecuencias positivas de mantener buenos hábitos alimentarios. Analizar las consecuencias negativas de mantener malos hábitos alimentarios. Promover la adopción de hábitos alimentarios saludables.	
Duración	50 min.	
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.	

Desarrollo de la actividad	Introducción
	El docente comenzará con una breve explicación teórica sobre los hábitos alimentarios y sus posibles consecuencias, tanto positivas como negativas. Se basará en el contenido del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> .
	Desarrollo
	A continuación, las y los estudiantes se dividirán en grupos de cuatro. Cada grupo investigará un hábito alimentario específico (por ejemplo, consumo de frutas y verduras, consumo de alimentos procesados, etc.) y sus posibles consecuencias positivas y negativas. Deben encontrar información y estudios de apoyo que refuercen sus hallazgos. Cada grupo presentará un breve resumen de sus hallazgos al resto de la clase de la forma que prefieran. (Pueden grabar un vídeo corto, hacer una presentación, proporcionar fotografías...). Al acabar, se llevará a cabo un debate guiado por el docente sobre: - ¿Qué hábitos alimentarios creen que son más comunes entre sus compañeros? - ¿Cuáles creen que son las mayores barreras para mantener una alimentación saludable? - ¿Qué beneficios podrían motivar a alguien a cambiar sus hábitos alimentarios?
Temporalización	Metodología
	Expositiva: explicación teórica inicial por parte del docente utilizando una presentación. Investigativa: investigación en grupo sobre hábitos alimentarios y sus consecuencias. Participativa: debate guiado para reflexionar sobre los hábitos alimentarios. Colaborativa: trabajo en grupo para investigar y presentar información.
Evaluación	Ver Tabla nº 10
	Para finalizar, el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y escribirá una entrada en su diario de reflexión sobre lo aprendido. Reflexionarán sobre los riesgos y beneficios de sus hábitos alimentarios.

Tabla 28

Forjar y Modificar Hábitos Alimentarios

Sesión 17 – Forjar y Modificar Hábitos Alimentarios		Módulo 5
Objetivos	Entender cómo se forman los hábitos alimentarios. Identificar estrategias para modificar y mejorar los hábitos alimentarios. Promover la adopción de hábitos alimentarios saludables de forma sostenible.	

Duración	50 min.
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector. Materiales: iPad Digitales: Google Classroom (material contenido). Humanos: Tutor/a.
Desarrollo de la actividad	Introducción El docente comenzará con una breve explicación teórica sobre cómo se forman los hábitos alimentarios y cómo pueden modificarse. Se basará en el contenido del <i>Cuaderno guía para el profesorado</i> .
	Desarrollo Las y los estudiantes realizarán una autoevaluación de sus propios hábitos alimentarios utilizando una hoja de trabajo proporcionada en Google Classroom. La autoevaluación incluirá preguntas sobre sus hábitos actuales y áreas que desean mejorar. Después de la autoevaluación, cada estudiante creará un plan de acción personal para forjar un nuevo hábito alimentario saludable o modificar uno existente. El plan debe incluir: - Un hábito específico que desean cambiar o desarrollar. - Pasos detallados que tomarán para alcanzar su objetivo. - Posibles obstáculos y cómo los superarán. - Estrategias de refuerzo positivo para mantenerse motivados. <u>Observación:</u> Se les proporciona un ejemplo en Classroom.
	Metodología Expositiva: explicación teórica inicial por parte del docente utilizando una presentación basada en el Cuaderno guía para el profesorado. Individual: autoevaluación y creación de un plan de acción personal para cambiar o desarrollar hábitos alimentarios saludables. Interactiva: actividad de autoevaluación seguida por la elaboración de un plan de acción personal.
	Temporalización Ver Tabla nº 10
	Evaluación Para finalizar, el alumnado cumplimentará la diana de evaluación de la sesión y escribirá una entrada en su diario de reflexión sobre lo aprendido. Reflexionarán sobre su plan de mejora creado y si creen que lo seguirán.

Tabla 29

Despedida y Cierre

Sesión de Despedida y Cierre		Módulo 0
Objetivos	Despedir y cerrar el programa.	

	Realizar el post-test final: conocer si el programa de intervención ha logrado generar cambios positivos sobre los hábitos de alimentación del alumnado.
Duración	50 min.
Recursos	Espaciales: aula equipada con ordenador y proyector.
	Materiales: iPad
	Digitales: Google Classroom (material contenido).
	Humanos: Tutor/a.
Desarrollo de la actividad	Introducción
	El docente comenzará la sesión agradeciendo a los estudiantes por su participación en el programa. Explicará brevemente el propósito del post-test final, que es evaluar si ha habido cambios en los hábitos alimentarios del alumnado desde el inicio del programa.
	Desarrollo
	Para comenzar, los estudiantes realizarán el post-test en Google Classroom, que evaluará sus conocimientos y hábitos alimentarios actuales. El post-test incluirá preguntas similares al pre-test inicial para medir el progreso y los cambios generados por el programa. Al acabar, se procederá a la actividad de despedida del programa donde cada estudiante preparará una comida de tipo "picoteo" saludable para compartir con la clase. Los alimentos pueden incluir frutas, vegetales, frutos secos, hummus, y otros snacks saludables. Se organizará un almuerzo de despedida donde los estudiantes podrán disfrutar de las comidas preparadas, compartir recetas, y reflexionar sobre lo aprendido.
	Metodología
	Expositiva: breve explicación inicial sobre el post-test y la importancia de evaluar los resultados del programa. Participativa: realización del post-test de manera individual en Google Classroom. Colaborativa: preparación y disfrute conjunto del almuerzo de despedida, fomentando la convivencia y el intercambio de experiencias.
Temporalización	Ver Tabla nº 10
Evaluación	Realización del post-test final para evaluar los cambios en los hábitos alimentarios del alumnado. Reflexión final escrita en el diario de cada estudiante sobre su experiencia en el programa y los aprendizajes obtenidos.

Conclusiones, Limitaciones y Prospección de Futuro

El presente Trabajo de Fin de Máster (TFM en adelante) ha abordado la necesidad de implementar un programa de intervención para fomentar hábitos

alimentarios saludables entre los estudiantes de la ESO desde una perspectiva crítica. A través de un análisis detallado y una fundamentación teórica sólida alineada con los ODS y las normativas educativas vigentes, se ha desarrollado un programa integral que no solo promueve una alimentación equilibrada, sino que también educa a los estudiantes en la toma de decisiones alimentarias informadas.

Uno de los logros más significativos de este TFM es la creación de un programa estructurado, que incluye materiales educativos elaborados específicamente para este propósito logrando involucrar no solo a los estudiantes, sino también, a las familias y a los docentes fomentando un aprendizaje significativo y duradero.

A pesar de estos logros, es importante reconocer que el programa no pudo ser implementado en el CE Marni durante el periodo de prácticas. Esta limitación se debió principalmente a la falta de tiempo disponible en el horario de prácticas, que estaba estrictamente dirigido por la tutora (orientadora del centro) y no permitía tiempo adicional para llevar a cabo la implementación del programa. Además, el TFM no estaba completamente finalizado al inicio de las mismas, lo que imposibilitó su ejecución en ese momento. La implementación de un programa de esta envergadura requiere una buena estructuración y coordinación previa, así como la notificación anticipada al centro educativo para ajustar sus programas y sesiones de tutoría ya existentes.

Por lo tanto, una de las principales limitaciones de este TFM es la imposibilidad de implementar el programa. Esta restricción impidió poner en marcha el programa y obtener datos empíricos que validaran su impacto en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Además, el enfoque metodológico cuasi-experimental utilizado presenta limitaciones inherentes en cuanto a la capacidad de establecer relaciones causales definitivas. Aunque se pudiera observar mejoras, al implementarlo, en los hábitos

alimentarios del alumnado, no es posible afirmar con certeza que éstos fueran consecuencia directa de la implementación del programa sin una evaluación más rigurosa y controlada.

Otra limitación significativa es la necesidad de una mayor coordinación y preparación previa a la implementación del programa. El centro educativo habría requerido una notificación y planificación con mayor antelación para integrar el programa dentro de sus actividades y cronograma establecidos. La falta de tiempo y recursos para llevar a cabo esta planificación anticipada limitó la posibilidad de una ejecución efectiva durante el periodo de prácticas.

