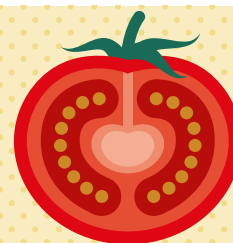


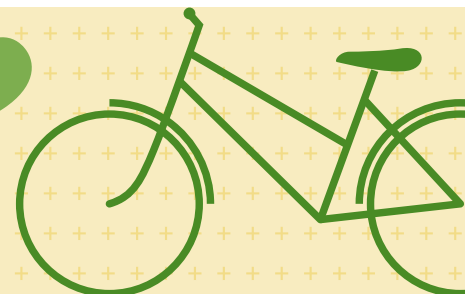
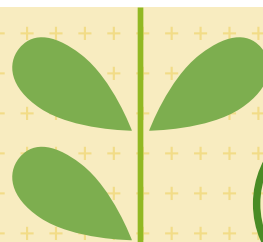
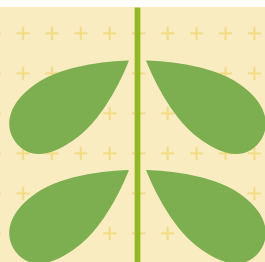


PLAN OBESIDADE ZERO EN GALICIA

# Proyecto | **nutriescuelas** |



 XUNTA  
DE GALICIA



# XUNTA DE GALICIA

CONSELLEIRA DE SANIDADE

DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA

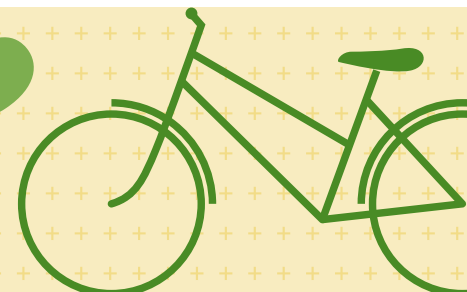
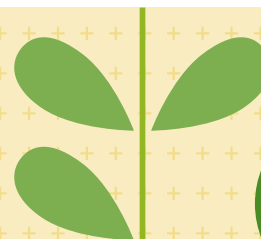
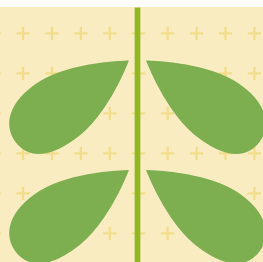
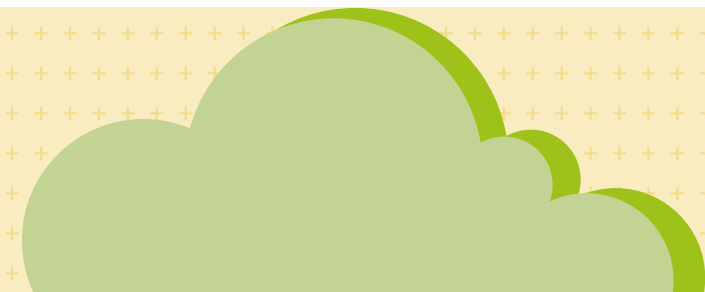
EDICIÓN

