

Guía Didáctica



JUNTA DE ANDALUCIA

Equipo técnico de seguimiento y coordinación:

Begoña Gil Barcenilla
Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales.
Natalia Gutiérrez Luna
Consejería de Educación, Cultura y Deporte.
Alfonso Márquez Pascual.
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural
Ana Belén Martínez Amorós
Consejería de Educación, Cultura y Deporte.
José M^a Ortiz Ots
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural

Autores: Equipo de Argos. Proyectos Educativos S.L.

Josechu Ferreras Tomé
Pilar Estada Aceña
Trinidad Herrero Campo
Ana Velázquez Perejón
José M^a Jiménez Solís
Guadalupe Jiménez Leira

Diseño y maquetación:

Manuel Ferreras Estada



Esta guía didáctica se plantea con la intención de dar unidad a todas las piezas y actuaciones que componen el “Plan de consumo de frutas en las escuelas andaluzas” y como una herramienta para facilitar al profesorado la incorporación de su filosofía y los contenidos didácticos que propone el currículum educativo de Educación Primaria.

Se distribuye en **diez capítulos** que se organizan de la siguiente manera:

1. **Introducción.**
2. **¿Por qué es necesario el Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas?**
3. **¿Por qué trabajar este tema con el alumnado?**
4. **¿Con qué recursos, actividades y propuestas cuenta el Plan?**
5. **¿Cómo programar y desarrollar las actividades?**
6. **¿En qué consiste cada actividad?**
7. **¿Qué otros recursos?**
8. **¿Qué barreras o dificultades vamos a encontrar?**
9. **¿Cómo conectar estas actividades con el currículum?**
10. **¿Dónde podemos informarnos?**



1. Introducción

La Encuesta Andaluza de Salud de 2011 pone de manifiesto que la población infantil y juvenil presenta un consumo insuficiente de frutas; sólo la mitad consumen fruta a diario y sólo 1 de cada 4 comen verduras cada día.

El estudio Aladino, desarrollado en el año 2011 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, revela que en los escolares entre 6 y 10 años de Andalucía un 24,1% presentan sobrepeso y un 22,5% obesidad.

Numerosos estudios científicos realizados durante los últimos 20 años, han demostrado que un consumo adecuado de frutas y hortalizas, junto con la práctica de 60 minutos de ejercicio físico diario, ayudan a mantener un peso equilibrado y una salud óptima.

Es sobre todo en la etapa infantil, cuando se hace necesaria la adopción de unos correctos hábitos de vida que serán los que permitirán al individuo el desarrollo de una vida sana y plena.

En este sentido, los Centros escolares, junto con el hogar, son dos de los lugares clave donde tiene lugar el desarrollo individual y social de las personas en sus estadios más tempranos, ejerciendo un importante papel en la configuración de la conducta y los valores sociales de la infancia, la adolescencia y la juventud.

A tenor de estos datos, con motivo de la iniciativa europea para fomentar el consumo de frutas y hortalizas entre los escolares, en el curso 2009-2010, se puso en marcha un Plan Nacional de Consumo de Fruta en las Escuelas, que incluye el reparto gratuito de fruta en los colegios y una serie de medidas de acompañamiento, cuyo nivel de aplicación es autonómico.

En este mismo año, la Junta de Andalucía, a través de las Consejerías de Educación, Agricultura, Pesca y Medio Ambiente, y Salud y Bienestar Social inician este proyecto integral de distribución de frutas y hortalizas en centros escolares sostenidos con fondos públicos.

Con este proyecto, impulsado por la Consejería de Agricultura, Pesca y Medio Ambiente se pretende incrementar y consolidar la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil y contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios de los niños y de las niñas.



2. ¿Por qué es necesario el Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas?

Hace no demasiados años, Andalucía era fundamentalmente agrícola. Las frutas, verduras y legumbres se cocinaban y consumían según las estaciones del año en que se producían, se seguía la dieta mediterránea, alimentarse saludablemente era mucho más sencillo que ahora.

Actualmente la gran cantidad de alimentos elaborados existentes, la globalización de las redes de distribución y transporte de los alimentos frescos, el importante incremento de la productividad agrícola y el papel de la publicidad, entre otros factores, hacen muy difícil la combinación de alimentos saludables para mantener una dieta equilibrada.

Los cambios sociales y laborales de la sociedad española, han provocado grandes cambios en el estilo de vida, que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo. Esto está conduciendo, según ha revelado la Encuesta Nacional de Salud 2011 – 2012, a un incremento de la obesidad del 7,4% al 17,0% en los últimos 25 años, y a que dos de cada 10 niños o niñas y adolescentes entre 2 y 17 años, tengan sobrepeso y uno de cada diez obesidad.

La obesidad y el sobrepeso son una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, producida, entre otros factores por una disminución del ejercicio físico y una alimentación rica en grasas, azúcares sencillos y en consecuencia en calorías, con un predominio del consumo de carne, precocinados, bebidas azucaradas y dulces, así como un consumo insuficiente de verduras, legumbres, frutas y pescado.

La obesidad es especialmente preocupante en los niños y niñas por las consecuencias psicosociales que puede provocar (baja autoestima, aislamiento social, discriminación, etc.) y los problemas de salud que conlleva (trastornos del sueño, diabetes precoz, hipertensión, etc.).

Para prevenir y evitar la obesidad infantil es fundamental modificar los hábitos alimentarios de los menores mediante una alimentación equilibrada y el incremento de la actividad física. Para ello las familias han de asumir y responsabilizarse de la gravedad del problema interviniendo en el hogar, y el profesorado en la escuela, planteándose como objetivos educativos:

- Crear hábitos alimentarios saludables.
- Dar a conocer y sensibilizar a la comunidad educativa sobre la gravedad del problema y la necesidad de actuar para remediarlo.



Para apoyar en esta tarea a las familias y a los centros educativos y fomentar el consumo de frutas y hortalizas por los escolares, la Junta de Andalucía, animada por una iniciativa europea, puso en marcha en el curso escolar 2009/2010 un proyecto integral de distribución de frutas y hortalizas en centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía, denominado “Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas Andaluzas”, que tiene como meta central:

Contribuir a reducir los problemas de salud relacionados con la alimentación y, en definitiva, a mejorar hábitos alimenticios.

Esta meta se concreta en otros cuatro objetivos:

- Incrementar y consolidar la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil. Invirtiendo la tendencia actual al descenso en el consumo de estos productos.
- Formar y concienciar de los beneficios saludables de las frutas y hortalizas.
- Institucionalizar en los colegios la semana de las frutas y hortalizas.
- Crear nuevos estilos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente. Hacer partícipes a las familias y al profesorado como piezas claves.



3. ¿Por qué trabajar este tema con el alumnado?

La escuela, para preparar futuros ciudadanos y ciudadanas, ha de cumplir también un papel compensador de los desequilibrios y desajustes, que en los y las escolares, está provocando la sociedad mediática y de consumo en la que están inmersos. Para ello ha de implicarse, junto con las familias y otros estamentos sociales, para contrarrestar los malos hábitos y los estilos de vida perjudiciales que tan malas consecuencias pueden tener en el futuro. En este ámbito es importante que la escuela trabaje los hábitos de vida saludable con el alumnado para:

1. Conseguir que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable.
2. Combatir la presión mediática y publicitaria con respecto al consumo de productos y alimentos poco saludables.
3. Combatir el sobrepeso y la obesidad infantil.
4. Prevenir enfermedades futuras.
5. Potenciar que el alumnado realice más ejercicio físico.
6. Recuperar la dieta mediterránea.
7. Contrarrestar los malos hábitos que por desinformación, se dan en muchas familias.
8. Dar importancia a la calidad de la alimentación.
9. Mejorar el rendimiento escolar.
10. Facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable.

