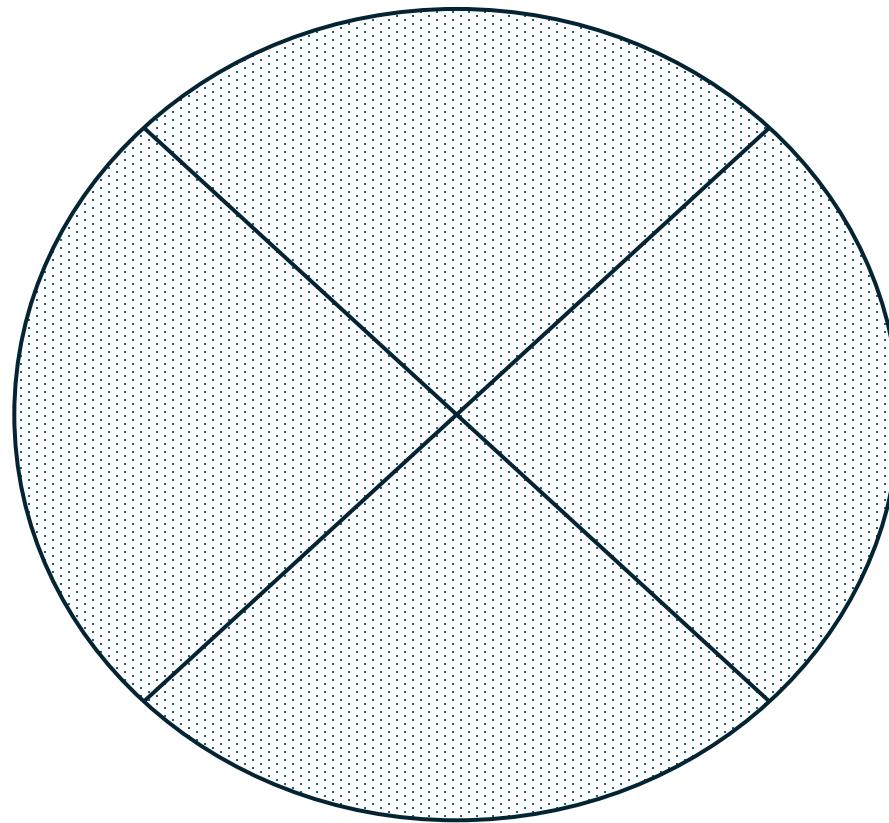


# ¿Por dónde comenzar?



## Lo básico:

Sí a	No a
A lo largo del curso	Día D
Proyecto Educativo de Centro	Iniciativa de un grupo de docentes
C.E: Escolares, docentes y familias	Solo los escolares
Actitud “activa”: actividades variadas usando distintas estrategias	Solo mensajes, memorización de textos, actitud pasiva
Trabajo en equipo, respetando individualidades	Algunos profes, algunos equipos
Evaluando desde el inicio	Sin modelo evaluación
Con compromisos asumidos	“Dejándolo ir”
Preguntando. Asesorándose Siguiendo el manual	A mi aire, con la pirámide que tiene mejor color, con mi “religión” particular

## Salud Pública Centro escolar

### 1. Educación para la salud

- Habilidades para la vida
- Consumidor responsable
- Elecciones saludables de alimentos

