



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

## “LA OBESIDAD EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA <b>JOSÉ FÉLIX CUADRADO MORALES</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>

### Resumen

En este artículo se aborda la obesidad como un asunto cada vez más preocupante en la sociedad actual, ya que en los últimos años ha aumentado de forma considerable los alumnos y alumnas obesos en los centros educativos. La escuela debe luchar por enseñar a los discentes a comer de manera responsable y sana.

### Palabras clave

Obesidad  
Alumnado.  
Salud.  
Aula.  
Escuela.  
Docentes.  
Actividad.  
Aprendizaje.  
Sedentarismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

## 1. LA OBESIDAD: UN TEMA PREOCUPANTE EN LA ACTUALIDAD.

En la actualidad cada vez es mayor la mala alimentación, la obesidad en general y sobre todo la que afecta a los alumnos y alumnas de la etapa de Educación Primaria.

La palabra obesidad significa un exceso de grasa en el cuerpo, se diferencia del sobrepeso que significa pesar demasiado.

El aumento de la obesidad en el periodo que transcurre entre los seis y los doce años (Educación Primaria), es debido a una serie de causas como las siguientes:

- Exceso de carne frente a pescado y a frutas y hortalizas.
- La libertad que le dan los padres a los hijos e hijas para comer todo lo que quieran (exceso de bollería, golosinas...).
- Padres ocupados laboralmente, lo que da lugar a recurrir a dietas basadas en la comida rápida (conservas, frituras...), sustituyendo de esta forma a la dieta mediterránea (este última es de vital importancia para tener una buena salud).
- Mucha publicidad en alimentos de dudoso valor nutricional, destinados para el consumo de los más pequeños.
- El gran predominio en la actualidad de lo que se conoce como comida rápida (pizza, hamburguesas...).
- La inactividad física.

De todas las causas expuestas anteriormente, destacar la inactividad física, ya que los niños y niñas cada vez pasan más tiempo delante de la televisión, videojuegos y ordenadores y dedican un tiempo nulo al deporte, de ahí que la obesidad infantil en los últimos años haya aumentado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

Las causas que explican la inactividad física de los niños y niñas en la etapa de Educación Primaria son entre otras:

- El poco tiempo de dedicación de los padres a sus hijos por motivos laborales.
- Las excesivas actividades extraescolares (clases de inglés, informática...).
- La falta de espacios próximos a la vivienda apropiados para la práctica de la actividad física (plazas, parques...).

## **2. LA OBESIDAD NO VA LIGADA A LA SALUD.**

Desde los centros educativos se debe potenciar en los discentes los hábitos y estilos de vida saludable (hacer deporte, buena alimentación, lavarse los dientes, ducharse a diario...), que repercutirá no sólo en la prevención de la obesidad infantil sino también en un buen estado de salud.

La salud no es solo la ausencia de alguna enfermedad, sino que se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado general de bienestar tanto físico, psíquico y social.

El periodo de la Educación Primaria y hasta el término de la educación obligatoria se considera la época más adecuada para potenciar desde el sistema educativo los estilos de vida saludable y evitar de esa forma la obesidad infantil.

La educación para la salud pretende que los alumnos y las alumnas desarrollen hábitos de vida saludable para mejorar la autoestima de los mismos y la calidad de vida.

Si analizamos el currículo de la Educación Primaria, podemos observar como la Educación para la Salud, esta adquiriendo un importante papel en los últimos años. Así, el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, en lo referente a la educación para la salud, aporta el siguiente objetivo para la etapa de primaria:

k) 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



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

Es importante incorporar la Educación para la salud en los centros educativos, ya que integran los aspectos individuales, sociales y medio ambientales, que incide en la vida de los alumnos y alumnas y desarrolla en el alumnado capacidades, habilidades y actitudes coherentes con un estilo de vida saludable, en el que reconozcan, rechacen y eviten situaciones que impliquen peligros para la vida y para la salud como es la obesidad infantil.

Se trata de construir unos conocimientos y crear unas actitudes y unos hábitos de higiene física y mental que permitan un desarrollo sano y una mejor calidad personal y colectiva.

En definitiva, la Educación para la salud se define como la mezcla de actividades de información y educación que lleve una situación en las que las personas desee estar sana, sepa como conseguir la salud y haga lo que pueda tanto colectiva como individualmente para mantener la salud.

### **3. APLICACIÓN PRÁCTICA EN EL AULA.**

A través de las diferentes áreas que le corresponde a un tutor o tutora impartir en la etapa de la Educación Primaria (Lengua Castellana y Literatura, Matemáticas, Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural y Plástica), podemos inculcar a los alumnos y a las alumnas a evitar en la medida de lo posible la obesidad infantil.