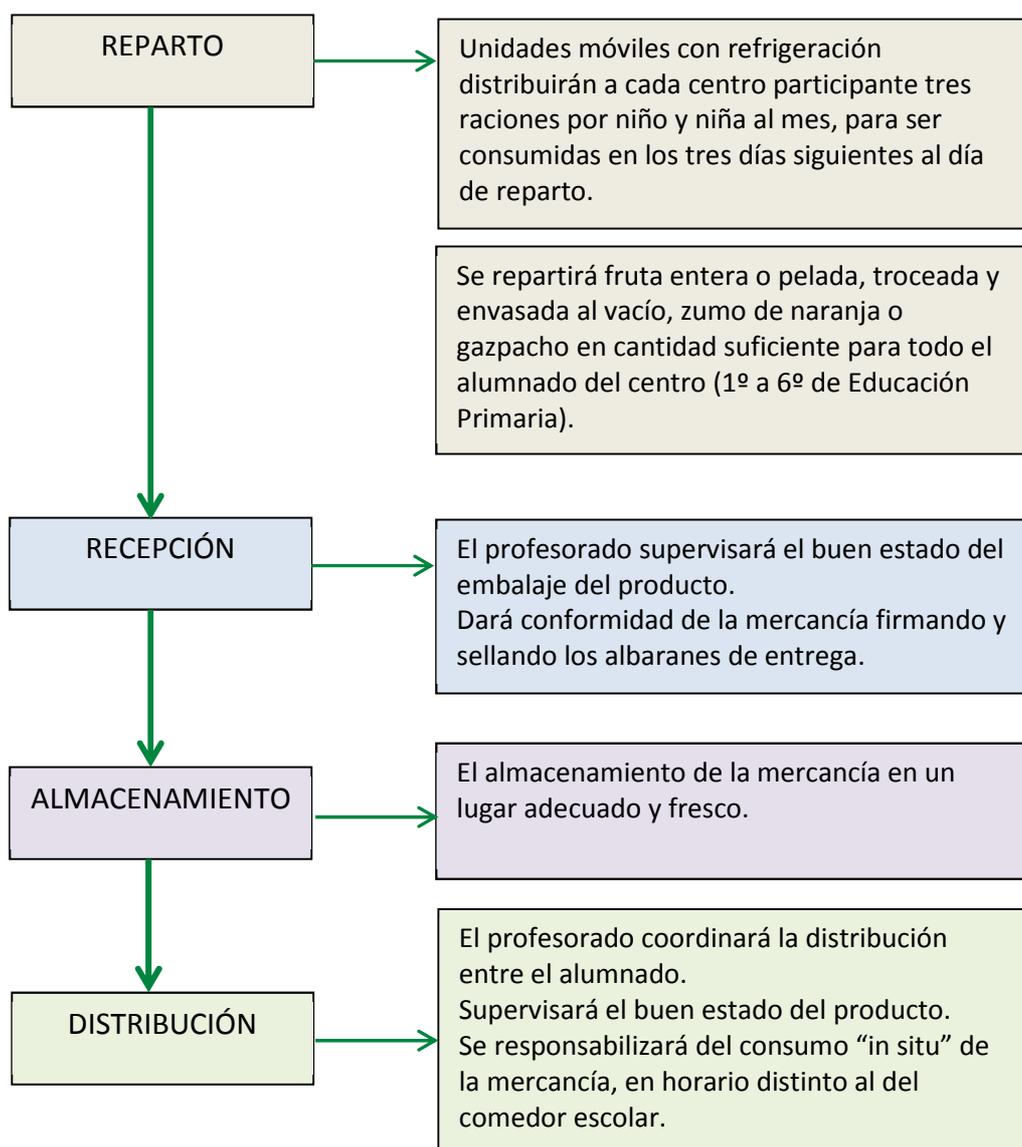


4. ¿Con qué recursos, actividades y propuestas cuenta el Plan?

El Plan ofrece un programa de distribución de fruta por las escuelas y una amplia batería de propuestas educativas.

Programa de distribución de fruta

El elemento central del programa se basa en garantizar el consumo de frutas y hortalizas por el alumnado en el centro con la intención de que normalicen y se habitúen a su consumo. Para ello el **“Plan de consumo de fruta en las escuelas andaluzas”** organiza un sistema de reparto de fruta en los centros educativos adheridos al mismo. Su funcionamiento se resume en el siguiente esquema:



Se pondrá a disposición de cada centro escolar un documento en el que se especificarán, entre otros, los pasos a seguir para el correcto manejo de la mercancía entregada y para su distribución entre el alumnado.

Recursos.

Se describen a continuación de forma breve todas las acciones y recursos del Plan. Para profundizar en las mismas y ver cómo se concretan cada año se puede acceder al portal [Hábitos de Vida Saludable de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte](#).

▪ Formación del profesorado

Esta formación se plantea con el objetivo de dar a conocer el programa, las medidas de acompañamiento y los recursos educativos disponibles. Además, pretende facilitar la inserción en el currículum de los mensajes y contenidos del programa, así como generar un espacio de comunicación e intercambio de experiencias entre el profesorado participante.

- [Espacio web](#) incluido dentro del portal Hábitos de vida saludable de la Junta de Andalucía.
- [Tríptico informativo](#) del programa.
- **Material didáctico.**

Guía Didáctica que apoye al profesorado en el desarrollo del programa.

Propuestas didácticas para que el profesorado las incluya en sus programaciones y las realice con el alumnado:

- 3 actividades para los cuatro primeros cursos de Educación Primaria.
- 6 actividades para el Tercer Ciclo de Educación Primaria.

La “[Canción de la fruta](#)” del programa y [su letra](#).

WebQuest “[El consumo de fruta](#)”, sobre la importancia y el interés del consumo de frutas y hortalizas y la [Guía didáctica de la WebQuest](#).

[Biblioteca de aula](#).

▪ La Ruta de la Fruta (Frutibús)

Utilizando un autobús especialmente adaptado, “El FRUTIBÚS”, que exteriormente presenta un diseño con la imagen corporativa del Plan e interiormente se ha equipado para la realización de una serie de juegos y actividades relacionadas con las frutas y hortalizas. El Frutibús se desplaza a los centros escolares adheridos al Plan,



constituyendo un valioso complemento a la distribución de frutas y hortalizas en los colegios, así como al resto de medidas contempladas. Para más información sobre el Frutibús puedes consultar el [dossier informativo](#).

- **Recetario infantil**

Concurso que tiene como objetivo formar y concienciar a los escolares sobre los beneficios saludables de las frutas y las hortalizas. Se propone la realización de tres recetas que serán elaboradas por el alumnado en casa, con ayuda de su familia, y plasmadas en el recetario. Cada año se centra en una temática, que marca los ingredientes que deben llevar las recetas. Para más información sobre el concurso pulsa [aquí](#).

- **Plataforma de Información Nutricional**

Ofrece los siguientes servicios:

- Teléfono de Información Nutricional (900 87 85 25) a disposición del profesorado y las familias de forma gratuita, de 09:00 a 14:00 horas de lunes a viernes. Al otro lado del teléfono, un equipo de dietistas y nutricionistas responderán todas sus dudas en torno a la alimentación.
- Correo electrónico (tini.agapa@juntadeandalucia.es). Soporte electrónico que facilita al profesorado y las familias un lugar para formular todas sus preguntas de una forma sencilla, desde cualquier lugar y en cualquier momento.

- **Material complementario**

- [Poster del Plan de Consumo de Fruta \(pdf\)](#)
- [Dossier 2013-2014 \(pdf\)](#)
- [Ideas para reciclar los recipientes de la fruta \(pdf\)](#)
- [Calendario de frutas. Su mejor momento \(pdf\)](#)
- [Calendario de hortalizas. Su mejor momento \(pdf\)](#)
- [Mantel fruta \(pdf\)](#)
- [Fruti-juego.](#)



Todas las acciones del “Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas Andaluzas” tienen como finalidad contribuir a mejorar los hábitos alimenticios del alumnado y reducir problemas de salud relacionados con la alimentación. No obstante, cada acción está dirigida a cubrir alguno de los objetivos concretos que plantea el Plan. En la siguiente tabla se muestra la correlación entre los objetivos y las acciones del Plan:

Acciones del programa Objetivos del programa	Plan de consumo de fruta: Distribución y Consumo	Plataforma de Información Nutricional	Formación del Profesorado	Concurso Recetario Infantil	La Ruta de la Fruta (Frutibús)	Integración curricular
Incrementar y consolidar la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil						
Formar y concienciar de los beneficios saludables de las frutas y hortalizas						
Crear nuevos estilos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente						
Hacer partícipes a las familias y al profesorado como elementos clave del Plan						

5. ¿Cómo programar y desarrollar las actividades?

El Sistema Educativo Andaluz contempla el desarrollo de hábitos de vida saludable como parte de la educación integral de las personas. La inclusión de estos contenidos en el currículo escolar de la educación primaria, viene dada por considerar que los centros escolares, junto con la familia, son los lugares clave donde tiene lugar el desarrollo individual y social de las personas en sus estadios más tempranos, ejerciendo un importante papel en la configuración de la conducta y los valores sociales de la infancia, la adolescencia y la juventud.

La administración educativa y la administración sanitaria, a lo largo de los años, en su diferente normativa (Ley General de Sanidad, LOGSE, LOE, y en Andalucía la LEA), han ido recogiendo y ampliando los cauces para el desarrollo de la Promoción de la Salud en el contexto educativo.

En este sentido, su principal objetivo es desarrollar actuaciones que favorezcan la adquisición de competencias, conocimientos, habilidades y actitudes para el desarrollo positivo y para afrontar las situaciones de riesgo. Se trata en definitiva de acciones que faciliten al alumnado la elección y adopción de estilos de vida saludable.

Planteamiento de las actuaciones (criterios y propuestas).