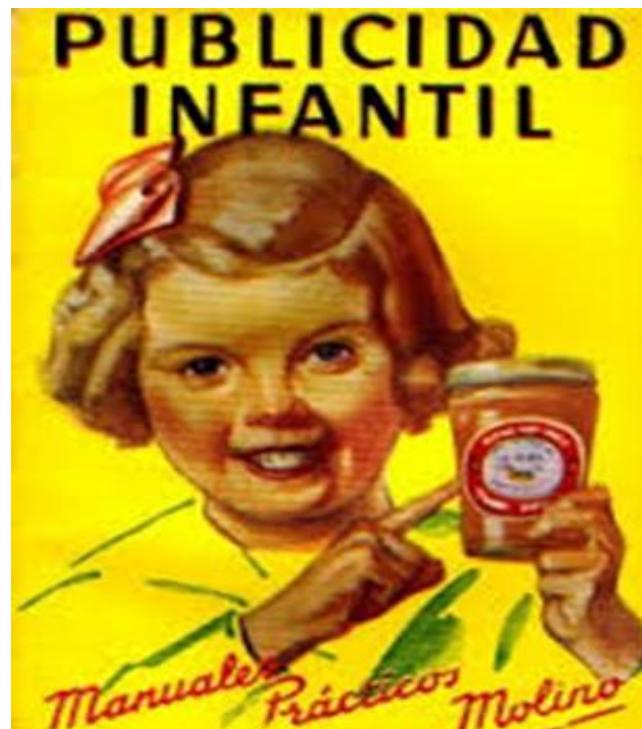


### 2. Mejora del entorno

- Política alimentaria del centro
  - Menú escolar
  - Cantina escolar
  - Oferta e introducción de alimentos
- Promociones y campañas

Adapted from Puska P, 2001

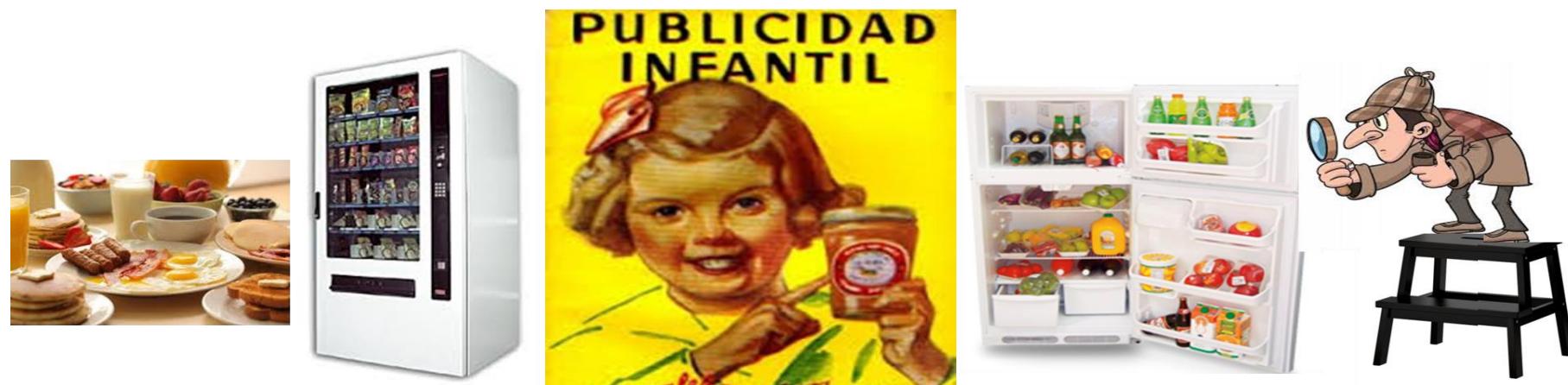
# 1. ENTORNO ALIMENTARIO ESCOLAR



# 1. ENTORNO ALIMENTARIO ESCOLAR



**Entorno alimentario escolar:** Todos los espacios, infraestructura y condiciones dentro y alrededor de las instalaciones escolares en las que se disponen, ofrecen, distribuyen o consumen alimentos y bebidas, y su contenido nutricional (FAO). Incluye precio, publicidad, oferta alimentaria desde el hogar, alimentos que se adquieren en las escuelas, huertos escolares o actividades de preparación de alimentos con un enfoque pedagógico.



# 1. ENTORNO ALIMENTARIO ESCOLAR

**Ley 17/2011 de  
Seguridad  
alimentaria y  
Nutrición  
Artículo 40.7**

**Plan Nacional de  
Control de la  
Cadena  
Alimentaria  
2021-2025  
Programa 16**

**Decreto 132/2013  
Funcionamiento de  
los comedores  
escolares de los  
centros docentes  
públicos no  
universitarios de  
Galicia**

