



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 62 – NOVIEMBRE DE 2014

# “LA LIGA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE: UNA PROPUESTA PRÁCTICA PARA COMBATIR LA OBESIDAD DESDE LA ESCUELA”

AUTORÍA <b>FERNANDO RAMOS NATERAS</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, ALIMENTACIÓN, OBESIDAD INFANTIL</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>

## Resumen

La prevalencia de la obesidad en todas las edades se ha incrementado de forma alarmante en las últimas décadas en todo el mundo, encontrándose España y Andalucía entre las zonas más afectadas. Desde nuestro centro educativo, desarrollamos con éxito una experiencia denominada “Liga de Alimentación Saludable”, a través de la cual las diferentes clases participantes iban obteniendo puntos en función del valor nutritivo de los alimentos que consumían en el recreo. Los resultados obtenidos fueron muy positivos ya que las diferentes clases aumentaron notablemente sus puntuaciones con el transcurso de las jornadas. Como consecuencia, se redujo la presencia de bollería industrial durante los recreos al tiempo que aumentó el consumo de bocadillos y frutas.

## Palabras clave

Sobrepeso, Obesidad, Hábitos saludables, Primaria, Alimentación

## 1. INTRODUCCIÓN

La prevalencia de la obesidad en todas las edades se ha incrementado de forma alarmante en las últimas décadas en todo el mundo, hasta el punto de que la OMS (2000) empieza a utilizar la expresión de “Epidemia Mundial” para referirse a la misma.

Según el Informe de la OMS de 2004 sobre la salud en el mundo, en 2002 se registraron 300 millones de personas con obesidad clínica en el mundo y 17,6 millones de menores de 5 años con obesidad. En Europa, las cifras globales del sobrepeso en la edad infantil son cercanas al 20%, y España está entre los países con cifras más altas de su entorno según los datos del estudio enKid (Serra Majem, Ribas Barba, Aranceta Batrina, Perez Rodrigo y Saavedra Santana, 2001). Este estudio muestra que el 13,9% de la población entre 2 y 24 años presenta obesidad y el 26,3% sobrepeso. Según la comparación nacional del estudio enKid, la prevalencia del sobrepeso junto con obesidad es



**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 62 – NOVIEMBRE DE 2014**

superior en los niños que en las niñas de todas las edades. También se observan diferencias en la prevalencia entre las distintas regiones españolas, estando la Comunidad Andaluza y las Islas Canarias a la cabeza de todas ellas.

Si nos centramos en nuestra comunidad autónoma, la población andaluza ha tenido tradicionalmente una adecuada cultura gastronómica gracias a la denominada Dieta Mediterránea. Sin embargo, desde hace pocas décadas, en la sociedad en general y en Andalucía en particular se han producido importantes cambios sociales y económicos que han repercutido en nuestros hábitos alimenticios. Nuestra sociedad ha incorporado nuevos patrones de alimentación procedentes de otras culturas, así como nuevas formas de relacionarnos con la alimentación, donde las comidas rápidas, los precocinados, los alimentos hipercalóricos y el exceso de consumo de carnes rojas van en detrimento de la tradicional dieta mediterránea rica en cereales, legumbres, frutas y verduras. Estos cambios repercuten de forma inequívoca en la salud de la infancia y han provocado un considerablemente aumento de los casos de sobrepeso y obesidad entre los escolares.

Para combatir esta problemática, la OMS y la Unión Europea han impulsado diferentes políticas educativas relativas a la salud en el ámbito escolar. En nuestro país, la Educación para la salud, entre la que se incluye la alimentación como uno de sus pilares básicos, constituye uno de los objetivos de la etapa de Educación Primaria (RD 126/2014). Según el mismo, el alumnado debe aprender a conocer su cuerpo, a adoptar hábitos de salud y alimentación, e incluso a entender la repercusión de determinadas conductas sobre su salud actual y futura.