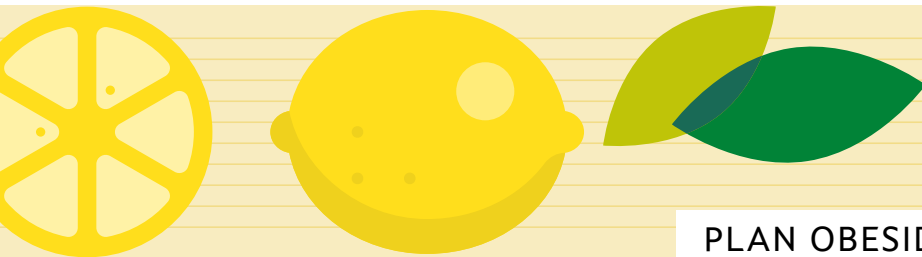
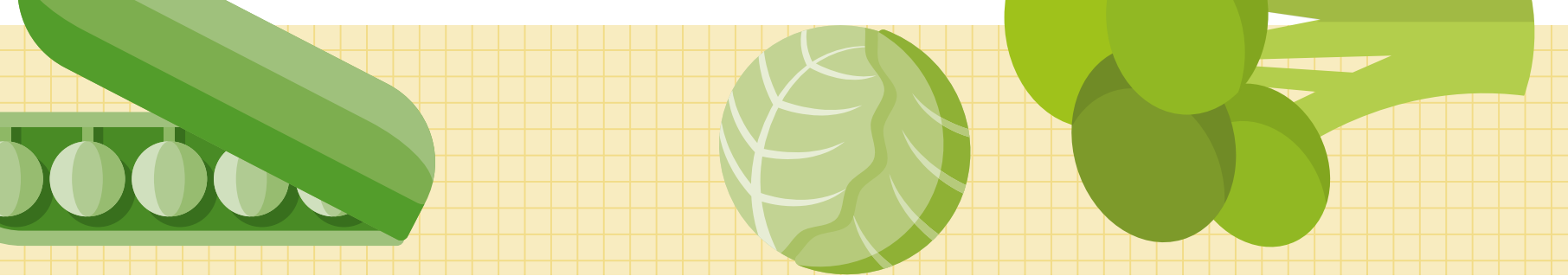
Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saúde

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Mabel Aguayo

Santiago de Compostela, 2022





PLAN OBESIDADE ZERO EN GALICIA

# Proyecto | **nutriescuelas** |

# Proyecto | **nutriescuelas** |

## Índice

<b>1.</b>	Introducción.....	6
<b>2.</b>	Objetivos.....	9
<b>3.</b>	Metodología y propuesta de actividades .....	11
<b>4.</b>	Secuencia de actividades por trimestre.....	14
4.1.	Planificación para el primer trimestre... ..	15
4.2.	Planificación para el segundo trimestre. . .	21
4.3.	Planificación para el tercer trimestre . . .	22

## 5. Resumen del proyecto ..... 25

- 5.1. Modelo de coordinación de actividades.  
Ámbito familiar y comunitario. .... 26
- 5.2. Modelo de coordinación de actividades.  
Ámbito escolar ..... 29
- 5.3. Modelo de coordinación de actividades.  
Otros escenarios. .... 32
- 5.4. Cronograma de tareas por trimestre ...35

## 6. Evaluación de un proyecto Nutriescuelas ..... 36

- 6.1. Criterios generales para la evaluación. . 38
- 6.2. Criterios específicos para  
la evaluación ..... 40
- 6.3. Requisitos y recomendaciones. .... 41
  - 1. Entrega del proyecto inicial ..... 41
  - 2. Entrega de la memoria final ..... 42

## 7. Algunas ideas-clave ..... 44

"La utilización en este escrito del masculino cuando nos refiramos a mujeres y hombres como colectivo no tiene intención discriminatoria, sino la aplicación de la ley lingüística de la economía expresiva, para facilitar la lectura con el menor esfuerzo posible"

# Proyecto | **nutriescuelas** |

1

## • **Introducción**

La obesidad es el trastorno nutricional más frecuente en la edad pediátrica. Es un problema de salud pública por las comorbilidades asociadas y por sus repercusiones en la edad adulta.

Combatir la obesidad requiere medidas en todos los ámbitos. La familia, la escuela y también las instituciones desempeñan un papel decisivo para fomentar hábitos saludables.

Bajo esta perspectiva y con la intención de abordar los determinantes sociales y ambientales de la obesidad, se diseña **NUTRIESCUELAS**. Esta iniciativa forma parte de la estrategia educativa del **Plan Obesidade Zero en Galicia**, de la Dirección General de Salud Pública de la Xunta de Galicia. Pretende contribuir al establecimiento de un modelo de promoción de salud en las aulas y contempla la participación activa del alumnado en un proyecto educativo basado en el consumo alimentario responsable y sostenible.

**NUTRIESCUELAS** está diseñado como un **proyecto de investigación-acción-participación**. Las alumnas y alumnos de Educación Secundaria y Bachillerato podrán adquirir competencias como consumidores responsables, con la finalidad de realizar elecciones alimentarias saludables y en base a criterios objetivos. También, se les invita a reflexionar sobre la influencia del entorno (publicidad, disponibilidad de alimentos, industria alimentaria) en las elecciones individuales, en sus consecuencias sobre el estado de salud y en la necesidad de desarrollar un comportamiento crítico frente a la oferta para consumo alimentario predominante en nuestra sociedad.