EXEMPLO					
	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
1.º prato	Espaguetes con carne picada	Mexillóns con ensalada	Feixóns verdes	Ensalada mixta	Croquetas
2.º prato	<b>Moi calórico</b> Arroz con polo e hortalizas (feixóns, cenorías ...)	Lentellas estufadas (tomate, cebola, cenorías)	Luras na súa tinta con arroz	Tortilla francesa con atún	<b>Moi calórico</b> Milanesa con patatas
CAMBIOS PROPOSTOS					
	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
1.º prato	Crema de verduras	Mexillóns con ensalada	Feixóns verdes	<b>Croquetas con salsa de tomate natural</b>	Ensalada mixta
2.º prato	Arroz con polo e hortalizas (feixóns, cenorías ...)	Lentellas estufadas (tomate, cebola, cenorías)	Luras na súa tinta con arroz	Tortilla francesa con atún	Milanesa con patatas



# 1. ENTORNO ALIMENTARIO ESCOLAR

Elementos del entorno alimentario escolar

Menú escolar (Desayuno, almuerzo)

Cantina escolar

Máquinas expendedoras de alimentos

Oferta alimentaria desde el hogar (meriendas, celebraciones)

Tiendas cercanas y externas al recinto

Alimentos del huerto escolar

Fuentes de agua apta para consumo

Alimentos promocionados y publicitados



# 1. ENTORNO ALIMENTARIO ESCOLAR

## Consejos para mejorar el entorno alimentario en la escuela:

1. Agrúpate con tus compañeros. Organízate y comenta la iniciativa a toda la comunidad educativa
2. Analiza. Identifica debilidades y puntos críticos.
3. Elabora el Plan de acción con la comunidad educativa. Busca en ella a los futuros agentes de salud (miembros del ANPA, p. ej)
4. Convoca reuniones periódicas con las familias. Busca consenso para establecer normas, regular los aspectos de mejora y las iniciativas a aplicar.
5. Trabaja de forma transversal
6. Las medidas a aplicar pueden ser de diferente naturaleza, según el objetivo a alcanzar:
  - Limitar la oferta alimentaria del hogar
  - Mejorar la oferta de la cantina escolar
  - Evitar las máquinas expendedoras
  - Distribuir fuentes de agua potable a disposición del alumnado
  - Mejorar el menú escolar
  - Prohibir la promoción de alimentos y bebidas saludables en todo el recinto escolar

Puedes pinchar aquí para saber más sobre: [Intervenciones exitosas en entornos alimentarios saludables.](#)

## **2. PLAN EDUCATIVO**

### **Actividad física y hábitos saludables (Decreto 155/2022)**

#### **Artículo 11. Planes educativos**

Los centros docentes deberán incluir dentro de su proyecto educativo y funcional un plan de lectura, un plan de biblioteca, un plan digital y un plan de actividades físicas y hábitos saludables. (art. 33, 34 y 35).

Están orientados a reforzar y complementar el aprendizaje curricular del alumnado y el desarrollo de las competencias clave

#### **Artículo 15. El plan de actividades físicas y hábitos saludables.**

Tendrá por finalidad la práctica diaria de deporte, de ejercicio físico y actividad física durante la jornada escolar y la promoción de una vida activa, saludable y autónoma, e incluirá, como mínimo, los siguientes elementos:

- a) Introducción** (Contextualización y justificación)
- b) Análisis del contexto** (situación de partida)
- c) Objetivos** (indicadores)
- d) Procedimiento de seguimiento, evaluación y modificación** del plan y, en su caso, de difusión.

**Únicos** para cada centro docente.

A partir de un diagnóstico de situación.

Están orientados a **reforzar y complementar** el aprendizaje curricular del alumnado y el **desarrollo de las competencias clave**.

## 2. PLAN EDUCATIVO

### Ejemplo proyecto: Evaluar publicidad de alimentos en la cadena X de TV

<b>Introducción</b>	<b>Centrar el tema de mi proyecto educativo.</b>
<b>Análisis del contexto</b>	<b>Contar</b> dónde estamos, cual es la realidad y comunidad de nuestros alumnos, cómo podemos identificar oportunidades, nexos, con quién podemos contactar, que se podría hacer con el centro de salud, en el ámbito municipal...
<b>Objetivos</b>	<b>Identificarlos</b> y definirlos correctamente, con posibilidades <b>reales</b> de alcanzarlos. Limitados
<b>Metodología</b>	<b>Describir modelo educativo</b> <b>Comunicativa, inclusiva, activa y participativa</b> Mediante la resolución de <b>problemas en contextos de la vida real</b> . Con actividades de aprendizaje que permitan <b>avanzar en más de una competencia</b> al mismo tiempo. Establecer <b>orden, prioridades, organización, reparto de tareas</b> , grupos de trabajo para diferentes aspectos.