A pesar de las limitaciones encontradas, el TFM proporciona una base sólida y un programa bien estructurado que tiene el potencial de ser implementado en futuros contextos educativos. Ahora que el programa está completamente desarrollado, existen varias direcciones futuras que se pueden explorar para maximizar su impacto y efectividad:

1. **Implementación piloto:** proponer una implementación piloto del programa en el CE Marni o en otro centro educativo similar, con el fin de evaluar su impacto y recoger datos empíricos que validen su efectividad. Esta implementación además de incluir una evaluación pretest y post-test debería contar con muestreo al azar y grupo de control, entre otras características, para medir los posibles cambios en los hábitos alimentarios del estudiantado.
2. **Ajustes y mejoras continuas:** basándose en la retroalimentación obtenida de la implementación piloto, realizar ajustes y mejoras en el programa. Esto puede incluir la adaptación de actividades, la inclusión de nuevas estrategias didácticas y el ajuste de la temporalización de las sesiones.

3. Expansión y difusión: una vez validado el programa, se puede considerar su expansión a otros centros educativos y su difusión a través de plataformas educativas como Classroom.
4. Integración con otros programas: explorar la integración del programa con otras iniciativas de salud y bienestar en los centros educativos, creando sinergias que potencien los resultados y amplíen el alcance de las intervenciones.
5. Investigación continua: continuar investigando sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes y la efectividad de diferentes enfoques educativos en la promoción de una alimentación saludable.

En conclusión, aunque no se pudo llevar a cabo la implementación durante el periodo de prácticas, el TFM presenta un programa de intervención completo y bien fundamentado que tiene el potencial de promover hábitos alimentarios saludables entre las y los estudiantes de ESO. Con una planificación adecuada y una implementación futura, este programa puede contribuir significativamente a la salud y el bienestar de los adolescentes, alineándose con los objetivos educativos y de salud pública a largo plazo.

Referencias

- Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), & Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD). (2017). *El desafío de los ODS en secundaria*. Forletter.
- Alba Pastor, C., Sánchez Serrano, J. M., & Zubillaga del Río, A. (2011). *Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA): Pautas para su introducción en el currículo*. Ministerio de Economía y Competitividad.
- Ausubel, D. P. (2002). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas.
- Decreto 111/2007, de 20 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunitat Valenciana.
- Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consejo, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano. *Diario Oficial de la Generalidad Valenciana*, 8356 de 7 de agosto de 2018.
- Decreto 252/2019, de 29 de noviembre, del Consell, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional.
- Decreto 72/2021, de 21 de mayo, del Consejo, de Organización de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano. *Diario Oficial de la Generalitat Valenciana*, núm. 9099, 03 de junio de 2021.
- Educa Mediterráneo. (n.d.). *Centro de Estudios Marni*. Recuperado de <https://www.educamediterraneo.es>
- Esteban-Gonzalo, L., Turner, A. I., Torres, S. J., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., & Delgado-Alfonso, Á. (2017). *The influence of social media on eating habits among adolescents*. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S91-S96.

- Fernández, I., Sánchez, J., & Giménez, R. (2018). *La implementación del Plan de Acción Tutorial: Desafíos y perspectivas*. *Revista Española de Pedagogía*, 76(2), 255-270.
- Figuerola, I., Soto, J., & Sciolla, B. (2016). *Dinámicas de recepción, apropiación y contextualización del enfoque de la Guía para la inclusión educativa en escuelas municipales de una comuna de la Región Metropolitana*. *Pensamiento Educativo, Revista de Investigación Latinoamericana (PEL)*, 53(1).
- Fischler, C. (2011). *Commensality, society, and culture*. *Social Science Information*, 50(3-4), 528-548. <https://doi.org/10.1177/0539018411413963>
- García, A. L. (2017). *Evolución de la distribución y consumo de alimentos en España en el contexto de la Unión Europea*. Madrid: Tecnos.
- García, F., & Martín, P. (2017). *Salud y comportamiento: Intervenciones psicosociales en la adopción de comportamientos saludables*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Gil, J. F. L., Cavichioli, F. R., & Lucas, J. L. Y. (2020). *Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 786-792.
- Gil, M., Martínez, P., & García, L. (2020). *Efectividad de los programas de intervención nutricional en escuelas españolas*. *Journal of School Health Education*, 34(2), 145-159.
- González, A., & Martínez, I. (2018). *La relación entre autoestima y hábitos alimentarios en adolescentes*. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(4), 322-329.

- González-Gross, M., Castillo, M. J., Moreno, L., Nova, E., González-Lamuño, D., Pérez-Llamas, F., ... & Marcos, A. (2003). *Alimentación y valoración del estado nutricional en adolescentes españoles (estudio AVENA)*. Medicina Clínica, 121(19), 725-732.
- González, M. M., León, F. D., & Díaz, M. C. R. (2018). *Hábitos alimentarios y salud*. Pedagogía Profesional.
- González, M., López, P., & Martínez, F. (2019). *Estrategias para la educación nutricional en adolescentes*. Nutrición en la Escuela, 34(1), 12-24.
- Guía de Centros Docentes. (2018). *Conselleria de Educació, cultura y deporte*. Generalitat Valenciana. <https://ceice.gva.es/es/web/centros-docentes/ficha-centro?codi=46012021>
- Larson, N., & Story, M. (2020). *Adolescent eating behaviors*. In *Encyclopedia of Human Nutrition* (pp. 31-39). Academic Press.
- López, A. E., Navas, J. G., Paredes, D. C., Pinchi, G. F., & Rondona, J. A. (2023). *Hábitos alimentarios*. Facultad de las ciencias de la salud. Escuela Académica Profesional de enfermería. Universidad Nacional de San Martín.
- López, P., & Fernández, C. (2020). *Percepción corporal y prácticas alimentarias en adolescentes españoles*. Psicothema, 32(1), 75-82.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106, de 4 de mayo de 2006.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE 340, de 30 de diciembre de 2020.
- Machado, P. P., Gonçalves, S., & Hoek, H. W. (2019). *DSM-5 reduces the proportion of EDNOS cases: Evidence from community samples*. International Journal of Eating Disorders, 52(4), 378-388.

- Martínez-González, M. A., Sánchez-Villegas, A., & Bes-Rastrollo, M. (2019). *La dieta mediterránea: Evolución, composición y beneficios para la salud*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Martínez, S., García, A., & Rodríguez, P. (2009). *La necesidad de estrategias metodológicas para la promoción de la salud desde la adolescencia*. Revista Española de Salud Pública, 89(2), 117-125.
- Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., ... & Murillo, J. E. (2017). *Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán*. Revista española de nutrición comunitaria, 23(1).
- Micole. (n.d.). *Colegio Marni de Valencia*. Recuperado de <https://www.micole.net>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2020). *Plan de Acción Tutorial en la Educación Secundaria Obligatoria*.
- Miranda Rodríguez, A. (2020). *Transformaciones en los hábitos alimentarios en España durante el siglo XX*. Madrid: Marcial Pons.
- Morales, P., Gómez, M., & Marhuenda, D. (2018). *Educación y hábitos alimentarios: Una propuesta para el cambio*. Revista Pedagogía Profesional, 2(3), 15-29.
- Moreno, L. A., Rodríguez, G., Fleta, J., Bueno-Lozano, M., Lázaro, A., & Bueno, G. (2008). *Trends of dietary habits in adolescents*. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 48(8), 839-843.
- Muñoz, A. M., Hernández, L. M., & Gómez, F. J. (2015). *Tendencias en la alimentación actual: Hacia un modelo más sostenible y saludable*. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 21(2), 45-53.
- Muñoz, M. N. R., Brenes, M. C., & Mata, G. A. (2015). *Identidad de la alimentación en el siglo XXI en una sociedad de consumo*. Estudios, (30), 577-600.

- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. En Official Records of the World Health Organization (Nº 2, p. 100).
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Promoción de la salud en las escuelas: un enfoque integral para la prevención de enfermedades no transmisibles*.
- Ortega, R. M. (2021). *Cambios en los patrones dietéticos: Del vegetarianismo al veganismo*. Barcelona: Ariel.
- Patoullet, J. (1957). *Modelo de consulta en orientación educativa*.
<https://saraortiz.es.tl/Modelo-de-consulta.htm>
- Pérez Rodrigo, C., Artiach Escauriaza, B., Aranceta, J., & Polanco Allúe, I. (2015). *Evaluación de la ingesta en niños y adolescentes: problemas y recomendaciones*. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 21(Supl. 1), 72-80. ISSN 1135-3074.
- Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2003). *Nutrición comunitaria*. Madrid: Elsevier.
- Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2017). *Evaluación y seguimiento de programas de educación nutricional en la escuela*. Educación y Salud, 31(2), 112-123.
- Pérez Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2020). *Nutrition education in schools: Experiences and challenges*. European Journal of Clinical Nutrition, 74, 15-23.
<https://doi.org/10.1038/s41430-020-00716-3>
- Proyecto Educativo de Centro (2012). *Centro de Estudios Marni*.
- Resolución de 1 de octubre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se establecen las líneas estratégicas de la orientación educativa y profesional y de la acción tutorial para el curso 2021-2022. *Diario Oficial Generalidad Valenciana*, 9188, de 5 de octubre de 2021.