En la elaboración de los contenidos de las actividades y en el diseño general se han tenido en cuenta los siguientes criterios:

- Coherencia con los objetivos del programa.
- Buscar la extensión del programa y sus mensajes a las familias y a la comunidad.
- Considerar en sus contenidos mensajes relacionados con la producción agrícola, la sostenibilidad y la salud.

Desarrollo de las actividades.

En general, en el diseño y para el desarrollo de las actividades se consideran tres fases:

- 1ª Fase: Presentación.
- 2ª Fase: Desarrollo.
- 3ª Fase: Acción y/o comunicación.



Primera fase. Presentación.

La introducción a la actividad pretende:

- Generar un clima de motivación, de curiosidad y de interés respecto al tema a desarrollar.
- Explicitar y movilizar las concepciones del alumnado.
- Ligar la actividad al ámbito de su conocimiento cotidiano.
- Situar al alumnado en los objetivos educativos de la actividad: ¿Qué pretendemos? y ¿Cómo la vamos a realizar?

Segunda fase. Desarrollo.

Independientemente de las distintas propuestas que se realizan en general, todas las actividades tienen las siguientes características:

- Algún tipo de actividad o conexión con el ámbito familiar o con el entorno.
- Realización de trabajos en pequeño grupo, para que el alumnado contraste sus conocimientos y opiniones con los demás y con las aportaciones del conocimiento escolar y de las experiencias de la vida cotidiana.
- La utilización de procedimientos investigativos, prácticos y formas de analizar la realidad que incitan a la búsqueda y a la indagación:
 - Obtención de información.
 - Realización de encuestas y entrevistas.
 - Experimentación.
 - Documentación fotográfica, etc.

Tercera fase. Acción y/o comunicación.

Lo constituyen las tareas de síntesis, recapitulación y actuación:

- Puesta en común de los resultados con la presentación de las conclusiones de los grupos mediante: asambleas, presentaciones, murales, mapas o exposiciones.
- Propuesta de intervención o ideas para la acción:
 - Campañas de difusión.
 - Compromisos en el ámbito familiar.
 - Compromisos en el ámbito escolar, etc.



Estructura de las propuestas didácticas.

Cada actividad tiene una estructura común según el siguiente guión de desarrollo:

- Nombre.
- Objetivos.
- Nivel educativo.
- Áreas relacionadas Educación Primaria.
- Competencias básicas.
- Esquema del desarrollo de la actividad.

Breve explicación del desarrollo de la actividad y un esquema del proceso.

- Planteamiento general.

Marco general en el que se inserta la actividad, haciendo referencia a factores sociales, económicos o ambientales.

- Desarrollo de la actividad. Las actividades se desarrollan siguiendo este esquema:
 - Presentación y detección de ideas previas.
 - Desarrollo de la actividad, proceso paso a paso.
 - Conclusiones, reflexión y/o comunicación de los resultados.

- Ideas para la acción.

Las ideas para la acción están relacionadas con aquellos compromisos individuales o colectivos que se pueden asumir en la parcela de responsabilidad del grupo en el aula o del alumnado tanto en el centro como en sus hogares.

- Materiales necesarios.

Se hará mención de los materiales o requisitos especiales para el desarrollo de la actividad.

- Preguntas para dinamizar.

Una batería de preguntas que pueden ser útiles al profesorado a la hora de dinamizar los debates, plantear cuestiones al alumnado o bien para mantener “la tensión” respecto a los mensajes que queremos transmitir con la actividad.

- Actividades complementarias.

Sugerencias y propuestas de otras actividades que se pueden realizar y que completarían o en algunos casos podrían sustituir la realización de la actividad.



6. ¿En qué consiste cada actividad?

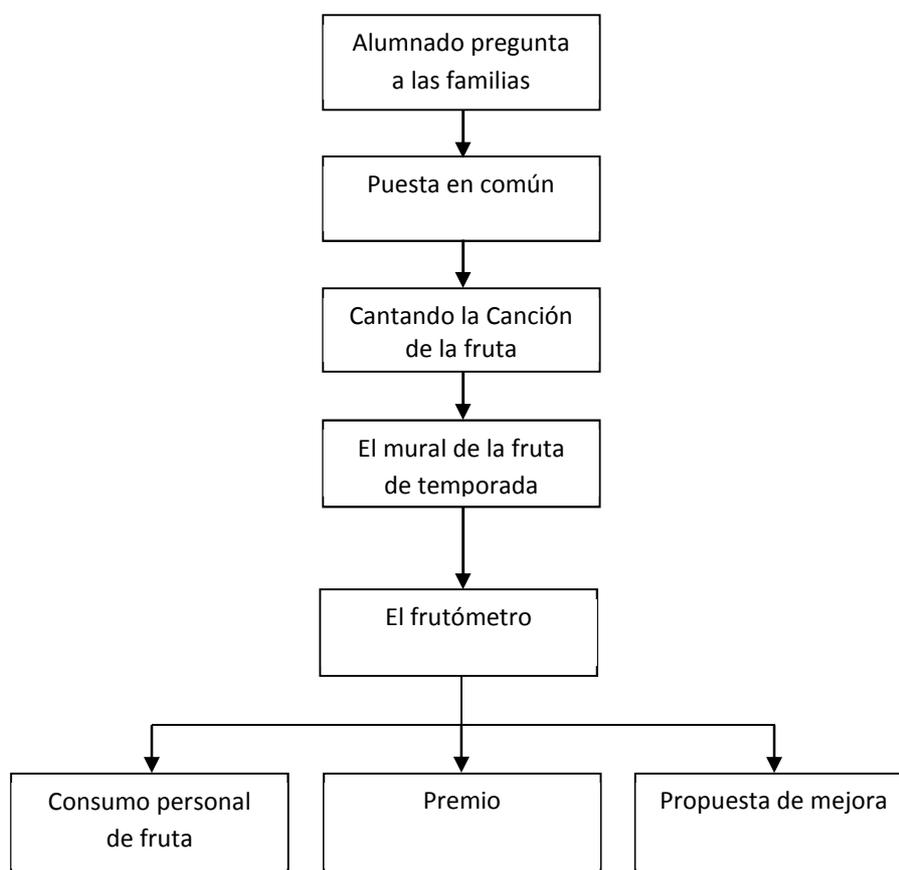
En este apartado se incluye un breve resumen de cada una de las actividades que se proponen, así como un esquema de desarrollo de las mismas.

Propuestas didácticas para Primer y Segundo Ciclo de Educación Primaria.

El frutómetro

Esta actividad pretende dar a conocer los beneficios de comer frutas entre el alumnado, pues para conseguir un cambio de hábitos y un incremento de su consumo es fundamental que conozcan que es bueno para ellos. Además, también se aborda el concepto de fruta de temporada.

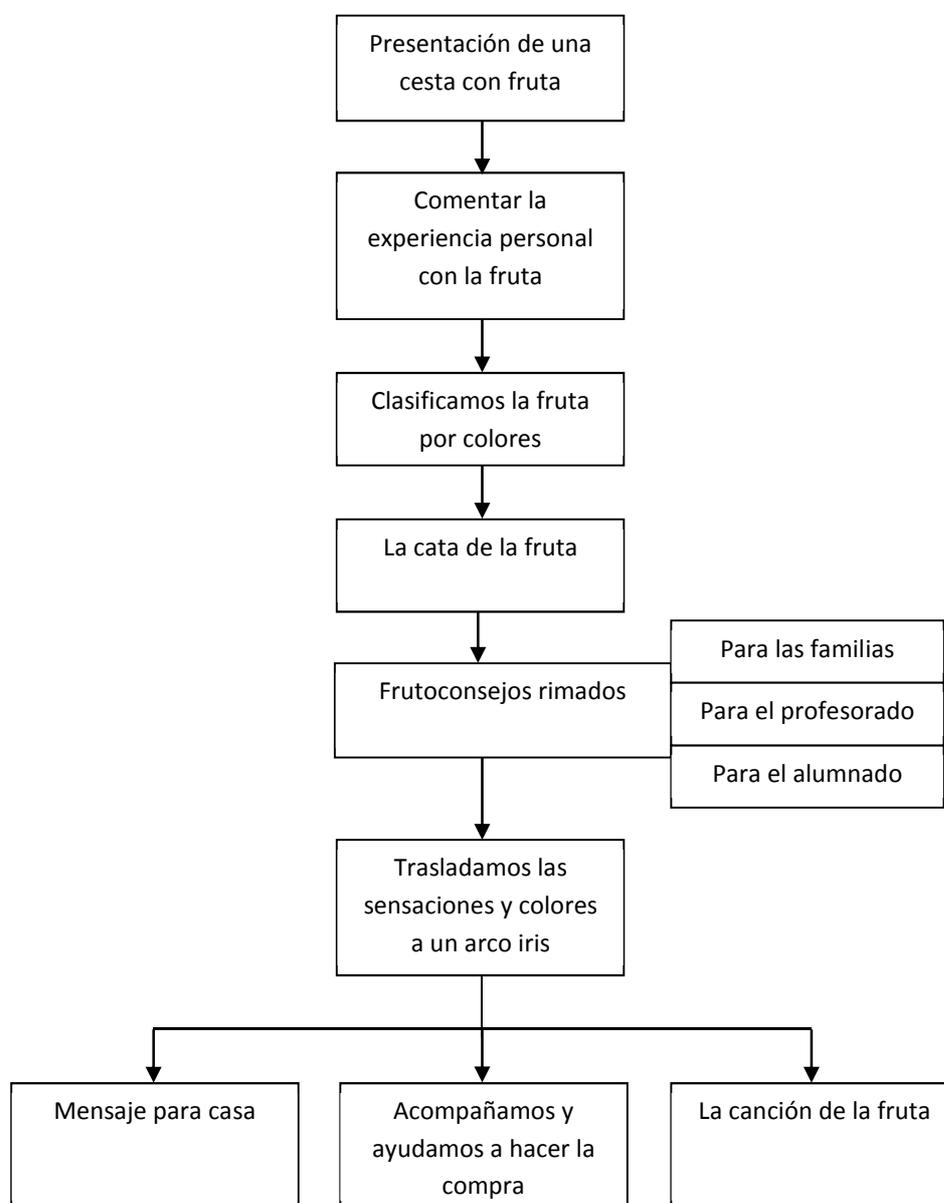
Para ello se utilizará la [“Canción de la fruta”](#) y se realizará un mural en el que dibujarán las frutas de cada temporada. Finalmente y con objeto de contabilizar si se está aumentando el consumo de frutas por parte del alumnado, se elaborará el frutómetro, una tabla en la que se irá registrando si traen o no fruta para el desayuno.



