



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

“LA HISTORIA DE LA ALIMENTACION COMO EXCUSA PARA UNA EDUCACIÓN ALIMENTARIA SALUDABLE, UN EJEMPLO DE EDUCACION TRANSVERSAL”

AUTORÍA ANA ISABEL ZAFRA ARIZA
TEMÁTICA EDUCACION SALUDABLE E HISTORIA
ETAPA ESO

Resumen

Es muy importante una educación saludable desde la infancia en la escuela, para prevenir la obesidad, pandemia de nuestro siglo alimentada por el cambio cultural y el sedentarismo como estilo de vida en nuestra sociedad.

Summary

Is very important a healthy education from the infancy in the school, to anticipate the obesity, pandemic of our century fed by the cultural change and the low activity as way of life in our society.

Palabras clave

Hábitos alimentarios, dieta, seguridad alimentaria, tele, estilo de vida, comida rápida, nuevas tendencias, video juegos, nuevas tecnologías, alimentación, fruta y verdura, costes sanitarios, epidemia.

Key words

Food Habits, diet, food safety, TV, way of life, snack food, new trends, video games, new technologies, nourishment, fruit and vegetable, sanitary costs, epidemic.

1. INTRODUCCION

El hecho de tener salud, implica un bienestar físico, psíquico, y social de la persona ante el hecho de enfrentarse a la vida diaria. Aumentar la posibilidad de un mejor funcionamiento en todos los aspectos antes mencionados implica vivir los años con calidad de vida, por otro lado existe un problema creciente de complicaciones que surgen en la vida diaria como causa de la importancia de tener un cuerpo socialmente bien aceptado y de la forma en que esto influye en la autoestima de los chicos hasta el punto de haber surgido en el siglo XX enfermedades prácticamente desconocidas en el pasado como la bulimia y la anorexia, enfermedades que crecen de manera alarmante principalmente entre los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

adolescentes –pero no sólo entre ellos- dándose el caso de que jóvenes con la nevera totalmente llena –quizás demasiado- sean capaces de dejarse morir de hambre, o sin llegar a estos extremos de que su vida se convierta en un infierno basado en la contabilización perpetua de las calorías ingeridas.

El peso e importancia que adquiere la dimensión del problema hace aconsejable que desde todas las asignaturas se aborde el problema utilizando si se quiere como excusa la propia materia, de manera que el objetivo sea educar en saludabilidad de manera interdisciplinar.

Es importante que los chicos comprendan que es aceptable e incluso necesaria la diferencia, y que cada persona tiene un cuerpo marcado por matices genéticos, familiares, sociales etc, siendo necesario encontrar el equilibrio entre salud, autoaceptación y diversidad, debiendo ser la excusa para emprender una dieta la necesidad de sentirse mejor y no la de ser fotocopias en una cadena en la que se impone la tiranía de una estética imposible y poco recomendable basada en la imagen de modelos que han hecho de su cuerpo su modo de vida y que dedican por todo todas sus energías en dar una imagen impuesta por el mercado que les sirve de vehículo para ganarse la vida.

2. LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS A LO LARGO DE LA HISTORIA, HISTORIA Y ANTROPOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS.

Para empezar proponemos unos breves apuntes históricos que nos han llevado desde los albores de la necesidad de procurarse alimentos hasta la situación actual en que tenemos el frigorífico a rebosar de alimentos de los cuales desconocemos su origen.

El progreso alimentario ha sufrido una cronología, desde el **Paleolítico inferior** dónde la alimentación era a base de caza y recolección, con un avance importantísimo tras el descubrimiento del fuego donde unos homínidos omnívoros se extienden por Europa, Asia. Ya en el Paleolítico superior se produce el primer gran cambio en la alimentación con la introducción de las primeras cosechas de cereales, y por tanto la agricultura que provocará una gran revolución que nos llevará al neolítico y la sedentarización humana, simultáneamente se producirá la domesticación de animales que llevarán a dortar a la población de una muy precaria seguridad en la consecución de alimentos.