Por último, se solicitará su participación y consenso para diseñar entre todas varias propuestas de intervención destinadas a mejorar la oferta alimentaria de su entorno y a informar y educar a sus familias.

Con todo esto, se espera conseguir que el alumnado:

**1. Adquiera habilidades prácticas para la vida diaria** (por ejemplo, interpretar la información de la etiqueta nutricional en el momento de la adquisición y compra de alimentos).

---

**2. Desarrolle el pensamiento crítico por medio de la autoevaluación, la reflexión y el análisis** (por ejemplo, valorar las consecuencias de la publicidad en sus decisiones personales a la hora de elegir alimentos).

---

**3. Busque soluciones a través de la coordinación y del consenso** (por ejemplo, organizar equipos, gestionar recursos, proponer alternativas).

---

**4. Pueda compartir el producto final con toda la comunidad educativa,** fomentando la participación activa como consumidores responsables.

Nutriescuelas está concebido como Proyecto Educativo de Centro (PEC) y debe implicar a toda la comunidad educativa e instituciones del entorno, con el fin de crear una red de trabajo cooperativo. Deben buscar la **interdisciplinariedad** (desde distintos departamentos didácticos, disciplinas o materias) y la **transversalidad** como temas propios dentro de la educación para la salud en la escuela.

Proyecto | **nutriescuelas** |

2.

Objetivos

## Objetivo general

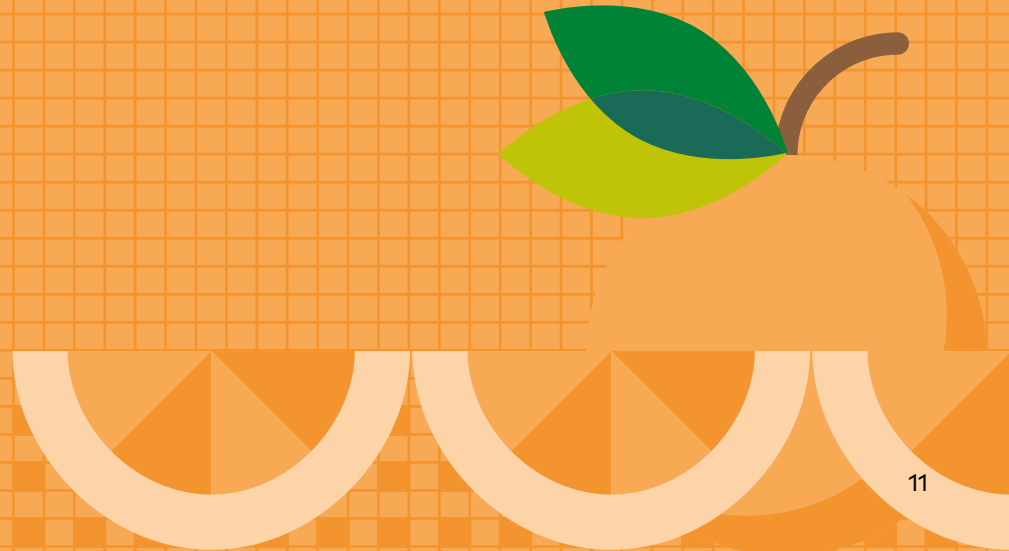
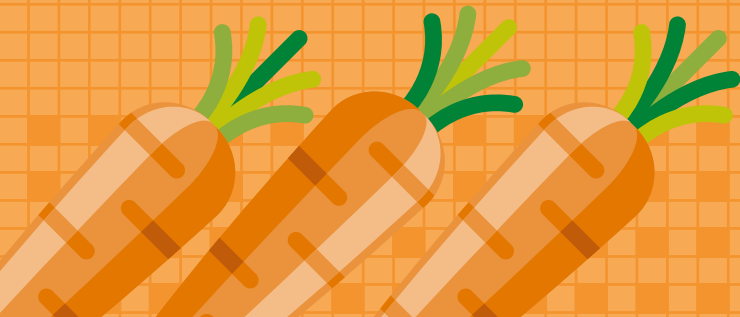
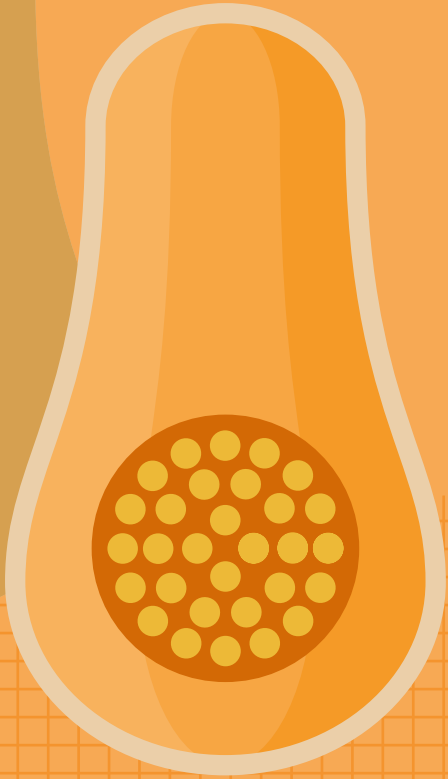
Los escolares podrán actuar como consumidores responsables y realizar elecciones alimentarias saludables al finalizar el curso escolar, en base a la adquisición de habilidades, destrezas, actitudes, valores y conocimientos.