Colores con sabor

Esta actividad tiene como principal objetivo fomentar el consumo de frutas entre los escolares y las escolares, provocando pequeños cambios en los hábitos para comer más.

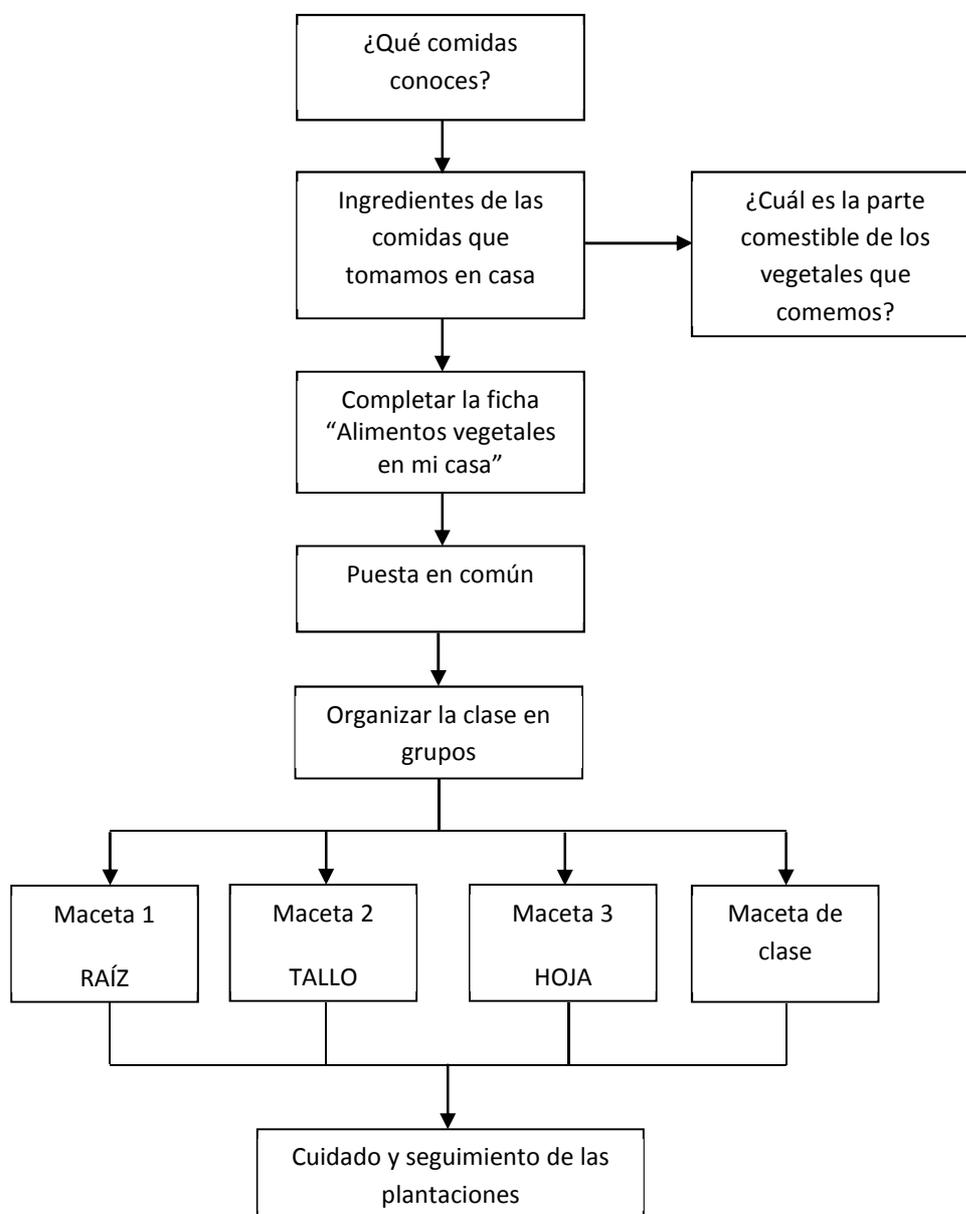
Para ello se traerá a clase una “Cesta de Fruta” de temporada, de colores, formas y aromas diferentes, y se realizará una “cata” con la que investigar las diferentes sensaciones que produce cada una. La actividad culmina con la elaboración de unos consejos rimados sobre los beneficios de comer fruta y con la redacción de un “Mensaje para casa” donde cada escolar comentará la necesidad de incluir frutas en su dieta, así como cuáles son sus frutas favoritas.



Vemos crecer nuestras semillas

Actualmente hay una gran desconexión entre los entornos rurales y los entornos urbanos, que hace que exista un gran desconocimiento en cuanto la forma en que se producen los alimentos que comemos, sobre todo en las grandes ciudades. Por este motivo, esta actividad propone al alumnado la realización de una investigación en torno al origen de los alimentos.

En primer lugar investigarán los alimentos de origen vegetal que hay en su nevera. Una vez se constate que hay gran variedad, se planteará cómo pueden obtenerse y se propondrá que por grupos se hagan cargo de la siembra y el cuidado de diferentes plantas, las cuales, conforme vaya pasando el tiempo, se irán transformando, y estos cambios se anotarán en un diario colectivo de grupo.

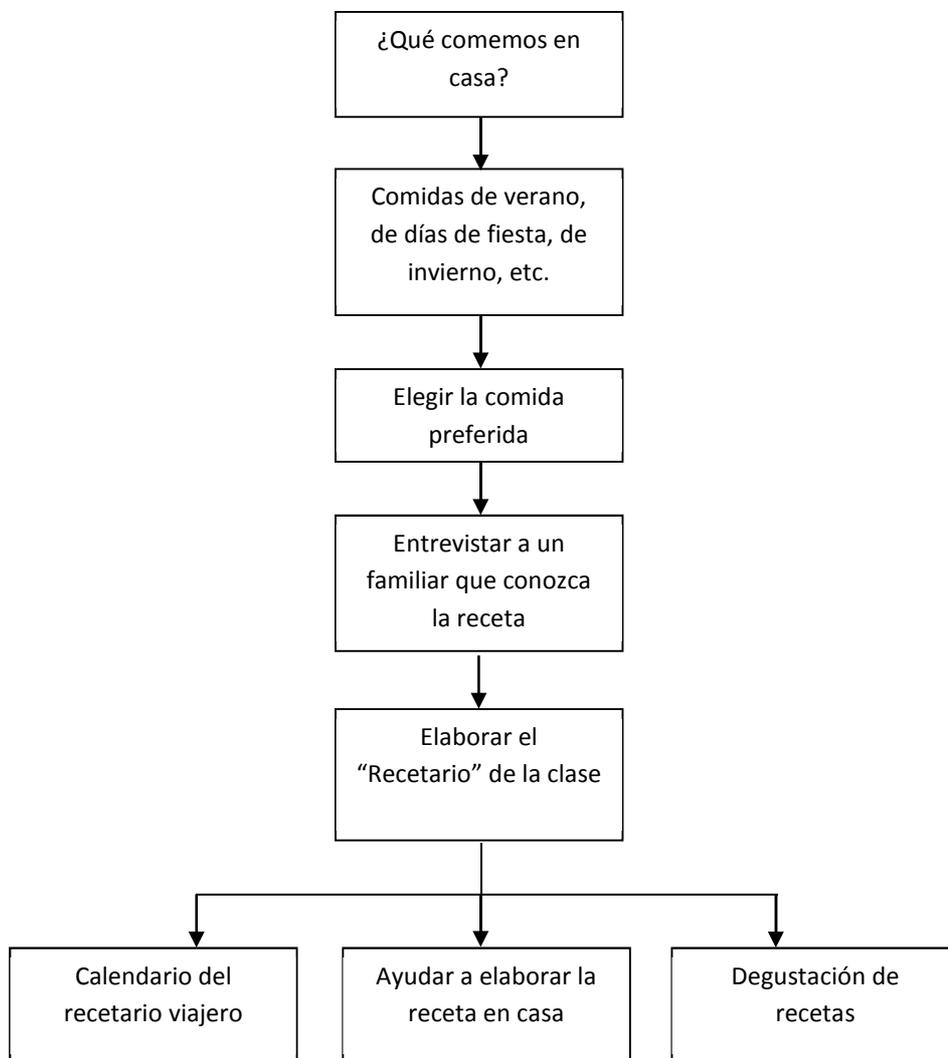


Propuestas didácticas para Tercer Ciclo de Educación Primaria.