## Proyecto educativo de alimentación saludable: Evaluar publicidad de alimentos en una semana de 7 a 8 de la tarde en la cadena X de TV

<b>Temporalización</b>	Al menos por trimestre. Con <b>descripción de las tareas en cada hito temporal</b> . Alumnado y docentes.
<b>Seguimiento</b>	Grado de <b>cumplimiento respecto a lo planificado, justificación</b> de las actividades redireccionadas, propuestas de mejora. ¿ <b>Cómo</b> voy a hacerlo?. Reuniones periódicas, con el alumnado, facilitándole soporte y apoyo...
<b>Evaluación Indicadores</b>	<b>Global:</b> Grado de adquisición de competencias clave y logro de los objetivos <b>Continua:</b> Proceso y dificultades del aprendizaje del alumnado <b>Formativa:</b> Aplicar la información anterior para reorientar, ajustar y mejorar. ¿Cómo se va a hacer esa evaluación? Evaluación <b>inicial, media y final</b> . ¿Cuantitativa y cualitativa? ¿Identificación de <b>indicadores</b> ? Principales hitos ( <b>proceso</b> ) y <b>productos</b> . ¿Espero <b>resultados</b> ?

## Proyecto educativo de alimentación saludable: Evaluar publicidad de alimentos en una semana de 7 a 8 de la tarde en la cadena X de TV

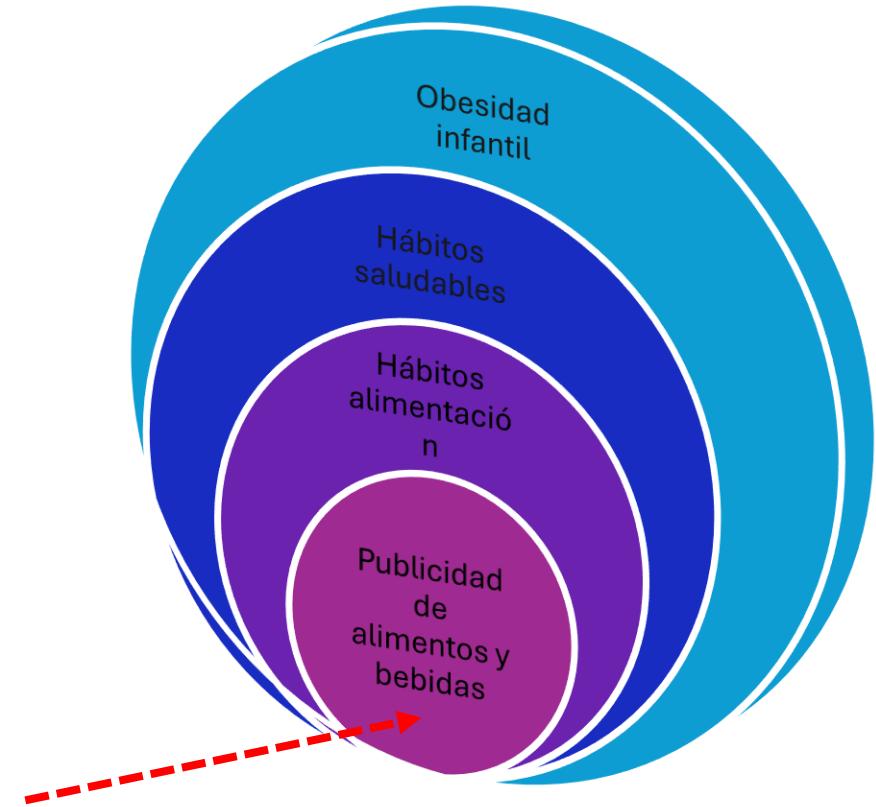
Modificación /reorientación	Con objetivo de <b>ajustar el proceso de aprendizaje</b> , adaptándolo a las características personales de cada alumno. Registro de actividades y acciones <b>nuevas, anuladas y modificadas</b> .
Difusión	Desde el centro a <b>toda la comunidad educativa, a las familias y al alumnado</b> . También a la red comunitaria y municipal, prestando atención a otros canales como la radio local, publicaciones...
Responsables	Nominar a las personas <b>coordinadoras, tutoras, profesorado</b> de apoyo. Conviene registrar tareas de cada una y los cambios a medida que se avanza en el proyecto.