- Rodríguez-Martín, A. (2022). *El movimiento "Realfooding" y su impacto en los hábitos alimentarios contemporáneos en España*. *Nutrición Hospitalaria*, 35(2), 430-438.
- Rodríguez-Martín, A., & Novalbos-Ruiz, J. P. (2019). *La promoción de hábitos alimentarios saludables en la escuela: Una responsabilidad compartida*. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(2), 89-96.
<https://doi.org/10.14306/renhyd.23.2.762>
- Rodríguez, M., & López, F. (2019). *Teorías en psicología de la salud: Aplicaciones a contextos de alimentación*. *Psicología y Salud*, 29(2), 205-215.
- Sánchez-Cruz, J. J., Jiménez-Moleón, J. J., Fernández-Quesada, F. J., & Sánchez-Muñoz, M. (2013). *Socioeconomic factors and obesity in Spanish children and adolescents*. *International Journal of Obesity*, 37(7), 933-939.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). *Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents*. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935.
- Sobal, J., Bisogni, C. A., & Devine, C. M. (2021). *A conceptual model of the food and nutrition system*. *Social Science & Medicine*, 74(5), 307-316.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.03.032>
- Sobal, J., Bisogni, C. A., & Devine, C. M. (2021). *Patrones de alimentación y cultura: Implicaciones para la intervención educativa*. *Revista Española de Nutrición y Dietética*, 25(1), 42-55.
- Vadillo, S. P. (2013). *Educación para una correcta alimentación en alumnos adolescentes. Diagnóstico de conductas alimentarias y propuesta de actividades*

de enseñanza-aprendizaje. Enseñanza de las ciencias. Revista de investigación y experiencias didácticas, 281-282.

Varela, G. (2018). *Historia de la nutrición y la dietética en España*. Barcelona:

Universitat de Barcelona.

Varela-Moreiras, G., Ávila, J. M., & Cuadrado, C. (2010). *The Spanish strategy for*

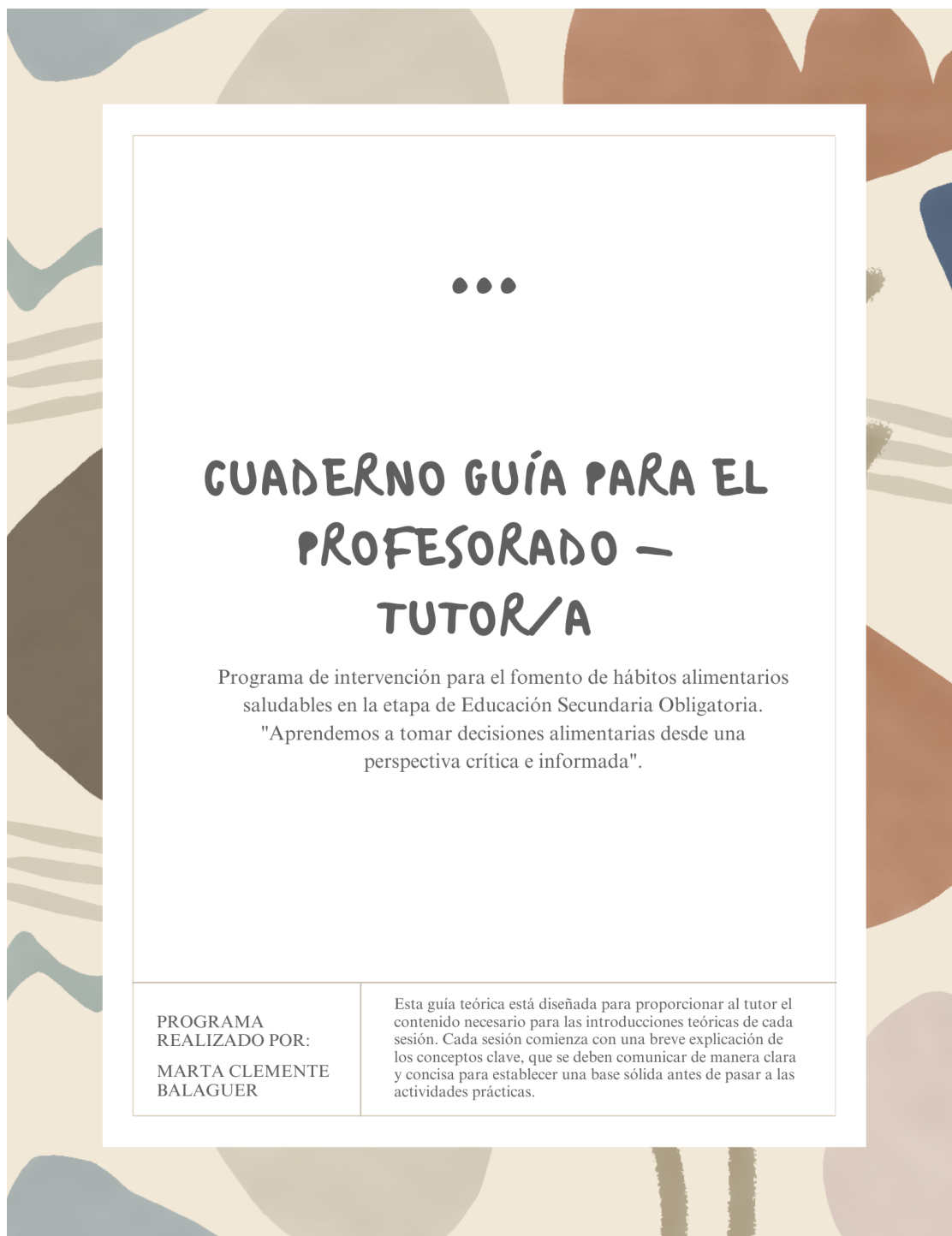
nutrition, physical activity and the prevention of obesity. *British Journal of*

Nutrition, 104(S1), S1-S3.

Anexos

Anexo A – Cuaderno guía para el profesorado

Cuaderno guía para el profesorado



**MÓDULO 1 – FUNDAMENTOS
PARA FORJAR HÁBITOS DE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Sesión 1: Selección de alimentos

Objetivos de la introducción teórica:

- Explicar la importancia de elegir alimentos frescos y naturales.
- Enseñar a interpretar etiquetas nutricionales.
- Diferenciar entre alimentos no procesados, procesados y ultra-procesados.

Contenido teórico:

Importancia de la selección de alimentos frescos y naturales:

- Calidad nutricional: los alimentos frescos suelen ser más ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes, en comparación con los alimentos procesados (Gil Hernández, 2017).
- Menor contenido en aditivos: los alimentos naturales no contienen aditivos químicos, conservantes o colorantes artificiales que pueden estar presentes en los alimentos procesados (González Gross et al., 2018).
- Beneficios para la salud: consumir alimentos frescos y naturales contribuye a una mejor salud general, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y promueve un bienestar óptimo (Rubio, 2019).

Diferencias entre alimentos no procesados, procesados y ultra-procesados:

- Alimentos no procesados: alimentos en su estado natural o con mínimas modificaciones. Ejemplos: frutas, verduras, granos enteros, legumbres, carne fresca (Monteiro et al., 2018).
- Alimentos procesados: alimentos que han sido alterados de alguna manera para conservarlos o mejorar su sabor. (Gil Hernández, 2017). Ejemplos: conservas, queso, pan.
- Alimentos ultra-procesados: alimentos que han pasado por múltiples procesos industriales y contienen aditivos, conservantes y otros ingredientes artificiales. Ejemplos: snacks, refrescos, comidas listas para consumir (Monteiro et al., 2018).

Interpretación de etiquetas nutricionales:

- Información clave: enseñar a las y los estudiantes a buscar y entender la información básica de las etiquetas, como el tamaño de la porción, calorías, macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales) (Rubio, 2019).
- Ingredientes: explicar la importancia de leer la lista de ingredientes, destacando que los ingredientes están listados en orden de cantidad. (El primer ingrediente que aparece es el que está presente en mayor cantidad) (Gil Hernández, 2017).
- Porciones: explicar a las y los estudiantes a comprender cómo el tamaño de la porción afecta la cantidad de nutrientes consumidos (González Gross et al., 2018).