Tras este importante avance se irán cultivando más diversidad de alimentos hasta que se llegue a un importante excedente adecuado para ser comercializado, esta autonomía alimentaria conllevará además a que el hombre pueda escoger entre los alimentos que posee los que mas le afradan, haciéndose su paladar más refinado y exigente. Paralelamente la exportación e importación que conllevan esta comercialización cada vez más a mayor escala conllevará a que el hombre muestre sus preferencias y se “universalicen” estos hallazgos alimentario-culinarios.

Será necesario un gran salto en el tiempo hasta que se descubra en 1804, en Francia se la conservación por esterilización, también denominada, Método Appert; otro descubrimiento de gran valor aparece como hito importante en 1842 cuando en Alemania se descubren las calorías, ya en 1912 y en Polonia se descubren por último las vitaminas.

Sin embargo el problema de la obesidad en los países desarrollados es relativamente reciente pues no aparecerá hasta el siglo XX.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Hasta entonces y en muchos casos los hoy obesos eran los mejor adaptados por la lentitud con que su metabolismo quemaba las calorías para la supervivencia en una sociedad en que las hambrunas y crisis alimentarias estaban a la orden del día, y en la que los momentos de carestía o cosecha eran aprovechados por los especuladores para enriquecerse, de este modo las mayores migraciones de la historia –como la acaecida por los irlandeses con la plaga de la patata en el siglo XVIII, estaban vinculadas a la necesidad de sobrevivir en un círculo vicioso en que una deficiente alimentación y sanidad hacían a la población terreno abonado para grandes epidemias que cíclicamente la mermaban perpetuando así un régimen demográfico el que la esperanza de vida no llegaba a los 50 años por la elevada tasa de mortalidad infantil. (Si es posible se puede proyectar la película “un horizonte muy lejano” que expone la situación alimentaria que mueve a la emigración a gran nº de personas a EEUU).

Pero volvamos a la historia. Pasado el primer momento en la historia de la alimentación en el que un cambio importante en la obtención de alimentos: la aparición de la agricultura, condujo a otros dos no menos decisivos: la sedentarización y la especialización.

Egipto fue un núcleo importante y poderoso en la evolución alimentaria hasta la época romana, debido a que el Río Nilo arrastraba muchos sedimentos y aportaba riqueza suficiente para alimentar a o importante núcleo de población, El Nilo y El Eúfrates, y todo su creciente fértil, con la seguridad alimentaria y riqueza que ofrecía su fertilidad, serían la base de las grandes culturas de la antigüedad creándose en próximo oriente unas culturas que irradiarán sabiduría y grandes avances al resto de la humanidad y siendo uno de los núcleos políticos y culturales de la antigüedad hasta la llegada de Roma.

Desde los s. VI y V a.C., la dieta fue un elemento social más, Pitágoras la dividió en tres partes: la dietética para él se basaba en unas reglas similares a las deseables para una vida adecuada -buena manera de comportarse-; en el ejercicio físico para tener un cuerpo fuerte -sin competición, porque impedía pensar correctamente-; y en cuanto a la alimentación aconsejaba la moderación siendo las bases de la aconsejada por él el pan de mijo o cebada, miel, verdura y poca carne como fuente de proteínas y la abstención de alimentos, como: riñones y habas a los que consideraba por su forma embrionaria simbólico de la vida. Para ellos la dieta estaba relacionada con una mente y les permitía establecer una armonía entre el hombre y el universo. Aparece ya por tanto como hecho aceptado la correlación entre una alimentación adecuada y una calidad de vida deseable.

Hipócrates, padre de la medicina occidental describió en su libro: "La Dieta Saludable", la necesidad de que la dieta estuviera adaptada a cada persona y sus necesidades creando los inicios del régimen personalizado en función de la edad, sexo, complexión, momento del día, estación del año, ocupación laboral, residencia, etc... Este régimen personalizado se basaba en dos principios: el *de compensación* (Inverno -régimen caliente y seco- y Verano -régimen frío y húmedo-; Jóvenes -régimen húmedo- y Viejos -régimen seco-) y por el *de la conformidad* (evitar cambios bruscos de alimentación), así se podían seguir según la variación estacional dietas de seis periodos cada uno de ellos de ocho días.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Ya esta época Hipocrática, se empezaron a clasificar los alimentos, según digestibilidad, valor nutritivo y efectos fisiológicos, considerándose que una alimentación adecuada era en sí una medicina para sanar, prevenir o paliar ciertas enfermedades

Ya durante el cristianismo, los seguidores de Jesús establecieron una simbología espiritual-alimentaria siendo muchos alimentos y bebidas como metáforas sagradas (vino-sangre; pan-cuerpo de cristo).