## Proyecto educativo. Introducción:

Centrar el tema de mi proyecto educativo. Breve resumen del plan en el centro y una justificación del mismo.

**NO:** Acabar con la paz en el mundo

**SÍ:** La OMS ha identificado la publicidad de alimentos y bebidas como uno de los factores determinantes de la obesidad infantil. Nuestra propuesta es evaluar las estrategias de publicidad de ciertos productos alimenticios en cuanto a contenido nutricional y compararlas con las recomendaciones actuales de alimentación y salud.



## Proyecto educativo. Análisis del contexto:

Recogerá, como mínimo, la situación de partida en el centro en relación con el patrón alimentario. Es deseable que se apporte información sobre la práctica diaria de deporte y de ejercicio físico y actividad física, los hábitos de vida saludable, la higiene personal y el descanso.

**NO:** El alumnado cada vez come peor. Vamos a intentar que tomen más fruta.

**SI:** Nuestra hipótesis es que el alumnado es más vulnerable a ciertas estrategias publicitarias. Nos proponemos que desarrollen un espíritu crítico frente a los reclamos publicitarios y puedan analizar si esa oferta alimentaria es de calidad.



# Puedes pinchar aquí para saber más sobre: Análisis del contexto escolar

Escolares de 1º y 2º ESO  
4 centros en 4 municipios diferentes.

## Objetivos

- Conocer las percepciones en alimentación saludable.
- Identificar y analizar los factores determinantes, barreras y elementos facilitadores que determinan las prácticas alimentarias y hábitos de vida saludable de los escolares de 12 a 14 años.
- Comprender la perspectiva y emociones de la población objeto de estudio, para garantizar su participación en el diseño de políticas públicas encaminadas a combatir el problema de la obesidad en este grupo.



ESTUDIO CUALITATIVO  
SOBRE LAS PERCEPCIONES EN  
ALIMENTACIÓN, ✓  
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y ✓  
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES ✓  
EN POBLACIÓN ADOLESCENTE ✓

Edita: © Ministerio de Consumo

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2022

NIPO: 069-22-001-4

### A) Exploración acerca de hábitos alimentarios (30 minutos)

1. Se realizará una de las siguientes preguntas a cada grupo:  
Grupo 1: ¿Dónde y qué alimentos soléis desayunar?, ¿qué alimentos os gustaría desayunar?, ¿Quién elige lo que vais a desayunar y prepara el desayuno?  
Grupo 2: ¿Dónde y qué alimentos soléis almorzar?, ¿qué alimentos os gustaría almorzar? ¿Quién elige lo que vais a almorzar y prepara el almuerzo?  
Grupo 3: ¿Dónde y qué alimentos soléis cenar?, ¿qué alimentos os gustaría cenar? ¿Quién elige lo que vais a cenar y prepara la cena?

#### Guía para dinamización:

El bloque de preguntas Nº 1 se enfoca en explorar los lugares en los que el alumnado realiza las comidas con el objetivo de identificar rutinas y tipos de alimentación (p.ej. si desayunan en casa o si van al colegio sin desayunar/qué tipo de alimentación reciben). Se pretende además explorar la preferencia de dulces snacks, refrescos azucarados y otros alimentos, sorteando la deseabilidad social al hacerse de una manera indirecta e identificar si el entorno influye en los hábitos descritos y de qué manera.

2. ¿Qué soléis merendar en el cole? ¿Durante la tarde, antes de la cena coméis algo más? ¿Y el resto del día?

#### Guía para dinamización:

El bloque de preguntas Nº 2 está orientado a explorar sobre los hábitos en torno al número de comidas, si existe un orden en la alimentación, si por el contrario se suele comer entre horas de manera desordenada, así como identificar el tipo de alimentación por días y horarios.