Sesión 2: Alimentación, frecuencia y cantidad de consumo.

Objetivos de la introducción teórica:

- Diferenciar entre dieta y estilo de alimentación, promoviendo un estilo de vida saludable a través de hábitos arraigados.
- Comprender la relevancia de las porciones y la frecuencia de consumo en distintos grupos de alimentos.
- Integrar los conceptos de apetito y saciedad para una mejor gestión de la cantidad de consumo y las porciones.

Contenido teórico:

Diferencia entre dieta y estilo de alimentación:

- Dieta: un plan temporal de alimentación, generalmente con el objetivo de perder peso o mejorar la salud a corto plazo. Las dietas a menudo implican restricciones alimentarias severas y pueden no ser sostenibles a largo plazo (Álvarez & Estruch, 2017).
- Estilo de alimentación: un enfoque más holístico y sostenible, que se centra en la adopción de hábitos alimentarios saludables y equilibrados a lo largo del tiempo. Incluye la incorporación de una variedad de alimentos nutritivos y la moderación en el consumo de alimentos menos saludables (Muñoz, 2016).

Importancia de las porciones y la frecuencia de consumo:

- Porciones adecuadas: Explicación sobre cómo las porciones apropiadas de alimentos contribuyen al equilibrio energético y previenen el sobrepeso y la obesidad.
- Frecuencia de consumo: Análisis de la importancia de comer regularmente y cómo distribuir las comidas a lo largo del día (desayuno, almuerzo, cena y snacks saludables).
- Recomendaciones nutricionales: Presentación de las guías alimentarias y cómo seguir las recomendaciones para el consumo de frutas, verduras, proteínas, lácteos, granos y grasas saludables.
- Apetito: el apetito es el deseo de comer, que puede ser influenciado por factores psicológicos, sociales y ambientales, además de la necesidad fisiológica. Reconocer las señales de apetito nos permite planificar mejor las comidas y evitar el picoteo innecesario.
- Saciedad: la saciedad es la sensación de estar lleno y satisfecho después de comer, lo que nos ayuda a regular la cantidad de alimentos consumidos.

Promoción de un estilo de alimentación saludable:

- Enfatizar que la meta no es hacer dietas estrictas, sino desarrollar un estilo de alimentación saludable con pautas arraigadas que se conviertan en hábitos a largo plazo (González Gross et al., 2018).
- Explicar cómo los estudiantes pueden adoptar pequeños cambios en su dieta diaria que, con el tiempo, se convertirán en hábitos saludables. Por ejemplo, elegir frutas en lugar de snacks ultraprocesados, beber agua en lugar de bebidas azucaradas, y planificar comidas balanceadas (Gil Hernández, 2017).

Sesión 3: Horarios de las ingestas

Objetivos de la introducción teórica:

- Comprender la importancia de mantener horarios regulares de comidas.
- Analizar la relación entre el horario de las comidas y la cantidad de ingesta.
- Discutir la importancia de los horarios de la cena en el contexto cultural español.

Contenido teórico:

Importancia de los horarios regulares de comidas:

- Metabolismo y energía: explicar cómo comer a intervalos regulares ayuda a mantener el metabolismo activo y proporciona energía constante durante el día (Serra Majem et al., 2006).
- Ritmo circadiano: discutir la relación entre los horarios de las comidas y el ritmo circadiano del cuerpo, y cómo los horarios irregulares pueden afectar negativamente la salud (Sánchez-Villegas et al., 2009).
- Beneficios para la salud: destacar los beneficios de mantener horarios regulares, como la mejora de la digestión, el control del apetito y la prevención de enfermedades metabólicas (Gil Hernández, 2017).

Relación entre el horario de las comidas y la cantidad de ingesta:

- Desayuno y almuerzo: explicar que las comidas principales del día (desayuno y almuerzo) deben ser más completas y nutritivas para proporcionar energía a lo largo del día.
- Cena: discutir que la cena debe ser más ligera en comparación con el desayuno y el almuerzo, ya que el cuerpo se prepara para el descanso nocturno y la actividad metabólica disminuye.
- Cantidad de ingesta: resaltar la importancia de no consumir comidas muy copiosas por la noche para evitar problemas digestivos y promover un buen descanso.

Importancia de los horarios de la cena en el contexto cultural español:

- Horarios: explicar la costumbre arraigada en España de cenar tarde debido a los horarios laborales y escolares.
- Impacto en la salud: explicar cómo cenar tarde puede afectar negativamente la digestión y la calidad del sueño (López, 2015).
- Recomendaciones: sugerir adelantar la hora de la cena para mejorar la digestión y permitir un tiempo adecuado antes de acostarse. Proponer horarios más tempranos y una cena ligera para promover una mejor salud general (Rubio, 2019).

Sesión 4: preparaciones saludables vs no saludables

Objetivos de la introducción teórica:

- Diferenciar entre métodos de cocción saludables y no saludables.
- Comprender el impacto de los alimentos procesados.

Contenido teórico:

Métodos de cocinado saludables vs no saludables:

- Métodos saludables: Explicar métodos como al vapor, hervido, asado, a la parrilla y al horno, que preservan los nutrientes y requieren menos grasa.
- Métodos no saludables: Señalar los métodos como freír o cocinar con grandes cantidades de aceite y grasa, que pueden aumentar el contenido calórico y la presencia de grasas no saludables.

Impacto de los Alimentos Procesados:

- Definición y Características: Describir qué son los alimentos procesados y los diferentes niveles de procesamiento.
- Consecuencias para la Salud: Discutir cómo el consumo regular de alimentos altamente procesados puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- Alternativas Saludables: Proporcionar ejemplos de alimentos frescos y mínimamente procesados que pueden reemplazar a los alimentos procesados en la dieta.

Sesión 5: Aportes nutricionales y actividad física

Objetivos de la introducción teórica:

- Conocer los requerimientos nutricionales específicos según edad, género y actividad física.
- Diferenciar entre el mismo número de calorías en un alimento natural y en un ultraprocesado.

Contenido teórico:

Requerimientos nutricionales específicos para adolescentes (13-16 años):

1. Edad (13 a 16 años): En esta etapa de crecimiento rápido, los adolescentes necesitan una cantidad adecuada de energía y nutrientes para apoyar el desarrollo físico y cognitivo (Serra Majem et al., 2006).
2. Género:
 - Chicos: Generalmente requieren más calorías que las chicas debido a un mayor crecimiento muscular y mayor masa corporal. Necesitan aproximadamente entre 2,500 y 2,800 calorías diarias.
 - Chicas: Necesitan entre 2,000 y 2,300 calorías diarias. Es importante que obtengan suficientes nutrientes para apoyar la menstruación y el desarrollo óseo.
3. Actividad Física:
 - Bajo nivel de actividad: adolescentes con un estilo de vida sedentario (poca actividad física) necesitan calorías en el rango inferior de los requerimientos.
 - Nivel moderado de actividad: adolescentes que realizan actividades físicas moderadas (deportes, ejercicio regular) necesitan más calorías, cerca del rango medio de los requerimientos.
 - Alto nivel de actividad: adolescentes muy activos (deportes intensivos, entrenamiento diario) requieren calorías en el rango superior para mantener sus niveles de energía.

Diferencias entre calorías de alimentos naturales y ultra-procesados:

- Alimentos Naturales (Ejemplo aguacate):
 - Calorías: un aguacate mediano tiene aproximadamente 250 calorías.
 - Nutrientes: rico en grasas saludables, fibra, vitaminas (E y B) y minerales (como potasio y magnesio).
 - Beneficios para la salud: apoya la salud cardiovascular, mejora la digestión y proporciona nutrientes esenciales para el desarrollo y la función celular.
- Alimentos ultra-procesados (Ejemplo galletas):
 - Calorías: una porción de galletas (alrededor de 4-5 galletas) puede tener aproximadamente 250 calorías.
 - Nutrientes: altas en azúcares añadidos, grasas trans y saturadas, con pocos nutrientes esenciales. A menudo contienen aditivos y conservantes.
 - Impacto en la salud: pueden elevar los niveles de colesterol y azúcar en sangre, y están asociados con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes.

Conclusión:

Aunque ambos ejemplos (aguacate y galletas) contienen un número similar de calorías, la calidad de esas calorías y su impacto en la salud son significativamente diferentes. El aguacate proporciona nutrientes esenciales y beneficios para la salud, mientras que las galletas aportan calorías vacías que pueden llevar a problemas de salud si se consumen en exceso.