Los Romanos hacían dos o tres comidas al día, y en función de la clase social éstas podían variar ostensiblemente, los ricos tenían alimentos de todas las partes del mundo y realizaban comidas copiosas, fueron los Romanos los que expandieron los alimentos y las costumbres alimenticias de la metrópoli por todo el Mediterráneo.

Es a partir de los contactos de Roma con oriente -siglo I a.C.- (China y India) los Romanos fueron aprendiendo y sintiéndose atraídos por las costumbres de estos países. Se asimilaron e introdujeron algunos avances de la Medicina China (por sus adelantos sobre medicina interna y el uso de la acupuntura), la medicina hindú (curación basada en el conocimiento sobre las plantas). La base de la alimentación China era el mijo, el trigo, la cebada, la soja y el arroz; algunas de los platos que comían los ricos eran: tortuga asada, pescado fresco, bambú,... mientras el pueblo se nutría de proteínas a base de legumbres como las judías de soja y comía también a base de granos aromatizados con hierbas amargas. Sobre el uso de los condimentos se establecen para los salados la sal y ciruelas amargas y para los dulces la miel, y or último para los picantes la mostaza y el jengibre

Por último se importan de oriente la necesidad de establecer una seria de normas y reglas de comportamiento a la mesa que necesariamente influirán en lo culinario, se establece un orden de servicio en los alimentos etc...

Más tarde serán otras culturas como la musulmana, y la influencia de las iglesias, las que terminen por completar la dieta, la alimentación y las tradiciones alimentarias que hoy en día perduran, algunas con variaciones e influencias locales. La iglesia influyó en la importancia de vegetales en la dieta, el ayuno y la abstinencia para determinados comidas y la importancia de algunas dietas a modo terapéutico.

Con el descubrimiento de América en el S. XV se abre la introducción de un buen nº de alimentos en el resto del mundo hasta entonces desconocidos y la apertura en el siglo XVI y XVII, de nuevas rutas comerciales que servirán como vehículo de intercambio de alimentos entre toda la población mundial se termina de completar el panorama mundial de los alimentos conocidos, se expanden por Europa y el resto del mundo alimentos hasta entonces desconocidos como el maíz, la patata, o el tomate.

Seguirán a estos importantes descubrimientos la publicación de libros para curas caseras relacionados con la comida que se fueron propagando por Europa: en Italia se publica en el 1475 "Salud y Dieta" y en París en el 1572 "Medidas para mantener una buena salud".



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Pero será con la llegada de la contemporaneidad cuando la alimentación pierda parte de este significado espiritual con vinculaciones anímicas, para ser un instrumento de poder sobre el cuerpo. Así a mediados del siglo XX, la nutrición debutará como ciencia en base a dos principios: el recambio material y energético del organismo (metabolismo, combustión, calorías) y la profundización en el conocimiento de los alimentos y su composición (nitrógenos, principios inmediatos, minerales, vitaminas). Se analizarán las grasas, las proteínas, las vitaminas ...

Último punto a destacar de este marco teórico, es el nacimiento de la Dietoterapia, para dar una solución a los trastornos solucionables con una dieta adecuada, esta teoría se basa en que cada trastorno tiene la dieta apropiada para menguar sus efectos.

2. LAS NUEVAS TECNOLOGIAS: ENEMIGAS DE UNA EDUCACION SALUDABLE

2.1. Las comodidades que nos facilitan la vida se han vuelto nuestro mayor enemigo

Cuando un niño del primer mundo termina su escolarización habrá estado frente a la pantalla una media de tres años, siendo la actividad junto al estudio a la que después de dormir habrá dedicado el máximo de su tiempo (más incluso que a ir al colegio si tenemos en cuenta los periodos vacacionales), en ese tiempo habrá visto unos 10.000 anuncios de algo contenido calóricos, - chucherías, snacks, bebidas) de alto contenido de azúcar y grasa, se habrá ido por tanto un gran caldo de cultivo para el sobrepeso.