A continuación se proponen una serie de actividades para trabajar la obesidad en todas las áreas de Educación Primaria:

#### **▪ Lengua Castellana y Literatura.**

- Lectura de textos relacionados con la obesidad, la importancia del ejercicio físico, la alimentación saludable, los hábitos de vida saludable...
- Lluvia de ideas sobre temas relativos a la obesidad donde el alumnado dará su opinión y se concienciará de los peligrosos de la obesidad.
- Debate para comentar la última norma que prohíbe en todos los colegios públicos de Andalucía, de Educación Infantil y Primaria, las máquinas que contengan bollerías, la venta de golosinas...



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

▪ **Matemáticas.**

- Realización de problemas de todo tipo relacionado con la obesidad, como por ejemplo: Si un discente consume 1659 calorías en un día y ha quemado durmiendo 284 calorías, 309 jugando al baloncesto y el resto del día 245 calorías. ¿Cuántas calorías ha quemado? ¿Habrá aumentado el peso o disminuido? Para que sea más significativo para el alumnado, podrá dibujar el problema para que de esta forma, sea más significativo y motivante.
- Otra actividad interesante dentro del área de matemáticas, es dar al alumnado una serie de datos relacionados con la temática de la obesidad y sean ellos mismo los que inventen sus propios problemas. Luego los problemas que cada uno haya elaborado se pueden intercambiar con el compañero o compañera para que realice el proceso de resolución.

▪ **Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural.**

- Estudiar la composición de los diferentes tipos de alimentos, los hábitos de vida saludable, las características y propiedades de los lácteos, de las proteínas, de los hidratos de carbono, de las frutas y las verduras...
- Charla de un especialista en nutrición que viene al centro educativo a dar una charla a los escolares. Después de la charla los alumnos y alumnas resumirán las características más importantes de dicha charla.
- Realizar en el aula un pequeño comercio donde unos venderán productos sanos y otros productos menos sanos. Esta actividad se puede aplicar también en el área de matemáticas, donde los alumnos y alumnas pueden comprar productos y de esta manera trabajar con los euros y las operaciones. Algunos discentes serán vendedores y otros compradores.

▪ **Plástica.**

- Realización de un collage por parte de los alumnos y alumnas sobre la pirámide alimenticia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

- Realización de dibujos relativos al tema de la obesidad.
  
- Creación de un mural en grupos de cinco, donde se destaque los hábitos de vida saludable que se deben cumplir para tener salud.
  
- Realización de carteles donde cada discente resalte una consecuencia sobre la obesidad y como prevenir esa consecuencia.

Además de las actividades presentadas anteriormente sobre la obesidad en cada una de las áreas de conocimiento, es importante trabajar en la escuela la educación para la salud a través de:

- o El lavado de manos.
  
  - o La recogida de mesas y materiales.
  
  - o El uso y el cuidado adecuado del material.
  
  - o La limpieza y el orden en sus trabajos por parte del alumnado.
  
  - o El mayor conocimiento del propio cuerpo y de las relaciones sociales.
  
  - o La realización de actividades al aire libre.
  
  - o La prevención de actividades al aire libre.
  
  - o El fomento de hábitos de vida saludable: alimentación, higiene, descanso, deporte,...
  
  - o Conferencias, películas, visitas a industrias productoras de alimentos, celebración del día mundial de la salud, etc.
  
  - o La práctica de normas básicas de salud: higiene, alimentación y cuidado corporal.
- C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

- El desarrollo de campañas de limpieza, higiene bucal y vacunación entre otros.
- La implicación de toda la comunidad educativa: alumnado, padres, madres, personal docente o no docente y otros; para conseguir cambios de actitudes y formación de hábitos saludables.
- La colaboración por parte del alumnado en las decisiones de cuales son los problemas de salud que más afectan a la sociedad actual.

#### **4. CONCLUSIÓN.**

Los maestros y maestras y sobre todo los padres, madres o tutores legales del alumnado, se ocuparan en todo momento de mejorar la calidad de vida de los jóvenes, a través de una buena educación, una buena alimentación y la realización de ejercicio físico de manera adecuada, para que los niños y niñas se mantenga sanos y fuertes para prevenir en todo momento la obesidad infantil.

En definitiva, todo lo comentado con anterioridad se puede llevar a cabo con los alumnos y alumnas que en todo momento serán los protagonistas del proceso de enseñanza aprendizaje, aunque el maestro o maestra será el guía de la acción didáctica, concienciando en todo momento a los discentes sobre los perjuicios de la obesidad.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

## BIBLIOGRAFÍA

- Grande, F. (1984). *Alimentación y nutrición*. Barcelona: Salvat.
- Hernández, M. (2001). *Consideraciones socio-sanitarias de la obesidad*. Barcelona: Masson.
- REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de Diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*.
- Vázquez, C. y DEL OLMO, D. (1998). *Nutrición y crecimiento*. Madrid: Díaz de Santos.
- V.V.A.A. (2008). *Sobrepeso/obesidad, ejercicio físico y salud*. Barcelona: Wanceulen.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: JOSÉ FÉLIX CUADRADO MORALES
- Centro, localidad, provincia: CSIF-CADIZ
- E-mail: felix\_uda@hotmail.com