## Objetivos específicos

- 1.** El alumnado interpretará correctamente la información de la etiqueta nutricional de los alimentos envasados que se ofrecen en el ámbito escolar (máquinas expendedoras de alimentos, quioscos, productos publicitados en la TV, prensa escrita etc.).
- 2.** El alumnado podrá evaluar la oferta alimentaria presente en el ámbito escolar (cafetería del centro educativo, restaurantes, despensa familiar, establecimientos de comida rápida...).
- 3.** El alumnado desarrollará un análisis crítico, con reflexiones razonadas, sobre la influencia de la publicidad de alimentos en las decisiones de compra del consumidor.
- 4.** El alumnado será capaz de proponer otra oferta más saludable, basada en las recomendaciones actuales de ingesta alimentaria, y a partir de la analizada inicialmente (de las máquinas expendedoras, cafetería, despensa familiar...).
- 5.** El alumnado elaborará contenidos para gestionar una programación educativa dirigida a sus familias y/o compañeros o bien para organizar distintas campañas publicitarias (carteles, anuncios de YouTube, concurso fotográfico...), siempre con la perspectiva de mejora sobre el aspecto analizado previamente.

Proyecto | **nutriescuelas** |

3. Metodología  
y propuesta de actividades



## Metodología y propuesta de actividades



### Consideraciones generales

- El proyecto se desarrolla de forma **transversal**, integrado en el **PEC** e interrelacionado con todas las áreas que le aporten contenidos.
- El alumnado construye su **propio campo de conocimiento** y forma su opinión por medio de su trabajo de investigación, del debate con los compañeros y el profesorado, de la reflexión y de sus vivencias personales. Por lo tanto, la **participación activa** y el estímulo para la **creatividad** serán también objetivos prioritarios.
- Con respecto al proceso de aprendizaje y a su valoración, deberá fomentarse la incorporación de herramientas que faciliten la autoevaluación.
- Para alcanzar los objetivos, será necesario que el alumnado aprenda contenidos básicos sobre alimentación y nutrición, que conozca los criterios para evaluar una dieta, que pueda interpretar correctamente la información de la etiqueta nutricional de los diferentes productos alimentarios de su entorno y que sea capaz de sugerir los cambios necesarios para mejorar la oferta.
- Por lo tanto, es preciso que el alumnado adquiera conocimientos en las áreas de ciencias y en materia de biología, química y física para comprender las bases de la nutrición y las recomendaciones actuales sobre el aporte alimentario. Es deseable que además aprenda otros conceptos relacionados como los requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas, el concepto de carencia y de calidad nutricional, los aditivos y las bases de su regulación, las modificaciones en función del procesamiento o el tratamiento térmico de alimentos.