El “Recetario de clase”

Con esta actividad se busca dar a conocer algunos platos saludables de nuestra cultura tradicional que contengan fruta y verdura, pues la elaboración de estas recetas ha estado ligada, a lo largo de la historia, a los cultivos cercanos y de temporada.

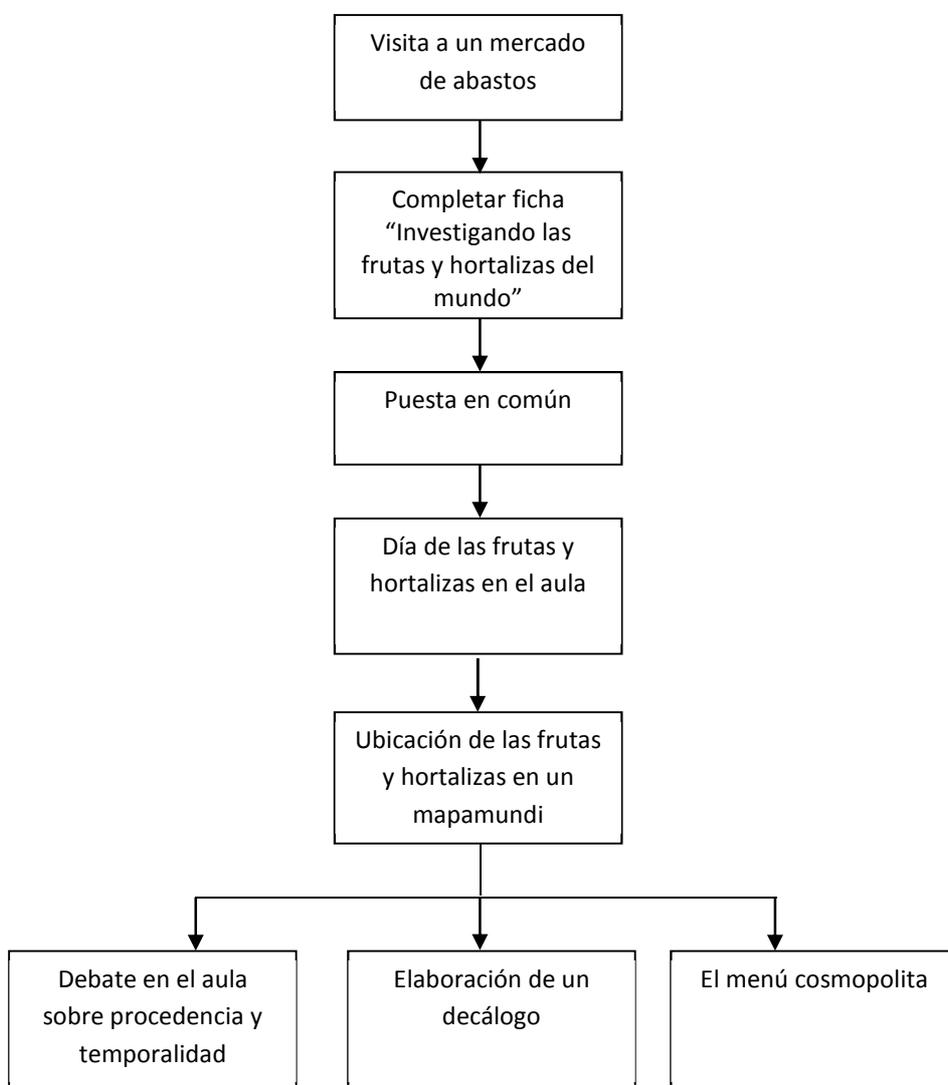
Con la ayuda de las familias se elaborará un “Recetario familiar de comidas”, que después se transformará en un “Recetario de clase” con la receta preferida de cada alumno o alumna.



Las frutas del mundo

Esta actividad pretende dar a conocer entre los escolares y las escolares la gran variedad de frutas y hortalizas que se cultivan en el mundo, a la misma vez que fomentar valores de convivencia y de respeto a la diversidad cultural, pues la gastronomía facilita el acercamiento a otras culturas. El ejercicio también permite reflexionar sobre las consecuencias ambientales que conlleva el transporte masivo de alimentos desde zonas lejanas.

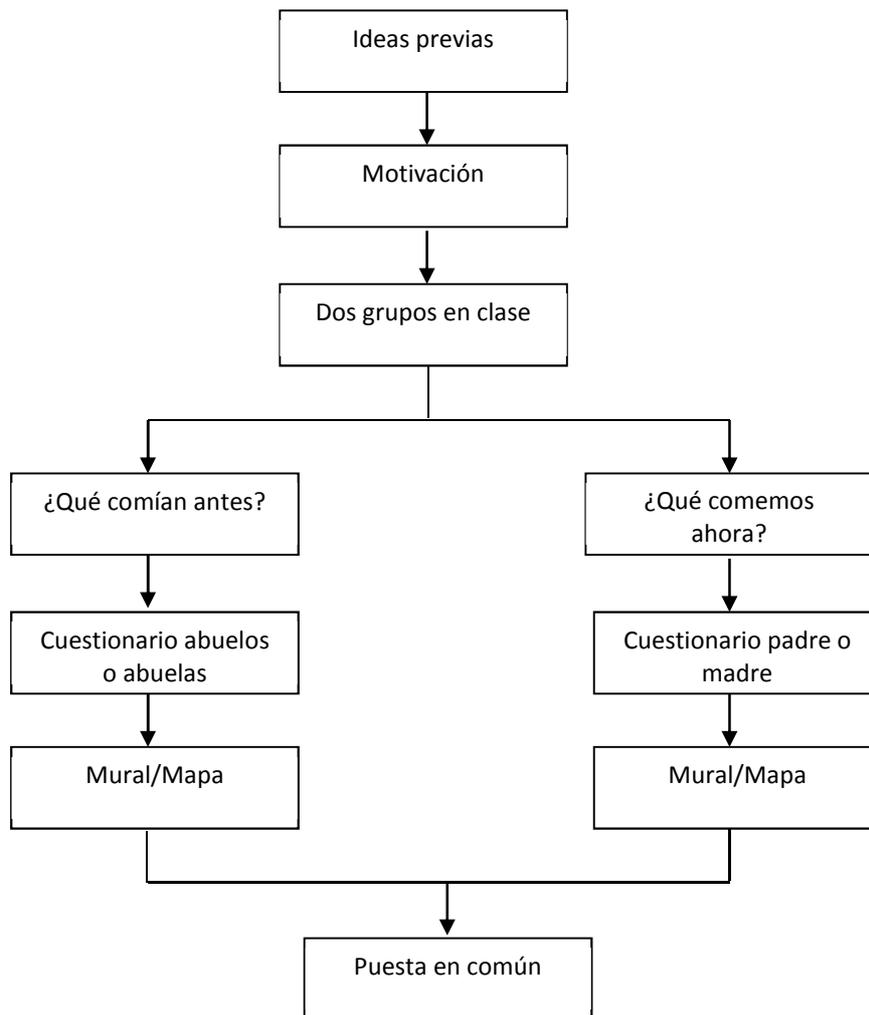
Para ello, el alumnado realizará una pequeña investigación, que toma como punto de partida la visita a un mercado de abastos, y que culmina con un debate en el aula sobre la procedencia y la temporalidad de las frutas y hortalizas, la redacción de un decálogo de buenas prácticas y la elaboración de un menú cosmopolita.



La despensa de mi casa

Esta actividad pretende comparar el consumo de frutas y hortalizas, antes y ahora, pues no hace demasiado tiempo, las ciudades y pueblos se abastecían de fruta y verdura cultivadas en las huertas cercanas y por tanto la dieta se adaptaba a los productos de cada estación.