La alimentación poco equilibrada, y el sedentarismo son decisivos para una educación no saludable que creará hábitos de por vida y favorecerán los problemas de obesidad futuros.

Así pues la solución pasa por la prevención y por la creación de políticas educativas de relacionadas y encaminadas con la consecución de hábitos saludables.

El aumento, durante los últimos años, del consumo de aparatos como la videoconsola, internet u otros elementos de ocio sedentaria no se ha sido compensado con la bajada del tiempo que los niños dedican a estar sentados frente a la televisión, que se ha convertido en un aparcamiento de niños y adolescentes ante el stress y la ausencia de unos padres hiperocupados. El consumo medio de televisión está en dos horas y media aunque en el caso español estas son ampliamente.

El 40% de los menores, además, prefiere ya Internet a la televisión, aunque tampoco renuncian al tiempo que dedican frente a ella.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva años advirtiendo de que la obesidad es una pandemia que tendrá graves consecuencias futuras si no se le pone freno pero, pese a ello, vivimos en un ambiente que cada vez más fomenta el sedentarismo y la alimentación deficiente rica en calorías y pobre en fibras que es promocionada especialmente desde los medios.

Así la pantallas y la comida basura se convierten en un círculo vicioso para unos niños que aún no están capacitados para discernir una alimentación saludable de una que no lo es y las consecuencias futuras que cada elección alimenticia que hacemos hoy tendrán para ellos mañana. Por



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

otro lado nada parece indicar un cambio en un futuro próximo pues el problema lejos de solucionarse se agrava...

La expansión de los juegos electrónicos ha coincidido con la falta de tiempo para la preparación de alimentos que ha conllevado a un aumento de alimentos precocinados y comida rápida. Las sociedades "obesogénicas" (abundancia de comodidades, mayor acceso a alimentos energéticos y vida sedentaria) están fomentando este crecimiento. Influye también en esto factores como la inseguridad que hacen imposible hoy prácticas milenarias como el juego en la calle, ya que hoy los padres han de vigilar de cerca los juegos del niño, algo prácticamente imposible dado el ritmo de vida al que los mayores también están sometidos.

Por otro lado las autoridades deberían intervenir exigiendo a las firmas que realizan alimentos precocinados etc, que lo hagan de la manera más saludable posible y que introduzcan en el envase el nº de calorías que cada alimento tiene –esto último ya se está haciendo en algunos países-.

Comer viendo la televisión es insano, se come más porque la desconcentración inhibe la sensación de saciedad. Otro ejemplo es el tipo de comida, los padres permiten a los niños caprichos alimenticios alejados de la tradición española-mediterránea, sin frutas, verduras o pescados y con abundante grasa.

2.2. Costes sanitarios del cambio cultural y tecnológico

La pésima combinación entre comida de alto contenido calórico, pantallas electrónicas y poco de deporte tiene los resultados señalados, éstos además serán crónicos pr tanto sus consecuencias serán arrastradas de por vida.

Todo esto confluye en una tendencia hacia una sociedad obesa. El de la obesidad es vertiginoso y algunos médicos apuntan que la esperanza de vida de los niños nacidos los 2000 será más baja que la de veinte años antes. Estamos, pues, ante un importante problema de salud pública, con connotaciones también económicas ya que el impacto de la obesidad tiene un coste sanitario y personal muy elevado.

La Unión Europea (UE) estima que la obesidad supone ya un coste de 180 billones de euros. Esto se explica por las enfermedades cardiovasculares y de otro tipo que implica un exceso de peso y la pérdida de capacidad productiva que estas comportan.

2.3. Programas a nivel europeo para combatir la obesidad infantil

Entre las medidas tomadas por la UE está la creación de un fondo de 90 millones de euros destinados a financiar hortalizas y frutas para todos los colegios del continente de forma gratuita. La medida va dirigida a los 26 millones de niños de entre 6 y 10 años escolarizados en la UE, en edad de aprender a comer.