A nivel andaluz, la Consejería de Salud y la Consejería de Educación vienen desarrollando desde hace unos años un programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela que persigue los siguientes objetivos:

- Potenciar la adquisición por parte de niños y niñas andaluces de una alimentación sana y equilibrada.
- Promover la adquisición de conocimientos significativos, que permitan la participación del alumnado en la confección de dietas, que sean cuantitativa y cualitativamente más equilibradas.
- Dotar a niños y niñas de conocimientos, que les permitan analizar las ventajas e inconvenientes que conlleva la alimentación que realizan, relacionándola con el desarrollo sano.
- Favorecer la adquisición de hábitos y habilidades que permitan la autonomía del alumnado de Educación Primaria a la hora de comer

Para conseguir estos objetivos, el programa de alimentación saludable propone la utilización de una metodología globalizada que no conciba la Educación para la Salud como una asignatura específica, sino como un contenido integrado en la práctica educativa del centro. Además, se hace especial énfasis en partir de problemas reales del alumnado (bajo consumo de frutas y verduras, desayuno insuficiente, un consumo masivo de bollería industrial en el tentempié escolar...) para trascender el ámbito puramente escolar e implicar a las familias y a toda la comunidad educativa.

Por último, desde el área de Educación Física, la alimentación saludable siempre ha constituido uno de los pilares básicos de su currículo. Tradicionalmente integrada en el bloque de salud corporal, la



**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 62 – NOVIEMBRE DE 2014**

nueva legislación educativa en la materia (RD 126/2014) la reconoce dentro de los criterios de evaluación: “Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud”, y detalla de forma muy específica las competencias que debe alcanzar el alumnado: “Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física: horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc....”.

## **2. EXPERIENCIA PRÁCTICA**

Una vez contextualizado el problema de la obesidad y el sobrepeso en la escuela, así como sus referencias legislativas en el marco escolar, pasamos a describir nuestra experiencia de innovación educativa en éste ámbito, la cual comenzó con la implantación del Programa de Alimentación Saludable explicado anteriormente en la asignatura de E.F. En un principio, el programa se aplicó de acuerdo a su metodología y actividades originales (fichas, actividades de recogida de información en casa, presentaciones, etc) pero pronto constatamos que su aceptación e influencia entre el alumnado estaba lejos de conseguir los objetivos propuestos. Por el contrario, cada vez era más palpable la desmotivación entre los estudiantes hacia este programa, ya que acostumbrados a trabajar todos los contenidos de E.F utilizando el cuerpo y el movimiento como ejes fundamentales, la realización de este tipo de actividades fue considerada por los escolares como más propia del área de conocimiento del medio, generándose actitudes de rechazo por considerar que se estaba invadiendo su escaso horario semanal reservado a la actividad motriz.