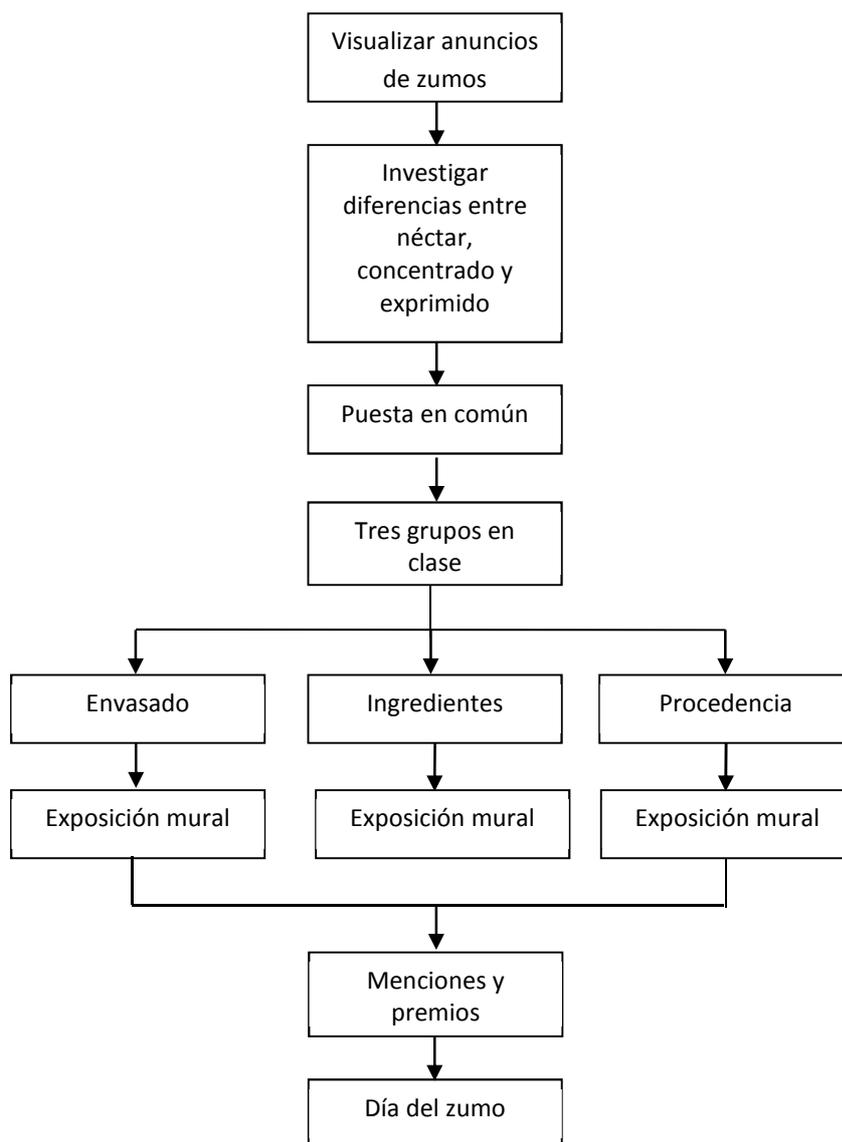
Para ello, el alumnado emprenderá una pequeña investigación sobre los alimentos que comían sus abuelos y abuelas y sus padres y madres. También investigará en torno al etiquetado de los alimentos para conocer la procedencia de algunos productos. La actividad finalizará con una puesta común en clase.



Qué me cuentas, etiqueta

Esta actividad pretende potenciar en el alumnado una actitud responsable y crítica ante la compra de productos como el zumo. Uno de los cambios en las pautas alimenticias de los últimos años es la sustitución del consumo de fruta fresca por zumos de fruta, que pasan por procesos térmicos necesarios para su conservación en que se le añaden grandes cantidades de azúcar y conservantes artificiales.

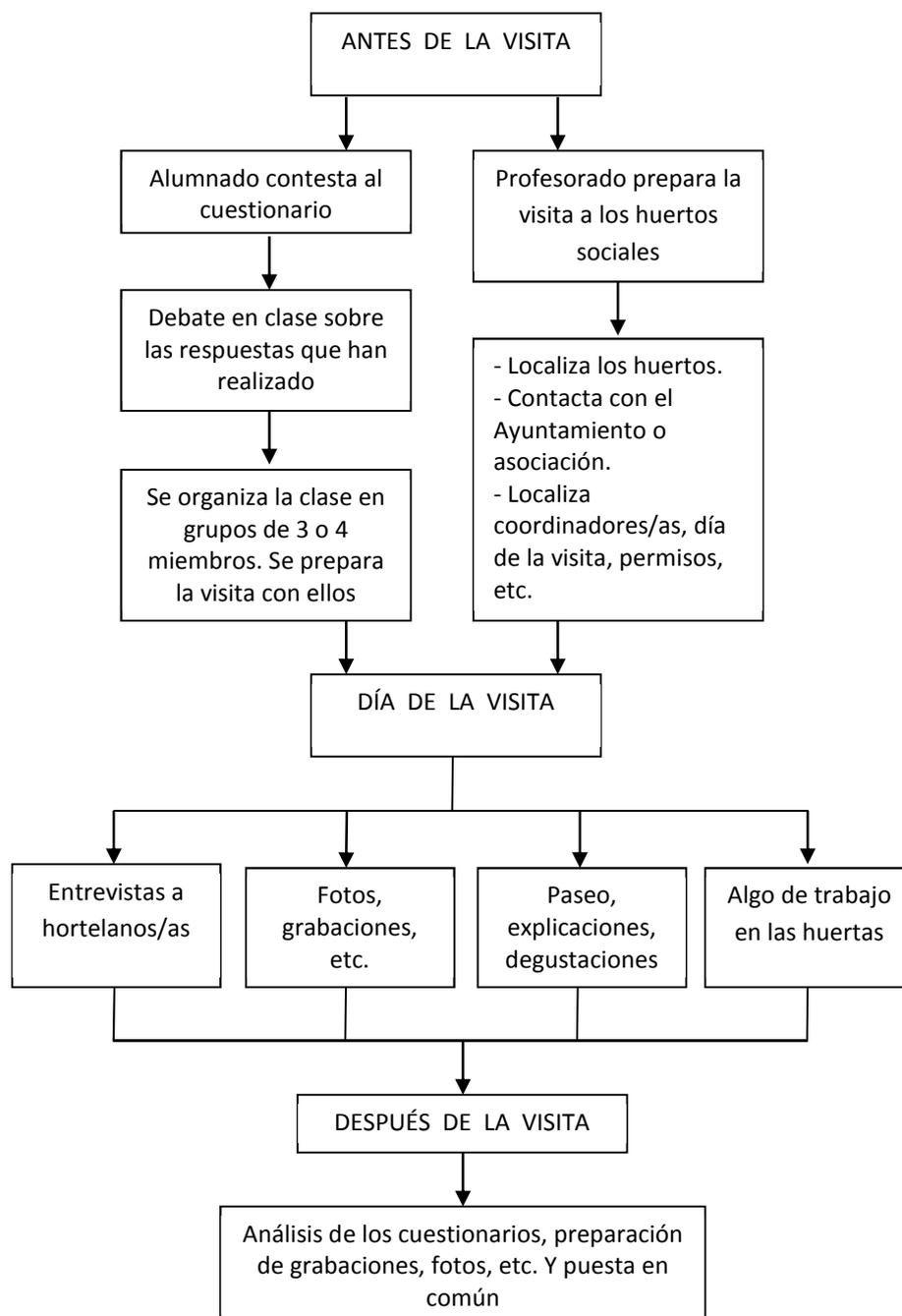
La actividad plantea tres cuestiones diferentes en las que el alumnado investigará en torno al envasado, los ingredientes y la procedencia de distintos zumos de fruta.



Visita a un huerto

Esta actividad pretende dar a conocer entre el alumnado las huertas tradicionales como ecosistemas que han posibilitado el consumo de frutas y verduras de temporada. En la actualidad los huertos urbanos están implantándose en muchas ciudades y pueblos andaluces, lo que permite a la escuela utilizarlos de manera didáctica.