Sesión 6: Toma de decisiones alimentarias

Objetivos de la introducción teórica:

- Aprender a identificar y tomar decisiones informadas sobre necesidades alimentarias personales.
- Utilizar aplicaciones móviles para facilitar unas adecuadas decisiones alimentarias.

Contenido teórico:

Identificación de necesidades alimentarias:

1. Evaluación personal: se considerarán los requerimientos nutricionales expuestos en la sesión anterior y además se expondrán los nutrientes que debe recoger una alimentación saludable:

◦ Nutrientes esenciales:

- **Proteínas:** necesarias para el crecimiento y reparación de tejidos. Fuentes recomendadas incluyen carnes magras, pescado, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos.
- **Carbohidratos:** son la principal fuente de energía. Se recomienda optar por carbohidratos complejos como granos enteros, frutas y verduras.
- **Grasas saludables:** importantes para la función cerebral y la absorción de vitaminas. Fuentes de grasas saludables incluyen aguacates, nueces, semillas y aceite de oliva.
- **Vitaminas y minerales:** esenciales para diversas funciones corporales. Se deben consumir una variedad de alimentos para asegurar un aporte adecuado de vitaminas y minerales.

2. Factores de decisión:

- **Calidad nutricional:** enseñar a los estudiantes a elegir alimentos que les proporcionen nutrientes esenciales.
- **Preferencias personales:** respetar las preferencias alimentarias individuales y culturales mientras se fomente una dieta equilibrada y sostenible.
- **Presupuesto:** considerar el costo de los alimentos y enseñar a planificar una dieta saludable dentro de un presupuesto evitando el desperdicio de alimentos.

Aplicaciones que pueden ayudar en la toma de decisiones alimentarias:

1. **MyRealFood:** ayuda a identificar alimentos reales y evitar los ultra-procesados. Proporciona información nutricional detallada y permite escanear códigos de barras.
2. **Fooducate:** analiza la calidad de los alimentos y proporciona consejos nutricionales personalizados. Escanea códigos de barras y asigna calificaciones nutricionales a los productos.

Sesión 7: Alimentación equilibrada

Objetivos de la introducción teórica:

- Comprender los principios de una dieta equilibrada según la rueda de alimentos.
- Conocer los diferentes grupos de alimentos y sus funciones en la dieta.
- Entender la importancia del equilibrio y la moderación en la ingesta de alimentos.

Contenido teórico:

Principios de una alimentación equilibrada:

Rueda de alimentos: es una representación gráfica que organiza los alimentos en diferentes grupos, destacando la importancia de una dieta variada y equilibrada. Se divide generalmente en seis grupos:

a. Frutas y Verduras:

- **Funciones:** son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra. Ayudan a mantener el sistema inmunológico, mejoran la digestión y previenen enfermedades.
- **Recomendaciones:** se sugiere consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día, incluyendo una variedad de colores para asegurar un amplio espectro de nutrientes.

b. Proteínas:

- **Funciones:** esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos. Incluyen carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.
- **Recomendaciones:** consumir proteínas de diferentes fuentes para obtener una mezcla adecuada de aminoácidos esenciales.

c. Lácteos:

- **Funciones:** fuente importante de calcio, vitamina D y proteínas. Ayudan a mantener la salud ósea y dental.
- **Recomendaciones:** incluir productos lácteos como leche, yogur y queso en la dieta diaria. Optar por versiones bajas en grasa si se busca controlar la ingesta de calorías.

d. Cereales y Legumbres:

- **Funciones:** proporcionan energía a través de carbohidratos complejos. Son también una buena fuente de fibra y proteínas vegetales.
- **Recomendaciones:** preferir cereales integrales como el arroz integral, la quinoa y el pan integral. Incluir legumbres como lentejas, garbanzos y frijoles en las comidas.

e. Grasas:

- **Funciones:** esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y para proporcionar energía. Las grasas saludables incluyen aceites vegetales, aguacates, nueces y semillas.
- **Recomendaciones:** limitar el consumo de grasas saturadas y trans, presentes en alimentos fritos y procesados. Optar por grasas insaturadas y moderar la cantidad consumida.

Equilibrio y moderación:

- Balance de grupos de alimentos: es importante incluir una variedad de alimentos de todos los grupos para asegurar un aporte nutricional completo. Ningún grupo de alimentos debe ser eliminado completamente de la dieta.
- Moderación: consumir alimentos ricos en azúcares y grasas en cantidades limitadas. La moderación es clave para evitar desequilibrios nutricionales y problemas de salud como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.
- Porciones adecuadas: entender las porciones adecuadas para cada grupo de alimentos es crucial para mantener una dieta equilibrada. Utilizar herramientas como las guías alimentarias y las etiquetas nutricionales para ayudar en la planificación de las comidas.

**MÓDULO 2 – ENTORNOS DE
INFLUENCIA SOBRE HáBITOS
DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Sesión 8: Influencias culturales y sociales

Objetivos de la introducción teórica:

- Comprender cómo las tradiciones culturales y el entorno social influyen en los hábitos alimentarios.
- Analizar cómo la familia, los amigos y los medios de comunicación afectan las elecciones de alimentos.

Contenido Teórico:

Influencia de la cultura en la alimentación:

- Definición y significado:
 - La cultura se define como el conjunto de creencias, costumbres, prácticas y comportamientos que caracterizan a un grupo social. La cultura incluye aspectos como la alimentación, la vestimenta, el lenguaje, las creencias religiosas, y las prácticas sociales y familiares (Tylor, 1871).
- Impacto en la Alimentación:
 - La cultura influye en qué alimentos se consumen, cómo se preparan y cuándo se comen. Por ejemplo, la dieta mediterránea en España incluye un alto consumo de aceite de oliva, pescado, frutas y verduras, reflejando las tradiciones culturales de la región.
 - Las festividades y celebraciones a menudo incluyen alimentos específicos con significado cultural o religioso, que pueden promover una dieta rica y variada, pero también pueden llevar al consumo excesivo de ciertos alimentos menos saludables en contextos festivos.

Entorno social:

- Familia y amigos:
 - Los hábitos alimentarios suelen aprenderse en el entorno familiar. Las comidas familiares y las preferencias de la familia influyen en las elecciones alimentarias de las y los adolescentes (Moreno Villares, 2016).
 - La presión del grupo de iguales también puede afectar a la toma de decisiones alimentarias, promoviendo o desalentando ciertos hábitos.
- Medios de comunicación y redes sociales:
 - La publicidad y los medios de comunicación tienen un fuerte impacto en la formación de preferencias alimentarias, especialmente entre la juventud. Los anuncios pueden influir en sus elecciones diarias, arraigadas desde la niñez (Ruiz-Moreno, 2017).
 - Las redes sociales son una influencia poderosa en la actualidad. Plataformas como Instagram, TikTok y YouTube están llenas de contenido relacionado con la alimentación, incluyendo desde recetas saludables hasta promociones de alimentos ultra-procesados. Los influencers y celebridades a menudo promueven ciertos tipos de alimentos, que pueden tener un gran impacto en los hábitos alimentarios en la adolescencia (Del Moral Pérez, 2020).

Sesión 9: Influencias económicas

Objetivos de la introducción teórica:

- Comprender cómo los factores económicos afectan las elecciones alimentarias.
- Analizar la relación entre el acceso a alimentos saludables y la situación económica.

Contenido teórico:

Factores económicos en la alimentación:

- Ingreso familiar:
 - Las familias con ingresos más altos tienen más acceso a una variedad de alimentos frescos y saludables. En contraste, las familias con ingresos bajos pueden depender más de alimentos procesados y menos costosos (Álvarez & Estruch, 2017).
- Costo de los alimentos:
 - Los alimentos frescos y orgánicos suelen ser más caros que los alimentos procesados y ultra-procesados. Esto puede limitar las opciones para aquellos con un presupuesto ajustado (Ministerio de Sanidad, 2016).
 - En los últimos años, España ha experimentado un aumento considerable en el precio de productos básicos como el aceite de oliva, que es un componente fundamental de la dieta mediterránea y conocido por sus beneficios para la salud (MAGRAMA, 2023). Este aumento de precios puede llevar a las familias a optar por alternativas menos saludables pero más asequibles, como aceites refinados o alimentos procesados con bajo valor nutricional.
- Desiertos alimentarios:
 - Áreas urbanas y rurales donde el acceso a alimentos frescos y saludables es limitado debido a la falta de tiendas de comestibles. En estos lugares, las opciones se limitan a tiendas de conveniencia y alimentos procesados (Gutiérrez, 2018). En España, este fenómeno se puede observar en ciertas zonas rurales y barrios de bajos ingresos donde las tiendas de comestibles son escasas.