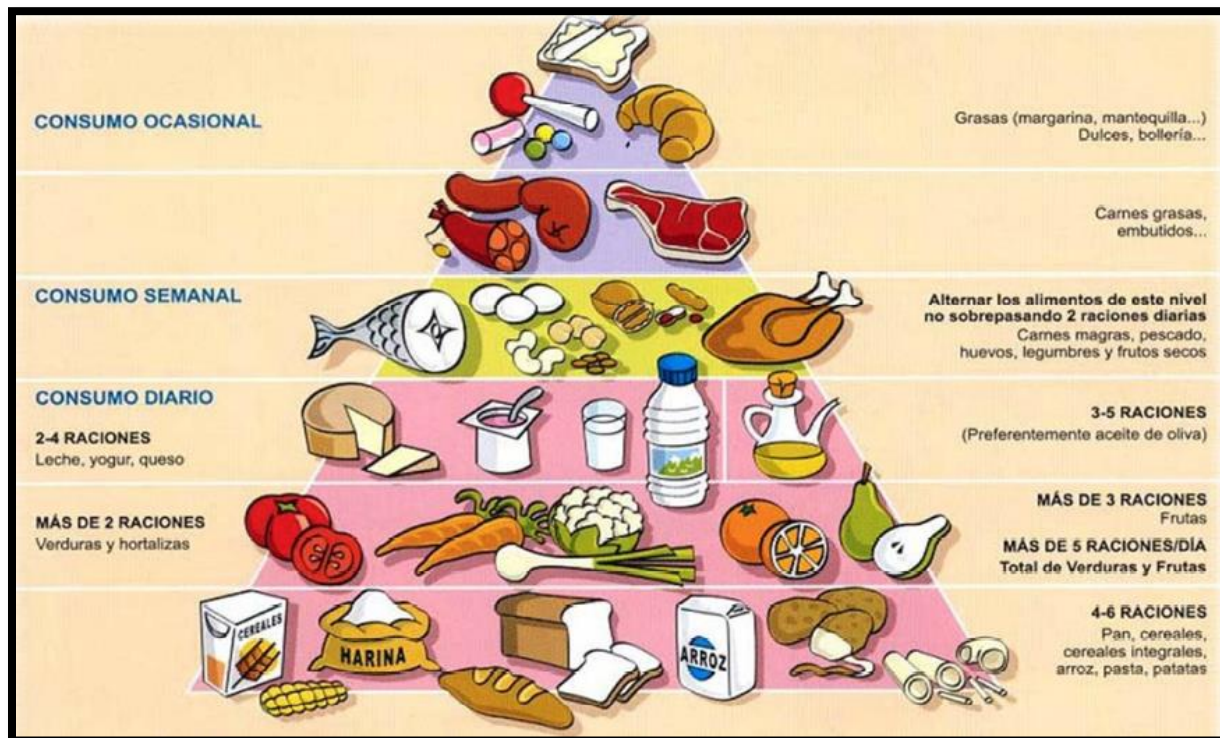
A las pocas semanas parecía evidente que los objetivos planteados por el programa no se podrían cumplir con las actuales herramientas, por lo que optamos por un replanteamiento total del mismo partiendo de sus premisas originales: “partir de los problemas reales del alumnado” y “trascender del ámbito escolar para implicar a las familias”. Con estos dos criterios como ejes fundamentales del programa, y aplicando la metodología propia de E.F que tanta motivación suscita entre el alumnado (utilización del juego, el cuerpo como herramienta de aprendizaje, experimentación, competición reglada, etc) se planteó una Liga de Alimentación Saludable destinada, en su fase experimental, al tercer ciclo de Educación Primaria

### **2.1 Sistema de puntuación**

El primer paso para poner en práctica este proyecto fue la creación de una tabla de puntuación, donde los principales alimentos que el alumnado suele consumir diariamente durante el recreo fueron valorados numéricamente según su calidad nutritiva. Para ello, tomamos como base la clásica pirámide de la alimentación saludable (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004) expuesta en la Tabla

**INNOVACIÓN  
Y  
EXPERIENCIAS  
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 62 – NOVIEMBRE DE 2014



**Tabla 1: Pirámide de Alimentación Saludable (SENC, 2004)**

Todo ello se realizó en una sesión teórica de clase acompañada con presentaciones y vídeos, que culminó con la creación de una tabla de puntuación (Tabla 2) en la que los alimentos más recomendados y habituales para consumir en los recreos se puntuaron en una escala de -3 a 3 puntos en función de su valor nutritivo.