- Además, y para integrar la oferta alimentaria procedente de diversas fuentes (máquina, cafetería, quiosco, hogar...), deberán adquirir las competencias necesarias para elaborar bases de datos, realizar la explotación de éstos y aplicar conocimientos de estadística y de cálculo. Se espera, además, que adquieran competencias lingüísticas para elaborar y exponer su informe de resultados y la propuesta de mejora.

- Por último, deberán desarrollar las habilidades básicas para interpretar los resultados de su trabajo de campo, organizar y transmitir los conocimientos aprendidos y extraer las conclusiones que les permitan completar su proyecto de investigación.

- Los conceptos de equidad, sostenibilidad y género deben invocarse y trabajarse de forma transversal en todos los proyectos y a través de distintas actividades, por ejemplo:

- Equidad: relaciones entre recomendaciones actuales de ingesta alimentaria y precio, calidad nutricional, recursos económicos, reparto de bienes entre distintas etnias, culturas...

- Sostenibilidad: cálculo y valoración del impacto sobre biodiversidad, suelo, clima, emisión gases efecto invernadero, etc. Revisión de todo el proceso de producción, transporte, distribución y consumo alimentario.
- Género: trabajo con publicidad, imagen corporal, diferencias en los mensajes según género, cultura, etc.

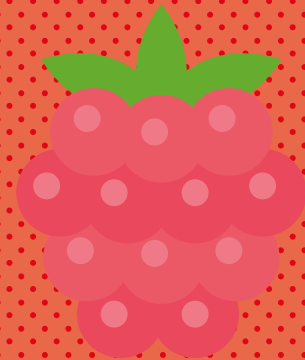
- Los contenidos propuestos siempre serán adecuados al alumnado (edad, desarrollo cognitivo) y bajo el criterio del docente responsable de la materia. En función de las características, recursos o peculiaridades que los docentes detecten en relación con su centro educativo y con su alumnado, se realizarán las modificaciones necesarias a medida que el proyecto avance durante el curso.



Proyecto | **nutriescuelas** |

4.

**Secuencia**  
de actividades por trimestre





El proyecto Nutriescuelas fue diseñado para trabajar en el aula como un proyecto interdisciplinario y como tema transversal PEC, integrado en el espacio de la educación para la salud. Para alcanzar los objetivos, las actividades deben integrarse, agruparse y desarrollarse a lo largo de todo el curso escolar. Los ejemplos que se muestran a continuación deben interpretarse como una ayuda para alcanzar un conjunto de mínimos. Por supuesto, a partir de esta consideración, caben todas las combinaciones coherentes de actividades para desenvolver los proyectos.

## **4.1.** **Planificación de actividades para el primer trimestre**

En este trimestre, las actividades principales van dirigidas a formar a los docentes, a que estos transmitan y diseñen la intervención educativa para el alumnado y a planificar, organizar y distribuir las tareas a lo largo del curso escolar.

### **1. Formación para docentes**

#### **1.1. Personas destinatarias**

- Coordinadores y profesorado responsable de los proyectos Nutriescuelas.

#### **1.2. Personas relatoras y ponentes**

- Las designadas por las áreas con competencias en Salud Pública y Educación, de cada comunidad. O bien aquéllas que sean consideradas para tal fin por el consejo escolar o por las estructuras competentes.

### 1.3. Objetivos

- Asesorar al profesorado responsable de tutelar y coordinar los proyectos. Ofrecerle contenidos, referencias, criterios, herramientas y métodos de trabajo que le permitan interpretar la literatura científica sobre la obesidad infantil y sus determinantes y que le sean de utilidad para la actividad formativa.
- Favorecer el trabajo que permita obtener una base documental sobre buenas prácticas y propuestas de mejora por parte de las personas responsables de los proyectos.
- Fomentar acciones que procuren la reflexión y el análisis crítico sobre los hábitos alimentarios y el entorno alimentario de influencia sobre el alumnado (publicidad alimentaria, influencia de los pares, habilidades y elecciones saludables...).
- Integrar la alimentación saludable como elemento transversal desde el trabajo en la educación para la salud. Situar la promoción de la salud en el ámbito escolar.