3. LA OBESIDAD INFANTIL: ASPECTOS EMOCIONALES



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

A pesar de todo, y más tratándose de menores, no hay que dejar de lado la prudencia. Los adolescentes y niños son un grupo muy vulnerable y es necesario acotar bien las situaciones para evitar que se pase de un extremo a otro, como la ya mencionada anorexia o bulimia. No debe transmitírseles la idea de una sociedad de gordos y flacos, de guapos y feos donde la importancia de la imagen es excesiva y puede llegar a ser obsesiva y enfermiza, se debe hacer hincapié que es un problema de salud y no de estética.

Hay que evitar mensajes de persecución hacia los niños que padecen esta enfermedad, transmitirles apoyo, de forma gradual, no tiránica y evitar situaciones en que se les niega algo que aparece en la despensa y los demás comen sin problema, si los dulces no son saludables no lo son para nadie y su saludabilidad no depende de lo que marque la balanza, por que en las casas en que haya un niño con sobre peso y los demás no padezcan este problema el mensaje para este niño será de que una dieta es una especie de “castigo”. La única solución es la educación y las políticas de concienciación. Los niños necesitan aprender los hábitos alimenticios en el colegio y en sus casas, siendo esta la mejor forma de obtener resultados unidos al ejercicio.

El proceso de enseñanza/aprendizaje desarrollado en las aulas de los centros educativos ha de ser extrapolado a un gesto y a una acción que se convierta en algo tan cotidiano que no haya que prestar una atención especial a “comer bien” sino que es algo tan frecuente y asimilado que simplemente es una rutina.

Ese último objetivo es muy fácil de conseguir si se desarrollan acciones y actividades educativas relacionadas con una alimentación adecuada y más aún si se le da cierto toque de “diversión”. No estaría de más que el domingo o la cena sean momentos en que padres e hijos se metan juntos en la cocina para preparar una comida a modo de juego o momento agradable, esta comida ha de ser saludable así el niño asociará esos momentos de relajación con el tipo de alimentos preparados.

Se trata de enseñar lo mucho y bueno que tienen los alimentos, con sus particularidades y propiedades y que lugar tiene cada uno de ellos en una correcta dieta; pero jugando, divirtiéndonos y aprendiendo a través del ocio.

Se aconseja además que exista una interdisciplinariedad dado que el niño pasa gran parte de su tiempo en el colegio y que por motivos sociales y de seguridad ya comentados, se ha sustituido el ocio callejero, y la actividad tradicional del juego en la calle por actividades extraescolares etc, dada la necesidad que impone la sociedad moderna de estar vigilando constantemente a nuestros menores durante el tiempo de ocio.

3.1. Propuestas Nacionales

El Ministerio de Sanidad y Consumo ha puesto en marcha la **Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, la Estrategia NAOS**, que pretende detener la tendencia creciente de los problemas de obesidad, especialmente la infantil, y combatir sus consecuencias sobre la salud. El manual La alimentación de los niños es un elemento importante de esta “Estrategia NAO”S, dada la importancia que la adquisición de hábitos saludables en materia alimenticia tiene ya en la infancia. Es en esta etapa de la vida cuando comienzan a establecerse los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

hábitos que, a partir de la adolescencia, se hacen muy resistentes al cambio, consolidándose para toda la vida.

Con este manual los padres, abuelos, educadores y, en general, los responsables de la alimentación y la salud de los niños y adolescentes, dispondrán de recomendaciones sobre alimentación y nutrición que les ayudarán a elaborar una alimentación equilibrada a su gusto, haciendo de la comida un placer.

Si conseguimos que nuestros hijos se acostumbren a comer de todo en medidas adecuadas, y estimulamos la práctica de actividades deportivas y juegos no sedentarios, habremos logrado inculcarles unos hábitos saludables que les protegerán de la obesidad y, de las patologías asociadas a ella

4. ASPECTOS CULTURALES

4.1. La incorporación de la mujer al mercado laboral

La inserción de la mujer en el mercado laboral, alejándola del papel tradicional como ama de casa, hace que ésta tenga cada vez menos tiempo para la elaboración de comidas adecuadas, así gran parte de la familia incluidos los niños se ven obligados a comer fuera de casa. Esto, a priori, revierte en un menor control sobre la alimentación familiar. En este aspecto, una mejor educación nutricional de todos los miembros de la familia facilitará una mejor alimentación, hay que evitar la comida rápida y sobre todos los precocinados, hay gran cantidad de comidas de fácil y rápida preparación que siguen siendo saludables y adecuadas, sólo hay que esforzarse un poco. Un poco de voluntad en la buena práctica alimentaria de todos los miembros de la familia puede hacer mucho por salud familiar.