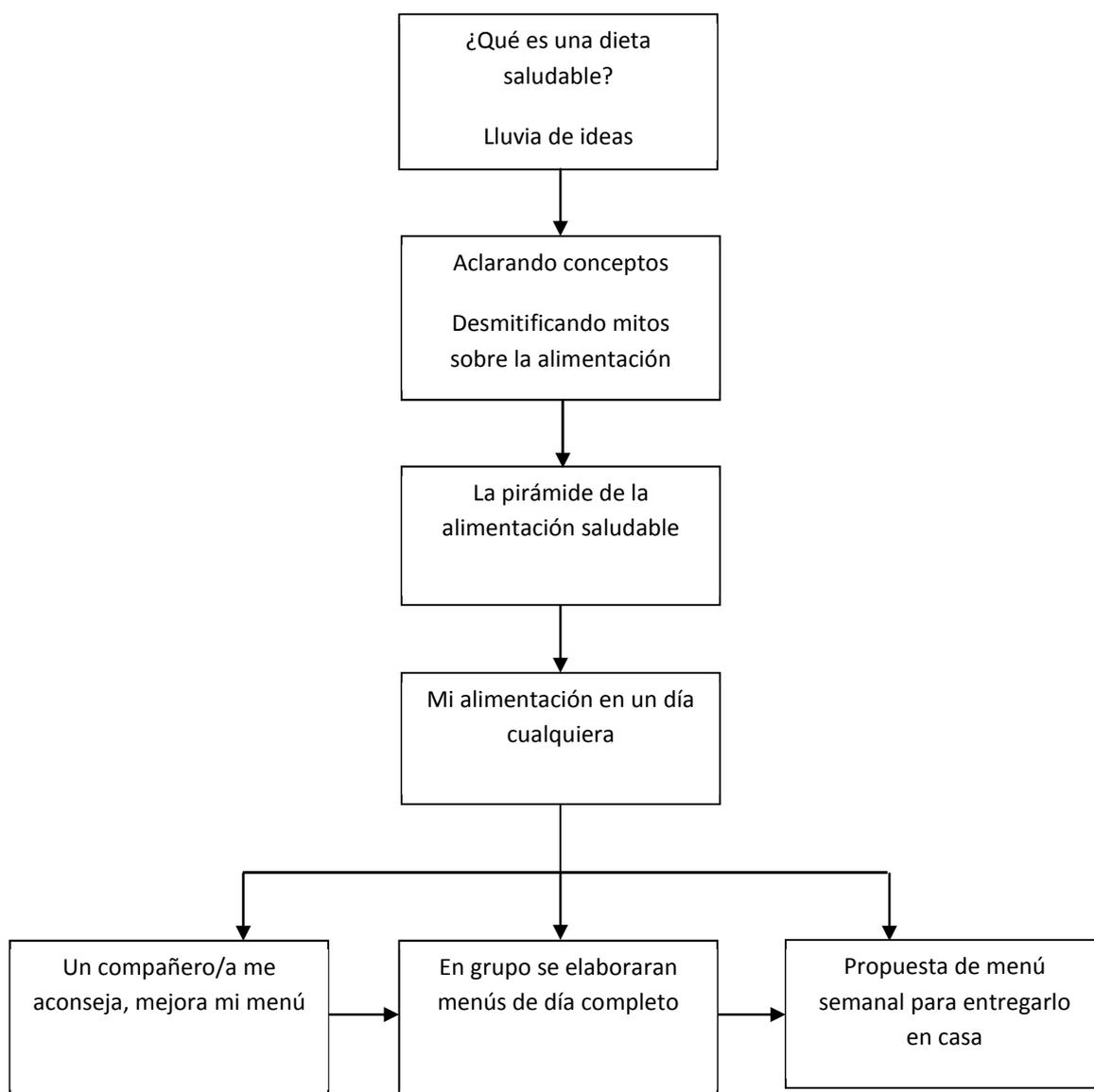
El ejercicio se estructura en tres fases: actividades previas de preparación, la visita al huerto, en la que realizarán entrevistas a los hortelanos y las hortelanas, y una puesta común en clase posterior a la visita.



Pirámide de la alimentación saludable

Esta actividad pretende dar a conocer entre el alumnado los grupos de alimentos que deben incluirse en un menú saludable, así como la frecuencia y ración apropiada de cada uno de ellos. Para ello, se utilizará la pirámide de la alimentación, que constituye una guía rápida para que niños y niñas aprendan de manera sencilla cómo debe ser este tipo de dieta.

El ejercicio se inicia con una lluvia de ideas para conocer qué entiende el alumnado por una dieta saludable. Posteriormente se trabajará en torno a la pirámide de la alimentación y se pedirá a cada alumno o alumna que realice un trabajo individual en el que compare su propia dieta con una dieta “saludable”. Esta actividad será supervisada por otro compañero o compañera. Finalmente se harán grupos que presentarán al resto de la clase ejemplos de “Menús diarios saludables”.



7. ¿Qué otros recursos?

Independientemente de los recursos que se proponen como complemento de las distintas actividades, el programa plantea también la posibilidad de desarrollar una investigación a través de una WebQuest con el alumnado del Tercer Ciclo de Educación Primaria, organizar una biblioteca de aula y/o desarrollar actividades en torno a la “Canción de la Fruta”.

WebQuest sobre el consumo de frutas.

La WebQuest es una actividad de indagación e investigación enfocada a que los estudiantes obtengan toda o la mayor parte de la información que van a utilizar de recursos existentes en Internet, mediante un proceso guiado y estructurado.

Esta WebQuest plantea la realización de una investigación guiada sobre la temática “El consumo de frutas”, utilizando recursos principalmente procedentes de Internet. Puedes acceder a ella pulsando en [este enlace](#). Se estructura según se puede ver en la [Guía didáctica de la WebQuest](#) en distintos apartados, que reflejan además el proceso a seguir en la investigación:

- Introducción. Una presentación del tema que va a trabajar el alumnado.
- Tarea. Una relación de las tareas a realizar.
- Proceso. Los pasos concretos para la realización de la investigación.
- Fuentes de información. Los recursos que se pueden consultar a través de Internet, útiles para el desarrollo de la investigación.
- Criterios de evaluación. Los elementos que hay que tener en cuenta a la hora de evaluar el trabajo desarrollado por el alumnado.
- Conclusión. La actividad final.

La investigación se plantea en torno a 5 grandes cuestiones. Para su realización se propone al alumnado la elaboración de un esquema previo que le sirva de guía durante el proceso.

¿Para qué nos alimentamos?

Diferencia entre alimentos y nutrientes. Tipo de nutrientes: Lípidos, glúcidos, proteínas, vitaminas, ácidos nucleicos, sales minerales y agua. Lo que aporta cada uno.



¿De dónde vienen los alimentos que tomamos?

Dónde se producen, dónde los compramos. Lugar en que se producen y distancia en donde se consume. Tipos de cultivo de frutas y hortalizas: utilizando productos agroquímicos, ecológico, etc.

¿Qué pasa con los alimentos cuando los tomamos?

La digestión. El sistema digestivo. Recorrido de los alimentos por el sistema digestivo. Agua, fruta, verdura, pan, filete, etc.

¿Cómo una mala alimentación puede repercutir en nosotros?

¿Qué es una mala alimentación? Lo que comemos, cuándo lo comemos, cuánto comemos, etc. ¿Cómo nos puede afectar? En los estudios, en las relaciones con los demás, en la salud. Sobrepeso y obesidad. Cinco consejos para mejorar nuestra salud.

¿Qué es una dieta saludable?

La dieta mediterránea. La pirámide de los alimentos. Cinco consejos para mejorar nuestra dieta.

La biblioteca de aula

La biblioteca de aula es el espacio lector más próximo y cotidiano en el escenario de la enseñanza y el aprendizaje escolar. La cercanía de los recursos de la lectura complementa y amplían la curiosidad del alumnado sobre los temas de estudio. Se propone crear un espacio en la biblioteca de aula con libros y publicaciones relacionados con las frutas, las verduras y la vida saludable, que se puede enriquecer con otras aportaciones:

- Libros, que como préstamo o donación puedan traer los niños y niñas de sus casas.
- Cuentos escritos por ellos mismos y que pueden ser el resultado de algunas actividades vinculadas al programa.
- Biblioteca virtual con cuentos creados por el alumnado y publicados en la página web del centro o en un blog específicamente pensado para ello.
- Adquirir los libros en librerías (en [este enlace](#) se puede encontrar una relación de libros relacionados con la alimentación saludable, las frutas y las verduras, seleccionada con la colaboración de “Rayuela” Librería Infantil y Juvenil de Sevilla).



Canción de la fruta

Esta canción está específicamente diseñada y compuesta (letra y música) para el programa, para poder ser descargada desde Internet ([pulsa aquí](#)) y utilizarla como recurso en las actividades relacionadas con esta temática.

Letra de la “Canción de la Fruta”

Si piensas un momento
en esto que te cuento
y recuerdas eso
de que somos lo que comemos
no te será difícil recordar
lo que para ti es bueno.
Y te va a encantar
Pura frescura,
dulce y madura
la fruta nunca será una comida basura.

Cuida tu cuerpo
cuida tu mente
ponte bien fuerte.
La naranja protege
Y el plátano fuerza te da
el melón te trae pasión,
y la sandía alegre un montón.
Por dentro y por fuera te sana a ti la pera.
La fruta te da energía.