### B) Exploración acerca de hábitos físicos saludables (20 minutos)

3. ¿Durante los recreos a qué soléis hacer?, ¿Y en vuestros ratos libres durante la semana y los fines de semana?
4. ¿Practicáis algún deporte?, ¿Cómo decidisteis practicar ese deporte?, ¿Con quién/es lo practicáis?, ¿quién os suele acompañar?, ¿qué espacios y/o equipo deportivo utilizáis?

#### Guía para dinamización:

El bloque de preguntas Nº3 se enfoca a explorar los tipos de actividad que se realiza, si se trata de actividades al aire libre o en espacios cerrados, recogiendo si el grupo emplea su tiempo en actividades físicas o por el contrario son más sedentarias.

El bloque de preguntas Nº 4 pretende ahondar en el hábito de la práctica deportiva, así como los factores sociales y familiares (desde qué núcleo -familiar o social- se promueve este hábito), así como conocer los recursos (públicos o privados) de los que el/la menor dispone.

### C) Percepciones sobre la alimentación y hábitos saludables (25 minutos)

5. ¿Qué significa para vosotros/as llevar una vida saludable? y ¿alimentarnos saludablemente?
6. De los elementos que habéis comentado hasta ahora ¿cuál/es consideráis que son saludables? ¿cuáles no? ¿por qué?
7. ¿Hay otros elementos de los que no hemos hablado y que consideráis que son necesarios para llevar una vida saludable? ¿Cuáles?

## **Proyecto educativo: Objetivos.**

Identificarlos correctamente. Reales, con posibilidad de alcanzarlos

NO: Bajar la prevalencia de obesidad infantil, mejorar hábitos, interpretar etiquetas, analizar publicidad, mejorar oferta alimentaria en el hogar....

SI:

1. Identificar los criterios nutricionales básicos para evaluar la oferta alimentaria.
2. Identificar prácticas y estrategias comerciales que inducen confusión, o que son engañosas
3. Interpretar correctamente el etiquetado nutricional de los alimentos.

## Proyecto educativo. Metodología

### Procedimiento de seguimiento, evaluación modificación y, difusión. ¿Cómo?

Describir modelo educativo.

Establecer orden, prioridades, organización, reparto de tareas, grupos de trabajo para diferentes aspectos.

No: Limitarse a “Será activa y participativa”

Si:

- Organizaremos por grupos de 8. Cada grupo trabajará uno de los 3 objetivos.
- El alumnado establecerá pautas, propondrá actividades, asignará tareas...
- De cada grupo se nombrará un coordinador, interlocutor...
- Se convocarán reuniones periódicas con los docentes coordinadores....
- Cada 15 días se hará seguimiento de la marcha del proyecto: avances, modificaciones...
- De las 9 actividades principales, 2 se han anulado, 2 se han modificado y se han introducido 2 nuevas....

Ejemplo:

## Participación alumnado

Poder compartido

Influencia

Consulta

Participación simbólica

Falta de participación

# Proyecto educativo. Temporalización:

Cuanto más ajustado, mejor.

No: Las actividades se planificarán por trimestre

Si: ESO. Para el 1º-2º trimestre:

<b>Docentes</b>	Información Organización Formación Enfoque con alumnado
<b>Alumnado</b>	Organizarse en grupos Trabajo de campo Registro de datos  Operar y manejar conceptos estadísticos Diseño y organización de posibles resultados

## Ejemplo:

ESO: 2º-3º trimestre

### Alumnado

- Trabajo de campo
- Registro de datos
- Operar y manejar conceptos estadísticos
- Obtención de resultados
- Comunicación de resultados y propuestas de mejora. Oratoria

## **Proyecto educativo. Evaluación:**

¡Imprescindible!

No: El proyecto funcionó muy bien. Aprendieron mucho y participaron activamente.

Si:

- **Evaluación inicial: Encuesta inicial**
- **Evaluación media: Proceso**
- **Evaluación final: Encuesta final.**

Principales productos, hitos y resultados

¿Cuantitativa y cualitativa?

### **Identificación de indicadores:**

- % de alumnado que sabe interpretar correctamente una etiqueta.
- % alumnado que puede analizar una determinada oferta en función de su composición nutricional.
- % alumnado que es capaz de identificar prácticas y estrategias comerciales que inducen confusión, o que son engañosas.