Aplicación en el contexto de las y los estudiantes:

- Tomar consciencia: Aunque las y los jóvenes no suelen hacer la compra, es importante que sean conscientes de cómo los precios de los alimentos afectan las decisiones familiares sobre la alimentación. Por ejemplo, el aumento del precio del aceite de oliva puede significar que sus familias tengan que reducir su uso, afectando la calidad de su dieta.

Sesión 10: Influencias emocionales y educativas

Objetivos de la introducción teórica:

- Entender cómo las emociones y el nivel educativo influyen en las elecciones alimentarias.
- Analizar la relación entre la alimentación emocional y los hábitos alimentarios.

Contenido Teórico:

Relación emocional con la comida:

- Alimentación Emocional:
 - Comer en respuesta a emociones como el estrés, la tristeza o la alegría, en lugar de por hambre física. Esta práctica puede llevar al consumo de alimentos poco saludables y a patrones alimentarios desordenados (González & García, 2016).
- Impacto en la salud:
 - La alimentación emocional puede contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios y problemas de salud como la obesidad (Rodríguez Martínez, 2018).

Educación Alimentaria:

- Conocimiento nutricional:
 - La educación sobre nutrición es esencial para capacitar a las personas a tomar decisiones alimentarias informadas. Conocer los beneficios de una dieta equilibrada y los riesgos de los alimentos ultra-procesados puede influir positivamente en las elecciones alimentarias (López, 2015).
- Programas escolares:
 - Incluir programas de educación alimentaria en las escuelas puede ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables desde una edad temprana (Muñoz, 2016).

Sesión 11: Preferencias y gustos alimentarios

Objetivos de la introducción teórica:

- Analizar cómo se desarrollan las preferencias alimentarias desde la infancia.
- Identificar estrategias para promover gustos saludables.

Contenido teórico:

Desarrollo de Preferencias Alimentarias:

- **Factores Influyentes:**
 - Las preferencias alimentarias se desarrollan a partir de la exposición temprana a diferentes alimentos, las prácticas familiares y las experiencias personales. En la niñez y en la juventud se tiende a preferir los alimentos a los que están más acostumbrados (Montaña, 2017).
- **Cambio de Hábitos:**
 - Aunque las preferencias se forman temprano, pueden cambiar con el tiempo. Introducir gradualmente alimentos saludables y reducir la exposición a alimentos poco saludables puede ayudar a modificar las preferencias (González et al., 2018).

Estrategias para Promover Gustos Saludables:

- **Exposición Repetida:**
 - La exposición repetida a nuevos alimentos puede aumentar la aceptación y la preferencia por estos. Es importante ofrecer estos alimentos de manera regular y en un ambiente positivo (Fernández et al., 2016).
- **Participación en la preparación de alimentos:**
 - Cuando las personas participan de la planificación y la preparación de las comidas se fomenta su interés y la apreciación por estos alimentos. Esto también puede aumentar la probabilidad de que prueben y disfruten de nuevos alimentos (Morales, 2019).

**MÓDULO 3 – ACEPTACIÓN PROPIA.
ADQUISICIÓN DE UNA PERSPECTIVA
REALISTA DE LA DIVERSIDAD CORPORAL.**

Sesión 12: Autoestima y autoconcepto.

Objetivos de la introducción teórica:

- Comprender qué es la autoestima y el autoconcepto, y su importancia en la vida de los adolescentes.
- Analizar cómo la autoestima y el autoconcepto influyen en la percepción del cuerpo y en los hábitos alimentarios.
- Fomentar una autoimagen positiva y la aceptación de la diversidad corporal.

Contenido teórico:

Definiciones y componentes:

- **Autoestima:**
 - Se define como la valoración que una persona tiene de sí misma. Es una combinación de autoimagen, autoconcepto y la autoevaluación de las propias habilidades y cualidades (Rosenberg, 1965).
- **Autoconcepto:**
 - Es la percepción que una persona tiene de sí misma, incluyendo sus atributos, habilidades, actitudes y valores. Es una visión global de quién es y cómo se ve a sí misma en diferentes contextos (Shavelson et al., 1976). Se forma a través de experiencias personales, interacciones sociales y retroalimentación recibida de otros. Es dinámico y puede cambiar con el tiempo (Marsh, 1990).

Relación con la percepción corporal:

- La percepción que la juventud tiene de su cuerpo está influenciada por su autoestima.
- Una adecuada autoestima puede llevar a la adopción de hábitos alimentarios más saludables, ya que las personas que se valoran a sí mismas tienden a cuidar mejor su salud física y mental (Baumeister et al., 2003). Por ejemplo, es más probable que elijan alimentos nutritivos y mantengan una dieta equilibrada.
- Por el contrario, una baja autoestima puede conducir a patrones alimentarios poco saludables, como comer en exceso o restringir severamente la ingesta de alimentos, lo que puede resultar en trastornos alimentarios (Neumark-Sztainer et al., 2006).
- Un autoconcepto positivo puede ayudar a los adolescentes a aceptar y respetar la diversidad corporal. Reconocer que cada cuerpo es único y valioso es crucial para fomentar una imagen corporal saludable (Tiggemann, 2011).

Sesión 13: Empatía y respeto!

Objetivos de la introducción teórica:

- Comprender el concepto de empatía y su importancia en las relaciones interpersonales.
- Definir el respeto y su importancia en la aceptación propia y la diversidad corporal y alimentaria.
- Analizar cómo la empatía y el respeto pueden promover la aceptación de la diversidad corporal y la diversidad en la alimentación, como el veganismo o el vegetarianismo.

Contenido teórico:

• Empatía y respeto

- La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Incluye tanto la empatía cognitiva (entender los sentimientos de otros) como la empatía afectiva (sentir lo que otros sienten) (Cebolla & Barragán, 2008).
- A través de ella, las y los adolescentes pueden desarrollar conductas empáticas de aceptación de la diversidad corporal así como de las elecciones alimentarias de los demás, como el veganismo y el vegetarianismo. Comprender las razones éticas, ambientales y de salud detrás de estas decisiones puede fomentar un ambiente de respeto y apoyo mutuo (Gil, 2016).
- Asimismo, el respeto es el reconocimiento y valoración de los derechos, creencias y propiedades de los demás. Incluye el respeto hacia uno mismo, que implica cuidar y valorar también el propio cuerpo y la propia identidad (Gilligan, 1982).

• Impacto de las redes sociales

- Las redes sociales juegan un papel crucial en la formación de la percepción corporal y de los hábitos alimentarios entre los adolescentes. Plataformas como Instagram, TikTok y YouTube están llenas de contenido que puede influir tanto positiva como negativamente en los jóvenes (González, 2019).
- Los influencers y celebridades a menudo promueven estilos de vida y dietas específicas, como el veganismo y el vegetarianismo, que pueden impactar las decisiones alimentarias de los adolescentes (Fernández, 2020).
- Las redes sociales también pueden ser un espacio donde se fomenta el hate (odio) y la comparación constante, lo que puede afectar negativamente la autoestima y la percepción corporal de los adolescentes.
- Es importante enseñarles a ser críticos con el contenido que consumen y a buscar fuentes de información confiables (Martínez, 2021).

**MÓDULO 4 – ALIMENTACIÓN
SOSTENIBLE**

Sesión 14: Alimentación sostenible

Objetivos de la introducción teórica:

- Definir la alimentación sostenible y su importancia.
- Comprender el concepto de productos de proximidad.
- Analizar el impacto ambiental y social de las elecciones alimentarias.