Cada color es un sabor
para todos los gustos.
La fruta es de lo mejor para los cinco
sentidos.
Enero, mayo, y en noviembre también,
en todas las estaciones
la puedes comer.
Come fruta y comparte con los demás.
A la escuela y a la calle
te la puedes llevar.

Cuida tu cuerpo
cuida tu mente
ponte bien fuerte.
elegir está en tu mano,
coge lo sano.
La naranja protege
el plátano fuerza te da
el melón te trae pasión
y la sandía alegre un montón
por dentro y por fuera te sana a ti la pera.
La fruta te da energía. (BIS)

CRÉDITOS DE “CANCIÓN DE LA FRUTA”

MÚSICA ORIGINAL: (Grabación y Masterización) : Mangu Díaz

LETRA: Elena Paredes, Gema Coca.

VOZ: Vicky Luna.

CO-PRODUCCIÓN :

Manuel Garrido. Piratas de Alejandría.

Argos. Proyectos educativos S.L.



Propuesta para incluir la canción en el aula.

Se divide al alumnado en grupos de cinco, a cada uno de los cuales se le da la letra de la canción impresa. A continuación se le pide a cada grupo que desarrolle una melodía para dicha letra, de manera creativa, con el estilo musical que más les guste. Se les puede ofrecer instrumentos para acompañar, o bien que utilicen su propio cuerpo como instrumento (palmas, silbidos, zapateos, etc.) o elementos que tengan a mano (lápices, estuches, etc.). En función del Ciclo al que pertenezca el alumnado, puede realizarse esta propuesta con toda la letra de la canción, o bien sólo con alguna estrofa. Una vez hayan compuesto su canción, cada grupo muestra a los demás su creación. Por último, se presenta la canción del Plan, que puede escucharse periódicamente para que el alumnado la memorice.

También puede analizarse la letra de la canción, y reforzar alguno de sus mensajes. Algunas preguntas que pueden utilizarse para dinamizar:

- ¿Por qué dice la canción “somos lo que comemos”?
- ¿Qué es la comida basura? ¿Crees que la fruta es comida basura?
- ¿Te parece que la fruta es dulce? ¿Cuál es la fruta que consideras más dulce?
- ¿Qué beneficios cuenta la canción que aporta la fruta?
- ¿Dónde dice la canción que puedes llevar fruta? ¿Se te ocurren más sitios donde la puedas comer?
- ¿En qué meses del año se puede comer fruta según la canción?

8. ¿Qué barreras o dificultades se van a encontrar?

Para alcanzar los objetivos propuestos se van a encontrar distintas barreras o dificultades relacionadas con el trabajo en el centro, que habrá que tener en cuenta al tratar esta materia y al desarrollar las distintas actividades que se plantean en el programa. Estas barreras no sólo las vamos a encontrar en el alumnado, sino que también van a ser compartidas por el profesorado y las familias.

Se pueden organizar en dos grupos, aunque hay que ser conscientes de que están todas íntimamente relacionadas y conectadas entre sí:

1. Dificultades para la comprensión de la importancia de comer frutas y hortalizas.

a. Falta de conocimiento y de información:

Relación entre dieta y salud. Repercusiones de la dieta en la salud.

Composición de los alimentos.

Lectura y comprensión de las etiquetas.

b. Dificultades conceptuales:

Diferencia entre alimento y nutriente.

Comprensión de términos como proteína, lípidos, hidratos de carbono, etc.

Falsos mitos de la alimentación.

Conocimiento del proceso de la digestión.

2. Barreras a la adopción de comportamientos que permitan comer más frutas y hortalizas.

a. Relacionadas con las percepciones personales:

Las dudas sobre la importancia del problema.

Visualización lejana de las consecuencias.

La insignificancia de las repercusiones, que en muchos casos se mostraran en el futuro, difíciles de visualizar en el presente.



Ritmo de vida, más en consonancia con la comida rápida y dietas poco saludables.

Comodidad en el consumo y sensaciones de placer muy vinculados a alimentos azucarados en general.

b. Dificultades derivadas del entorno.

Presión publicitaria.

Confuso y complicado etiquetaje de los productos que compramos.

Desinformación en las familias.

Además de estas dificultades, a la hora de desarrollar el programa habrá que tener en cuenta la presencia de niños o niñas con problemas de sobrepeso, lo que obligará a tratar el tema con mucho cuidado para no incrementar las consecuencias de carácter psicosocial (pérdida de autoestima, aislamiento, bajo rendimiento escolar, etc.) que suelen acompañar estas situaciones.

9. ¿Cómo conectar estas actividades con el currículum?

La conexión del currículum escolar se realiza a dos niveles:

1. A través del desarrollo de las competencias básicas que se establecen en La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación y en La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, que buscan una integración significativa de los contenidos para que permitan interpretar crítica y constructivamente el mundo que nos rodea y la sociedad en que vivimos.

2. A través de los contenidos recogidos en las distintas materias, ya que todos los conceptos necesarios para desarrollar las actividades propuestas están recogidos en el currículum de Educación Primaria.

Los objetivos generales de la Educación Primaria que se pueden desarrollar a través de las actividades propuestas son:

- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.
- Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

A continuación se incluyen tres cuadros en los que se vinculan las propuestas didácticas con los objetivos del programa, con las competencias básicas y con las distintas áreas de conocimiento en Educación Primaria.



Relación de las actividades didácticas con los objetivos del programa

			Objetivos del programa				
			Vinculación con las familias.	Contenido relacionado con la agricultura	Contenido relacionado con el medio ambiente.	Contenido relacionado con la salud.	Integración curricular.
Nivel Educativo	Primer y segundo Ciclo de Educación Primaria	El frutómetro.					
		Colores con sabores.					
		Vemos crecer nuestras semillas.					
	Tercer Ciclo de Educación Primaria	Las frutas del mundo.					
		¿Qué me cuentas etiqueta?					
		Visitar un huerto.					
		Pirámide de la alimentación.					
		La despensa de mi casa.					
		El recetario de clase.					

Relación entre las actividades didácticas y las áreas de conocimiento en Educación Primaria

		Áreas de conocimiento						
		Conocimiento del medio	Educación artística	Educación Física	Ed para la ciudadanía y derechos humanos	Lengua Castellana y literatura	Lengua extranjera	Matemáticas
Actividades	Primer y segundo Ciclo de Educación Primaria	El frutómetro.						
		Colores con sabores.						
		Vemos crecer nuestras semillas.						
	Tercer Ciclo de Educación Primaria.	Las frutas del mundo.						
		¿Qué me cuentas etiqueta?						
		Visitar un huerto.						
		Pirámide de la alimentación saludable.						
		La despensa de mi casa.						
		El recetario de clase.						

Relación entre las actividades didácticas y las competencias básicas

			Competencias básicas							
			Comunicación lingüística	Razonamiento Matemático	Cto. e interacción con el mundo físico y natural	C. Digital y Tratamiento de información	Social y Ciudadana	Cultural y artística	Aprender a aprender	Autonomía e iniciativa personal
Actividades	Primer y segundo Ciclo de Educación Primaria	El frutómetro.								
		Colores con sabores.								
		Vemos crecer nuestras semillas.								
	Tercer Ciclo de Educación Primaria.	Las frutas del mundo.								
		¿Qué me cuentas etiqueta?								
		Visitar un huerto.								
		Pirámide de la alimentación saludable.								
		La despensa de mi casa.								
		El recetario de clase.								

10. ¿Dónde podemos informarnos?

- [Hábitos de vida saludable.](#)
Programas destinados a la promoción de Hábitos de Vida Saludable entre el alumnado. Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.
- Redes Sociales.
 - [Facebook.](#)
 - [Twitter.](#)
- [Materiales del Plan de consumo de Frutas y Verduras en las Escuelas.](#)
Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente: Fichas de actividades, Recursos educativos, Zona de acceso infantil.
- [Material programa Alimentación Saludable.](#)
Programa realizado en colaboración con la Consejería de Salud y Bienestar Social para fomentar la sensibilización del alumnado sobre la importancia de la alimentación y del ejercicio físico para su salud
- [Comer colores.](#)
Página de la Consejería de Igualdad, Salud y Bienestar Social para fomentar el consumo de frutas y verduras.
- [La Red de la Sandía](#)
Página del Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía con información para familias y para profesionales.
- [Agencia española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#)
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación. Promocionar la salud en el ámbito de la nutrición y en especial en la prevención de la obesidad.
Para la consecución de este cometido, se han puesto en marcha diversas actuaciones, entre las que se encuentran la estrategia NAOS y el Programa Perseo.
- [Materiales del Programa Perseo.](#)
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación. Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad: Material didáctico, Zona de recursos para docentes, Zona de recursos para las familias, Zona de acceso al alumnado.
- [Alimentos ecológicos para el consumo social en Andalucía.](#)
Consejería de Agricultura, Pesca y Medio Ambiente de la Junta de Andalucía. Potenciar actitudes para el fomento del consumo de productos ecológicos en dietas equilibradas y saludables.