# Proyecto educativo. Evaluación:

## Evaluación estructura:

Recursos (¿Adecuados? ¿Suficientes? ¿Humanos? ¿Materiales?  
¿La organización ha contemplado las necesidades?



## Evaluación proceso:

¿Se han realizado todas las actuaciones planificadas?  
¿Cuántas han sido nuevas?  
¿Cuántas han sido redirigidas?  
¿Cuáles y en función de qué (sexo, edad, nivel educativo) han sido las más exitosas?

## Evaluación productos

¿Qué bienes hemos obtenido? (informes, recetarios, estudios de evaluación, trabajos, diseño nuevas pirámides)

## Evaluación resultados del proyecto

¿Se han cumplido los objetivos propuestos? ¿Se ha mejorado la información y conocimientos? ¿% de mejora sobre inicial en interpretación etiquetado nutricional? ¿se ha cambiado el entorno alimentario?  
¿Se ha cambiado la oferta? ¿El alumnado está satisfecho?

## Ejemplo 1

<b>Introducción y justificación (¿Qué?)</b>	Desconocimiento y desinformación: adicciones y salud
<b>Análisis del contexto (¿Por qué?)</b>	Inicio temprano y consumo habitual en nuestro centro
<b>Objetivos (¿Para qué?)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Escolares y decisiones informadas</li><li>2. Frenar el consumo</li></ol>
<b>Metodología: (¿Cómo?)</b>	Describir modelo educativo Comunicativa, inclusiva, activa y participativa. Mediante la resolución de problemas en contextos de la vida real.
<b>Recursos: (¿Con qué?/¿Donde?/¿Con quién?)</b>	Entidades privadas sin ánimo de lucro (EPSAL) Red de agentes de salud escolar
<b>Planificación actividades</b>	3 por trimestre, continuadas, (:::::)
<b>Didáctica (¿Para quién?)</b>	Estudiantes de Secundaria y voy a....talleres...
<b>Seguimiento (¿Cuándo?)</b>	2 cursos escolares. Seguimiento trimestral
<b>Evaluación</b>	Evaluación: Interna (proceso y resultados);externa(EPAL).
<b>Conclusiones y proyección</b>	Actividades anuladas, modificadas y aspectos de mejora

## **Ejemplo 2. Proyecto para Secundaria**

### **Proyecto:**

Evaluar publicidad de alimentos en una semana de 7 a 8 de la tarde en la cadena X de TV

### **Objetivos**

1. Identificar los criterios nutricionales básicos para evaluar la oferta alimentaria.
2. Identificar prácticas y estrategias comerciales que inducen confusión, o que son engañosas
3. Interpretar correctamente el etiquetado nutricional de los alimentos.

### **Planificación**

1. Informarse y formarse: Recomendaciones alimentarias y nutricionales. Composición nutricional de UPF. Etiquetado nutricional de los alimentos. Procesado de alimentos.
2. Elección de nutrientes clave y tipo de procesado para su análisis. Registro datos. Explotación de datos. Resultados.
3. Identificar prácticas y estrategias comerciales que inducen confusión, o que son engañosas.
4. Propuesta de mejora.

## **Competencia matemática, ciencia...**

1. Composición nutricional de productos anunciados y análisis del procesamiento industrial.
2. Elaboración base de datos, aplicación de estadísticos, explotación de datos, frecuencias.

**Competencia plurilingüe:** Revisión y análisis de productos alimentarios más anunciados y/o consumidos en 2 estados europeos entre adolescentes.

**Competencia ciudadana, personal y social.** Conocimiento tipos de etiquetado, normativa.

Propuestas uso etiquetado frontal interpretativo. DAFO en mi vecindario (limitaciones en personas edad, indicaciones). Cooperativas, bancos de alimentos

**Competencia en conciencia y expresión cultural.** Conocimiento patrón alimentario en nuestra comunidad y entrada de productos ultraprocesados en el mercado

**Competencia digital:** Elaboración contenidos “saludables” e información para blog y RRSS

**Comunicación lingüística:** Oratoria, difusión del proyecto, comunicación de resultados, elaboración contenidos para nuestro blog, análisis estrategias comerciales

**Competencia emprendedora:** Propuesta mejora: diseño de actividad empresarial de venta de alimentos mínimamente procesados y su situación en el mercado