-3 Puntos	No traer nada
-2 Puntos	- Bebidas refrescantes: coca-cola, fanta, sprite, etc - Bolsas de patatas - Galletas y magdalenas - Chucherías: gusanitos, pipas, saras, gominolas con azúcar, etc.
-1 Punto	- Bollería industrial: palmeras, cañas, bollicaos, donuts, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 62 – NOVIEMBRE DE 2014

	- Tabletas de chocolate
0 Puntos	- Dulces caseros - Batidos de leche: vainilla, fresa, chocolate, etc
1 Punto	- Yogures - Zumo de frutas - Leche - Cereales o barritas de cereales - Frutos secos
2 Puntos	- Pieza de fruta (en caso de frutas pequeñas como fresas, cerezas, uvas, etc. habrá que traer varias para puntuar)
3 Puntos	- Bocadillos - Sandwiches

**Tabla 2: Puntuaciones de los diferentes alimentos**

En esta misma sesión, se explicó al alumnado participante la creación de la “Liga de Alimentación Saludable” del colegio, que nacía con el principal objetivo de que los escolares aprendieran que no todos los alimentos suman en su desarrollo, sino que hay determinadas comidas que restan y van en detrimento de un sano crecimiento.

En cuanto al sistema de funcionamiento establecido para esta experiencia, era necesario una integración del mismo en la dinámica habitual del centro, de forma que esta Liga de Alimentación no interrumpiera los diferentes horarios de las áreas y del profesorado. Por ello, se seleccionó un sistema en el cual los “jueces” de la Liga serían los propios escolares participantes, escogiéndose varios de cada clase de entre los más responsables (en nuestro caso, se eligió a los delegados y a otros recomendados por los tutores/as). El proceso de puntuación de las diferentes clases se iniciaba a instancias del profesor de E.F y coordinador del proyecto, que avisaba a los “jueces” a primera hora de la mañana sobre las clases que debían visitar ese día. Dichas visitas se realizaban siempre sin previo aviso a los grupos evaluados, con el objetivo de mantener al alumnado participante en alerta a lo largo de toda la semana, y siempre en horario previo al recreo, para que los escolares tuvieran su desayuno aún en la mochila. Para determinar la puntuación que correspondía a cada clase se siguió un sencillo sistema: el jurado elegía al azar a cuatro integrantes de cada clase (dos niños y dos niñas) y éstos tenían que mostrar qué alimentos llevaban para desayunar en el recreo. Dichos alimentos eran puntuados por los jueces en función de la tabla de puntuaciones (Tabla 2) expuesta anteriormente.

- *Ejemplo 1: si trae una fruta (2 puntos), una palmera de chocolate (-1 punto) y un zumo (+1 punto); su puntuación total será de 2 puntos*



**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 62 – NOVIEMBRE DE 2014**

*- Ejemplo 2: si trae una fruta (2 puntos), un bocadillo (3 puntos) y un zumo (1 punto); su puntuación será de 6 puntos.*

La puntuación máxima que podía alcanzar cada alumno era de 6 puntos y la puntuación de la clase en esa jornada era la suma de todos los puntos que conseguían sus componentes. De esta forma, cada miembro de la clase va sumando puntos a favor de la misma, que compite contra las demás para ganar la Liga y obtener un premio final en forma de excursión deportiva en la que practicar actividades físicas en entornos muy atractivos para el alumnado (juegos de playa, parques acuáticos, juegos en la naturaleza, etc). De esta forma, complementarán su saludable alimentación durante el curso con la realización de actividad física, binomio inseparable para un estilo de vida sano. En el caso de que algún alumno sea pillado haciendo trampas (por ejemplo, cogiendo un desayuno que no es el suyo) o no respete con deportividad las normas de la liga (insultos, peleas...), éste será eliminado de la misma y no podrá optar al premio final.

Todas las clases tenían las mismas oportunidades de puntuar cada semana y las puntuaciones obtenidas por las mismas en cada jornada eran anotadas en una clasificación general (Tabla 3), la cual se colgaba en los diferentes corchos del centro para ir actualizándola de forma que todos pudieran saber en cada momento en qué posición se encontraban. Este detalle aumentaba considerablemente la motivación de los participantes y la emoción por el resultado final.