### 1.4. Contenidos

#### MÓDULO I. LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN EN EL MARCO DE UN PROYECTO NUTRIESCUELAS

---

Duración: 4 horas. Presenciales. Inicio del curso escolar (en consonancia con la planificación trimestral)

---

Clase expositiva. Conceptos prácticos. Preguntas y debate

---

#### Programación

- Presentación del proyecto: objetivos, programación y planificación; como desarrollar y evaluar los proyectos (criterios, memorias finales, evaluación general).
- Modelos de proyectos Nutriescuelas. Ejemplo de 14 proyectos distintos bajo la estructura Nutriescuela. Distintas vías para alcanzar objetivos comunes.
- Relaciones entre nutrición y salud. Concepto de dieta saludable en la edad escolar. Nutrientes y nociones básicas sobre equilibrio, adecuación, suficiencia y seguridad de la dieta. Las necesidades y los requerimientos nutricionales.





## MÓDULO II. CÓMO EVALUAR LA OFERTA ALIMENTARIA. INSTRUMENTOS Y REFERENCIAS

---

Duración: 4 horas. Presenciales. Inicio del segundo trimestre (en consonancia con la planificación trimestral)

---

Taller práctico/Actividad práctica guiada

---

### Programación

- Objetivos nutricionales y guías alimentarias. Aplicaciones prácticas del módulo 1.
- Criterios alimentarios y nutricionales necesarios para evaluar una dieta, un patrón o una oferta alimentaria determinada.
- Índices de calidad de la dieta.
- El escolar como consumidor responsable. Lectura e interpretación de la etiqueta nutricional. Aplicación de los sistemas de perfiles nutricionales.
- Influencia del entorno y de la publicidad alimentaria. Estrategias de prevención y control.
- Registro de datos. Consejos en cuanto a la obtención de resultados.

## MODULO III. ELABORACIÓN DE CONCLUSIONES, PRESENTACIÓN DE LOS PROYECTOS ENTRE PARES Y PROPUESTAS DE MEJORA

---

Duración: 4 horas. Presenciales. Finales del segundo o inicio del tercer trimestre (en consonancia con la planificación trimestral).

---

Actividad grupal práctica

---

### Programación

- Presentación de proyectos.
- Comunicación y comentarios de actividades derivadas de cada uno de los proyectos, al resto de participantes. Recogida, por grupos, de las vivencias y experiencias por parte de los participantes.
- Ejemplos y modelos para exposición final: pósters, infogramas, carteles, slogans, visionado de vídeos, campañas publicitarias, exposiciones orales a pares y tutores.

### 1.5. Indicadores

En función de la eficacia de la acción formativa para docentes:

- El profesorado conoce las principales líneas de acción para la prevención de la obesidad infantil, así como sus aportes dietéticos de referencia.
- El proyecto fue desarrollado de manera transversal. La secuencia y directrices aplicadas fueron las recomendadas en la acción formativa.
- El profesorado fue capaz de aplicar un modelo/índice/ referencia para evaluar la oferta alimentaria.
- El proyecto llevó implícito distintos talleres para una interpretación correcta sobre:
  - Información del etiquetado nutricional.
  - Alegaciones nutricionales y de salud.
  - Publicidad e información en los medios de comunicación.
- El alumnado adquirió competencias y habilidades como consumidor responsable.

### 1.6. Materiales de apoyo

- Para alcanzar, ampliar y/o establecer el campo de conocimiento:
  - Guía: *ABC del consejo alimentario en la infancia*.
  - Publicaciones y páginas web de sociedades científicas (OMS, pediatría, nutrición...): recomendaciones, aportes recomendados según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), guías alimentarias, encuestas alimentarias, modelos de consejo nutricional etc.
  - Para trabajar habilidades:
    - Modelos de ayuda para la interpretación de la etiqueta nutricional basados en los sistemas de perfiles nutricionales (sistema semáforo, según Food Standards Agency e iniciativa Sello saludable de Chile; Nutriescore, alegaciones nutricionales y de salud permitidas en Europa, etc).
    - Normativa y legislación (documentos BOE, UE, DOG...).
  - Para trabajar actitudes y valores:
    - Prensa escrita nacional e internacional (noticias y reportajes sobre alimentación y nutrición, economía y mercado de precios, publicidad de alimentos...).
    - Audiovisuales: anuncios publicitarios de TV, Internet.
    - Otros documentos gráficos.