Contenido teórico:

- **Alimentación Sostenible:**
 - La alimentación sostenible se refiere a patrones alimentarios que promueven la salud y el bienestar de los individuos y las comunidades, al mismo tiempo que protegen y respetan los ecosistemas naturales y la biodiversidad (FAO, 2010).
 - Incluye aspectos como la reducción de residuos, el uso eficiente de los recursos naturales, y la preferencia por alimentos locales y de temporada (González, 2018).
- **Productos de Proximidad:**
 - Los productos de proximidad son aquellos que se cultivan y producen cerca del lugar de consumo, reduciendo la distancia de transporte y, por ende, el impacto ambiental (García, 2019).
 - El consumo de estos productos apoya a los agricultores locales y contribuye a la economía regional.
- **Impacto Ambiental:**
 - La producción de alimentos tiene un impacto significativo en el medio ambiente. La agricultura industrial puede llevar a la deforestación, la pérdida de biodiversidad y la contaminación del agua y del suelo (Rodríguez & Martínez, 2020).
 - El transporte de alimentos a largas distancias contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero. Optar por productos de proximidad ayuda a reducir estas emisiones (Pérez, 2019).
- **Impacto Social:**
 - Apoyar a los productores locales fortalece las economías locales y fomenta la creación de empleo en las comunidades rurales (López, 2018).
 - Además, los productos de proximidad suelen ser más frescos y nutritivos, ya que se consumen poco tiempo después de su cosecha.
- **Educación para el Desarrollo Sostenible:**
 - Enseñar sobre la alimentación sostenible y los productos de proximidad ayuda a los estudiantes a adquirir conocimientos y habilidades que promueven el desarrollo sostenible (UNESCO, 2017).
 - Este enfoque educativo fomenta una conciencia ecológica y social, alineándose con los principios de la educación para el desarrollo sostenible, y promoviendo estilos de vida saludables.

Sesión 15: Productos de proximidad

Objetivos de la introducción teórica:

- Enseñar a los estudiantes a identificar productos de proximidad en los mercados y tiendas.
- Fomentar la práctica de leer etiquetas y buscar certificaciones locales.

Contenido teórico:

Identificación de productos de proximidad:

- Etiquetas y certificaciones:
 - Explicar a los estudiantes cómo leer las etiquetas de los productos para identificar su origen. Buscar certificaciones y sellos locales que indiquen que el producto es de proximidad (García, 2019).
 - Algunos ejemplos de certificaciones pueden ser las Denominaciones de Origen Protegidas (DOP) y las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) (Rodríguez & Martínez, 2020).
- Conocer los **mercados donde pueden encontrar estos productos de proximidad**:
 - Conocer los mercados locales, donde pueden encontrar una variedad de productos frescos y de temporada (López, 2018).
- **Habilidades para la Vida Sostenible**:
 - Al aprender a identificar y elegir productos de proximidad, los estudiantes adquieren habilidades prácticas que fomentan un estilo de vida sostenible (UNESCO, 2017).
 - Esta práctica educativa apoya el desarrollo de una conciencia crítica y responsable sobre el consumo y la sostenibilidad.

**MÓDULO 5 – CONSECUENCIAS DE LOS
HÁBITOS ALIMENTARIOS ADOPTADOS**

Sesión 16: Posibles consecuencias

Objetivos de la Introducción Teórica:

- Identificar las consecuencias positivas de mantener buenos hábitos alimentarios.
- Analizar las consecuencias negativas de mantener malos hábitos alimentarios.

Contenido Teórico:

Consecuencias positivas por la adopción de buenos hábitos alimentarios:

- **Beneficios para la salud física:**
 - Prevención de enfermedades: los hábitos alimentarios saludables, ya estudiados, pueden prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (Martínez González et al., 2014).
 - Mantenimiento corporal: mantener una dieta equilibrada ayuda a mantener un peso corporal saludable, previniendo la obesidad y sus complicaciones, así como otras enfermedades (Rubio, 2019).
- **Beneficios para la salud mental:**
 - Mejora del estado de ánimo: una dieta rica en nutrientes esenciales puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Por ejemplo, los ácidos grasos omega-3, presentes en el pescado, tienen efectos beneficiosos sobre la salud mental (Sánchez-Villegas et al., 2009).
 - Aumento de la energía y la concentración: consumir alimentos nutritivos proporciona la energía necesaria para las actividades diarias y mejora la concentración y el rendimiento académico (González Gross et al., 2018).

Consecuencias negativas por la adopción de malos hábitos alimentarios:

- **Impacto en la salud física:**
 - Aumento del riesgo de enfermedades: Una dieta alta en grasas saturadas, azúcares y sodio puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. El consumo excesivo de alimentos ultra-procesados está asociado con la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 (Gil Hernández, 2017).
 - Déficit de nutrientes: los hábitos alimentarios poco saludables pueden llevar a deficiencias nutricionales, afectando el crecimiento, el desarrollo y el funcionamiento adecuado del organismo (Rubio, 2019).
- **Impacto en la salud mental:**
 - **Problemas de estado de ánimo:** una dieta desequilibrada puede estar asociada con un mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo. El consumo excesivo de azúcar y alimentos procesados puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad (Sánchez-Villegas et al., 2009).
 - **Disminución de la energía y la concentración:** consumir alimentos poco saludables puede afectar los niveles de energía y la capacidad de concentración, impactando negativamente el rendimiento académico y la vida diaria (González Gross et al., 2018).

Sesión 17: Forjar y modificar hábitos alimentarios

Objetivos de la introducción teórica:

- Entender cómo se forman los hábitos alimentarios.
- Identificar estrategias para modificar y mejorar los hábitos alimentarios.
- Promover la adopción de hábitos alimentarios saludables de forma sostenible.

Contenido teórico:

- **Proceso de formación de los hábitos:**
 - Los hábitos alimentarios se forman a lo largo del tiempo a través de la repetición de comportamientos. Estos hábitos pueden estar influenciados por factores familiares, culturales, sociales y económicos (Gil Hernández, 2017).
- **Tiempo para forjar un hábito:**
 - Según investigaciones, el tiempo que se necesita para formar un nuevo hábito varía, pero en promedio se estima que puede tomar alrededor de 66 días (Lally et al., 2010). Sin embargo, este tiempo puede ser mayor o menor dependiendo de la complejidad del hábito y del individuo.

Estrategias para modificar y mejorar hábitos alimentarios:

- **Educación y conciencia:**
 - La educación nutricional es fundamental para cambiar los hábitos alimentarios. Proporcionar información sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo hacer elecciones alimentarias saludables puede motivar a los estudiantes a cambiar sus hábitos (González Gross et al., 2018). También proporcionar estrategias para realizar elecciones óptimas favorece la autonomía en sus decisiones.
- **Planificación y Preparación de Comidas:**
 - Enseñar a los estudiantes a planificar y preparar sus comidas puede ayudarles a adoptar hábitos alimentarios saludables. Planificar las comidas con anticipación y preparar recetas saludables puede reducir la dependencia de alimentos ultra-procesados (Rubio, 2019).
- **Apoyo social y familiar:**
 - El apoyo de la familia y del grupo de iguales es crucial para mantener cambios positivos en los hábitos alimentarios. Crear un entorno que fomente y apoye elecciones alimentarias saludables puede facilitar el cambio (López, 2018).