CURSOS			JORNADAS																							
			1ª	2ª	Total	3ª	Total	4ª	Total	5ª	Total	6ª	Total	7ª	Total	8ª	Total	9ª	Total	10ª	Total	11ª	Total	12ª		
QUINTO	5ªA	2	8	10	12	22																				
	5ªB	5	10	15	10	25																				
	5ªC	10	8	18	16	34																				
	5ªD	1	8	9	10	19																				
SEXTO	6ªA	8	12	20	12	32																				
	6ªB	12	16	28	12	40																				
	6ªC	7	12	19	11	30																				
	6ªD	5	8	13	12	25																				




**Tabla 3: Clasificaciones generales de la Liga de Alimentación Saludable**

### 2.2 Difusión de información

Por último, resultó de gran importancia el hecho de dar difusión a este proyecto por todo el centro educativo, ya que todos deben ser partícipes del mismo. El profesorado, porque el jurado puede aparecer por las clases a cualquier hora y el maestro correspondiente deberá ceder unos minutos de su tiempo para apoyar esta actividad; el alumnado, que se compromete a participar aceptando las reglas; y los padres, que también deben ser informados y orientados para dar continuidad a esta iniciativa en casa, procurando extenderla al resto de comidas.

### 3. RESULTADOS

El proyecto de Liga de Alimentación Saludable descrito superó todas las expectativas iniciales y se convirtió en la actividad estrella del centro durante su primer año de implantación. Toda la comunidad educativa, con el alumnado a la cabeza, se volcó desde el principio con esta iniciativa y las diferentes clases pasaron de obtener puntuaciones muy bajas en las primeras jornadas a lograr cifras que rozaban o alcanzaban la puntuación máxima en las últimas jornadas de la Liga. Como consecuencia, la presencia de bollería industrial durante los recreos se redujo al mínimo, al tiempo que el pack de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 62 – NOVIEMBRE DE 2014

bocadillo y zumo más una pieza de fruta se convirtió en el desayuno más habitual durante los recreos. Otro logro importante fue el hecho de que los escolares que no tenían el hábito de desayunar en los recreos comenzaron a acostumbrarse a traer comida desde casa.

#### 4. CONCLUSIONES

- El sobrepeso y la obesidad infantil constituyen en la actualidad problemas de primer orden que precisan de una respuesta efectiva por parte de las diferentes instituciones.
- La escuela se muestra como uno de los principales campos de batalla en este sentido debido a que reúne a toda la muestra de escolares afectados por esta “epidemia mundial” (OMS, 2000).
- Las iniciativas que se lleven a cabo en esta línea deben sobrepasar la tradicional vertiente teórica e integrarse de forma plena en los hábitos de vida e intereses reales de los escolares.
- La experiencia educativa “Liga de Alimentación Saludable” ha sido valorada de forma muy positiva por toda la comunidad educativa, por lo que sería aconsejable la realización de estudios científicos al respecto que validaran sus resultados positivos entre los escolares.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Consejería de Educación y Consejería de Salud y Bienestar de la Junta de Andalucía (2009). Programa de Alimentación Saludable. <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas/alimentacion-saludable>

Lobstein T, Frelut ML. (2003) Prevalence of overweight among children in Europe. *Obes Rev*, 4(4),195-200.

OMS (2000). Obesity: Preventing and managing the global epidemic. 894. 2000. Geneva. WHO Technica Report Series.

OMS (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Resolución de la 57ª asamblea mundial de la salud. WHA 57.17. 22-5-2004.

OMS (2005). Informe sobre la salud en el mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Aranceta Bartrina, J., Perez Rodrigo, C., Saavedra Santana, P. (2001): Epidemiología de la obesidad infantil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000). En: Serra-Majem, L, Aranceta Bartrina J. (Editores). Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid. *Ed Masson*,(2001), 81-108.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004). Guía de alimentación saludable. Madrid.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 62 – NOVIEMBRE DE 2014

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Fernando Ramos Nateras
- Centro, localidad, provincia: CEIP Ciudad Palma de Mallorca, Torremolinos, Málaga
- E-mail: [ramos080@hotmail.com](mailto:ramos080@hotmail.com)