5. PROPUESTAS FORMATIVAS y METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACION SALUDABLE

Usaremos prensa, revistas, o internet para obtener el aporte calórico de cada alimento. Al final de la actividad la profesora proporcionará una tabla de calorías para que los alumnos intenten crear un menú teniendo en cuenta las calorías, nutrientes, etc que sea lo más equilibrado posible

Fichas de trabajo: Podemos identificar las propiedades de las distintas vitaminas y clasificar los alimentos según la vitamina presentes en ellos y los beneficios para la salud de cada una de ellas.

Vocabulario: Hábitos alimentarios, proteínas, vitaminas, glúcidos, lípidos, dieta, hidratos de carbono, metabolismo, seguridad alimentaria, tele, estilo de vida, calorías, comida rápida, nuevas tendencias, video juegos, nuevas tecnologías, alimentación, costes sanitarios, epidemia. Digestión.

Material: prensa, revistas, internet, blogs, cartulina, lápices de colores, envolturas de bollería industrial, precocinados etc donde consultaremos el nº de calorías de cada uno de ellos.

Actividades: dividimos el alumnado en 5 grupos, cada uno de ellos será una familia alimentaria: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas e hidratos de carbono, cada grupo tendrá que exponer su trabajo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

en el que han de recoger las propiedades de los grupos, y presentar distintos ejemplos de alimentos que pertenecen a él con su correspondiente aporte calórico.

Si lo hacemos desde el punto de vista de la historia y no de las ciencias sociales, podemos proyectar una película o analizar la estética de lo bello a lo largo de la historia desde el punto de vista artístico, Se propone por ejemplo un análisis de la Venus de Willendorf en Arte-historia, las tres Gracias de Rubens o sin ir más lejos la Venus de Milo. En historia se propone por ejemplo la proyección ya propuesta de la película “Un horizonte muy lejano”.

6. EL DESCANSO Y LA ACTIVIDAD

Tan importante como mantener una actividad física suficiente es para la salud tener un descanso suficiente que permita que los chicos puedan rendir convenientemente en el colegio, por tanto la habitación debe ser un lugar para estudiar y dormir siendo desaconsejable que el pc o la TV estén allí, lo más aconsejable es que estén presentes en cualquiera de las estancias comunes de la vivienda. De manera que los padres puedan controlar los contenidos y el tiempo que el niño pasa ante la pantalla.

En cuanto al desarrollo psicomotriz, tiene gran repercusión para las relaciones sociales adecuadas y está también muy influido por las características físicas del niño. Las actividades escolares, el recreo, etc, suponen momentos de autonomía y flexibilidad en que no están dirigidos por un adulto, lo cual les permite relacionarse y participar en juegos.

BIBLIOGRAFIA

- Costa, M.; López, E.(1996) *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- Fortuny, M. (1990). *Educación para la salud*, en: DIVERSOS AUTORES: *Iniciativas sociales de educación informal*, Madrid: Ed. Rialp, 200-249.
- Fortuny, M. (1994). *El contenido transversal de la educación para la salud: diseño de la actividad pedagógica*. Revista de Ciencias de la Educación, Madrid.
- Greene, W.H. Simons-Morton (1988). *Educación para la Salud*. México: Interamericana-McGraw-Hill.
- Serrano, M.I. (1989) *Educación para la salud y participación comunitaria*, Madrid: Díaz de Santos.
- Serrano, M.I. (coord.-edit) (1998). *La Educación para la Salud del siglo XXI*. Madrid : Díaz de Santos.

Autoría

Nombre: Ana Isabel Zafra Ariza

Centro, Localidad, Provincia: Córdoba

e-mail: Marinaleda31@hotmail.com