Bibliografía consultada

- Academia Americana de Pediatría (AAP). (2017). *Alimentos frescos, congelados y enlatados: ¿Cuáles son los más nutritivos?*. Recuperado de <https://www.healthychildren.org>
- Álvarez, J., & Estruch, R. (2017). *Alimentación saludable y asequible*. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 21(4), 293-304.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?*. Psychological Science in the Public Interest, 4(1), 1-44.
- Cebolla, A., & Barragán, A. (2008). *La empatía en la relación terapéutica*. Papeles del Psicólogo, 29(2), 92-100.
- Del Moral Pérez, M. E. (2020). *Influencers y jóvenes: impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios*. Comunicación y Sociedad, 33(2), 123-138.
- FAO. (2010). *Sustainable Diets and Biodiversity*. FAO.
- Fernández, A., Pérez, L., & García, M. (2016). *Estrategias para mejorar la aceptación de alimentos saludables en niños*. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 22(3), 197-206.
- Fernández, P. (2020). *Influencers y alimentación: Cómo las redes sociales cambian nuestros hábitos*. Editorial Planeta.
- García, M. (2019). *La importancia de los productos de proximidad en la alimentación sostenible*. Revista de Agricultura y Medio Ambiente, 12(3), 45-60.
- González, A. (2018). *Alimentación sostenible: Claves para una dieta saludable y respetuosa con el medio ambiente*. Ediciones Técnicas.
- González, C., & García, A. (2016). *Emociones y alimentación: cómo el estado emocional influye en la dieta*. Psicología y Salud, 11(2), 45-56.
- González Gross, M., Marcos, A., & Valtueña, J. (2018). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes españoles: El estudio HELENA*. Nutrición Hospitalaria, 35(1), 29-38.
- González, M. (2019). *Redes sociales y su influencia en la imagen corporal de los adolescentes*. Revista de Psicología y Educación, 14(2), 123-135.
- González, R., Martínez, P., & Muñoz, J. (2018). *Cambios en las preferencias alimentarias a lo largo de la vida*. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 38(1), 54-60.
- Gutiérrez, M. (2018). *Desiertos alimentarios en España: una realidad poco conocida*. Revista de Salud Pública, 22(4), 367-375.
- Gil Hernández, A. (2017). *Nutrición y dietética: Fundamentos para el cuidado nutricional*. Editorial Médica Panamericana.
- Gil, M. (2016). *Veganos y vegetarianos: Una guía completa para entender sus beneficios y su impacto en la salud*. Ediciones Temas de Hoy.
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). *How are habits formed: Modelling habit formation in the real world*. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998-1009.
- López, J. (2018). *Economía local y productos de proximidad: Un enfoque sostenible*. Editorial Económica.
- López, M. (2015). *Educación nutricional en las escuelas: un enfoque integral para promover hábitos saludables*. Revista de Educación y Salud, 19(3), 211-224.
- Marsh, H. W. (1990). *Self Description Questionnaire (SDQ) II: A theoretical and empirical basis for the measurement of multiple dimensions of adolescent self-concept*. An overview of the SDQ II. Macquarie University, Faculty of Education.
- Martínez González, M. A., Sánchez-Villegas, A., & Estruch, R. (2014). *Dieta mediterránea y salud pública: Beneficios y actualidad*. Revista Española de Cardiología, 67(2), 87-93.
- Martínez, R. (2021). *Impacto de las redes sociales en la autoestima de los jóvenes*. Revista Española de Sociología, 30(1), 67-89.
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAGRAMA). (2023). *Informe de precios de alimentos básicos*. Recuperado de <https://www.mapa.gob.es/es/>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España. (2016). *Guía de alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos*. Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica>
- Montaña, A. (2017). *El desarrollo de preferencias alimentarias en la infancia: factores determinantes y estrategias de intervención*. Nutrición y Salud Infantil, 15(2), 85-98.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L., Rauber, F., ... & Jaime, P. C. (2018). *Ultra-processed foods: what they are and how to identify them*. Public Health Nutrition, 21(1), 7-12.
- Morales, P. (2019). *Participación de los niños en la preparación de alimentos: un enfoque práctico para fomentar hábitos alimentarios saludables*. Revista de Pedagogía y Nutrición, 17(1), 68-79.
- Moreno Villares, J. M. (2016). *Influencia del entorno familiar en los hábitos alimentarios de los adolescentes*. Anales de Pediatría, 85(4), 185-190.
- Muñoz, J. (2016). *Programas de educación alimentaria en el ámbito escolar: impacto en los hábitos de los estudiantes*. Revista de Educación y Salud, 22(2), 145-157.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). *Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males*. Journal of Adolescent Health, 39(2), 244-251.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *La alimentación saludable: Una cuestión de calidad, no solo de cantidad*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pérez, L. (2019). *Reducir el desperdicio de alimentos: Guía práctica para hogares sostenibles*. EcoEdiciones.
- Rodríguez, C., & Martínez, S. (2020). *Impacto ambiental de la producción de alimentos y la importancia de los productos locales*. Editorial Medio Ambiente.
- Rodríguez Martínez, A. (2018). *Alimentación emocional y salud mental: una revisión sistemática*. Psicología y Salud, 14(3), 92-104.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Rubio, J. (2019). *Guía práctica de nutrición y dietética*. Editorial Médica Panamericana.
- Ruiz-Moreno, M. (2017). *La influencia de la publicidad en los hábitos alimentarios de los adolescentes*. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 23(1), 45-52.
- Sánchez-Villegas, A., Toledo, E., & De Irala, J. (2009). *La dieta mediterránea y su relación con la salud mental*. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 15(1), 23-30.
- Serra Majem, L., Ribas, L., & Aranceta, J. (2006). *Dieta y riesgo cardiovascular en España: Estudio DORICA*. Revista Española de Cardiología, 59(8), 801-812.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). *Self-Concept: Validation of Construct Interpretations*. Review of Educational Research, 46(3), 407-441.
- Tiggemann, M. (2011). *Sociocultural perspectives on human appearance and body image*. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 12-19). Guilford Press.
- Tylor, E. B. (1871). *Primitive Culture: Researches into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Language, Art, and Custom*. London: John Murray.
- UNESCO. (2017). *Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Objetivos de Aprendizaje*. UNESCO.

Anexo B – Classroom

Código de clase²



QR³



² Todo el material necesario para el desarrollo de las actividades está contenido en Classroom. Hay que acceder a Classroom para poder verlo.

³ Todo el material necesario para el desarrollo de las actividades está contenido en Classroom. Hay que acceder a Classroom para poder verlo.

Vista del Tablón

Stream Trabajo de clase Gente Los grados

Home Calendar Teaching To review Programa de intervención pa... Archived classes Settings

Programa de intervención para el fomento de hábitos alimentarios saludables en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.
"Aprendemos a tomar decisiones alimentarias desde una perspectiva crítica e informada".
Programa de intervención para el fomento de hábitos...

Personalizar

Código de clase
rspyo2c

Próximo
 No habrá trabajo pronto
 Ver todo

Marta Clemente
 17 de junio (editado ayer)
 Después de cada sesión deberás completar la diana de autoevaluación y el diario de reflexión que encontrarás en el apartado llamado AUTOEVALUACIÓN de manera que al finalizar el programa tengáis una entrada al diario por sesión y una diana por sesión.
 Deberéis ir añadiendo hojas mediante canva para cada sesión.
Lo vas a hacer genial!!

Agregar comentario de clase...

Vista de Trabajo de Clase

Stream **Classwork** Gente Los grados

+ Create

Todos los temas

AUTOEVALUACIÓN

Diana de autoevaluación Posted Jun 17

Diario de reflexión Edited Yesterday

DESPEDIDA Y CIERRE

Mis hábitos de alimentación 2 (Post-test) Edited Yesterday

MÓDULO 5. Consecuencias de los hábitos ali...

Sesión 17. Plan de acción personal Posted Yesterday

Stream

Classwork

Gente

Los grados

📅

⚠️

⚙️

📄

Sesión 17. Autoevaluación de hábitos alim...

Edited Yesterday

📄

Sesión 16. Investigación sobre hábitos ali...

Posted Yesterday

MÓDULO 4. Alimentación sostenible.

⋮

📄

Sesión 15. Productos de proximidad

Edited Yesterday

📄

Sesión 14. Proyecto: Prácticas alimentaria...

Edited Yesterday

📄

Sesión 14. Alimentación sostenible

Edited Yesterday

MÓDULO 3. Aceptación propia. Adquisición d...

⋮

📄

Sesión 13. Roleplaying y debate

Edited Yesterday

📄

Sesión 12. Crea un póster infografía

Posted Yesterday

?

Stream

Classwork

Gente

Los grados

📅

⚠️

⚙️

📄

Sesión 12. Reflexión grupal

Edited Yesterday

📄

Sesión 12. Reflexión personal

Posted Yesterday

MÓDULO 2. Entornos de influencia sobre los h...

⋮

📄

Sesión 11. Preferencias y gustos alimentar...

Edited Yesterday

📄

Sesión 10. Gestión de la alimentación em...

Edited Yesterday

📄

Sesión 9. Reflexión Jamboard

Edited Yesterday

📄

Sesión 9. Inspectores por un día

Edited Yesterday

📄

Sesión 8. Redacción sobre tus hábitos ali...

Edited Yesterday

📄

Sesión 8. Video "La Dieta para tu Salud en...

Edited Yesterday

?

MÓDULO 1. Fundamentos de los Hábitos de al...

⋮

Stream
Classwork
Gente
Los grados

MÓDULO 1. Fundamentos de los Hábitos de al...

Sesión 7. Foto grupal
Posted Jun 17

Sesión 6. Hacemos la lista de la compra d...
Edited Yesterday

Sesión 5. Abrir debate
Posted Yesterday

Sesión 5. Edpuzzle - Actividad Fisica y Ali...
Edited Yesterday

Sesión 4. ¡Mejora la calidad de tu plato!
Edited Yesterday

Sesión 3. Clip
Edited Jun 17

Sesión 3. Periodistas de investigación.
Edited Jun 17

Sesión 2. Mentimeter
Posted Jun 17

Sesión 2. Infografía
Edited Jun 17

Sesión 2. Frecuencia de CONSUMO de ali...
Posted Jun 17

Sesión 1. Interpretación de etiquetas de i...
Edited Jun 17

Sesión 1. Kahoot conjunto
Edited Jun 17

MÓDULO 0

Un día de clase hablando sobre alimentac...
Posted Jun 17

Mis hábitos de alimentación (Pretest)
Edited May 29