## 2. Inicio de las actividades formativas para el alumnado

**2.1. Programación y ponentes:** los docentes responsables de los proyectos.

**2.2. Objetivos:** los propios del proyecto Nutriescuelas. Al finalizar la actividad, el alumnado deberá conocer los criterios y los indicadores de referencia necesarios para valorar correctamente el tipo de oferta alimentaria correspondiente.

**2.3. Materiales:** el profesorado podrá adecuar los materiales de apoyo y la metodología de trabajo facilitados en la actividad de los docentes en función de la edad, de los intereses y de los proyectos de los escolares. Muchos de los materiales de las prácticas pueden ser facilitados por el alumnado.

*En la guía [el ABC del consejo alimentario](#), pueden encontrarse instrumentos y herramientas didácticas para ser utilizadas por el alumnado.*

## 3. Planificación del trabajo de campo

El objetivo es que el alumnado adquiera habilidades para organizarse en grupo y elabore un plan de trabajo para desempeñar a lo largo del curso.

### 3.1. Organización

Comenzarán eligiendo un "destino" de los siguientes para evaluar la oferta alimentaria:

1. Entorno escolar (máquinas expendedoras y cafetería, comedor escolar, kioskos...).
2. Entorno familiar (despensa del hogar, alimentos comprados en una semana...).
3. Entorno social (restaurantes comida rápida), mercados de alimentos, (tanto plazas de abastos como establecimientos de restauración colectiva, etc).
4. Medios de comunicación (visionado de TV e Internet en un espacio de tiempo concreto, valorando la publicidad de alimentos y los servicios relacionados con la alimentación).
5. Distintas localizaciones geográficas y culturas.
6. Distintas etapas históricas.

### 3.2. Método de trabajo

Por lo general, se recomienda hacer grupos de 6 a 8 personas. Cada grupo funcionará como un equipo independiente encargado de un proyecto de investigación, cuyo tema será elegido entre las propuestas de su tutor o tutora y cuyo objetivo final será el de evaluar un tipo de oferta alimentaria. Cada grupo establecerá las variables que introducirá en su trabajo de investigación y planificará las actividades en cuanto a tema, objetivos, metodología, programación, cronograma, actividades dentro y fuera del aula etc. Cada uno de los integrantes de los grupos deberá tener tareas asignadas desde el inicio, de forma individual y colectiva, además de manifestar su compromiso explícito para llevarlas a cabo.

Como se comentó anteriormente, las distintas ofertas alimentarias pueden proceder del entorno escolar (máquinas expendedoras y cafetería, comedor escolar, quioscos...), del entorno familiar (despensa del hogar, alimentos comprados en una semana...), del entorno social (restaurantes de comida rápida), de los mercados de alimentos (plazas de abastos y establecimientos de restauración colectiva etc.), de los medios de comunicación (publicidad de alimentos

en la TV, en la prensa escrita, en Internet, en las redes sociales, como la exposición de alimentos en Instagram etc.). La evaluación del tipo y componentes de cada una de las ofertas tendrá un período de tiempo concreto previamente acordado con el profesorado.

**Por ejemplo, en el aula 1 de tercer curso de la ESO se formaron 4 grupos de trabajo (A, B, C y D) de 6 miembros cada uno.** El grupo A se propone estudiar los anuncios publicitarios de alimentos en TV, prensa escrita y prensa digital, su relación con la salud y el modelo de exposición en redes sociales. Al grupo B le interesa realizar un estudio sobre las meriendas y los picoteos habituales en el centro y su contenido en sal. El grupo C diseñará una encuesta y elaborará el cuestionario correspondiente para valorar los conocimientos de alimentación y nutrición, mitos y creencias entre el alumnado, y el grupo D va a valorar el menú del comedor escolar en varios centros escolares del Reino Unido.

Otros cursos participantes en el proyecto pueden evaluar otros aspectos también de interés para el alumnado (la dieta, el aceite y el consumo de cereales en el Imperio Romano y sus correspondencias con la Dieta Mediterránea.



El consumo de legumbres en la historia; la dieta paleolítica; la carta de restaurantes del barrio, etc.) o bien elegir cuatro o cinco temas centrales que, según el grado de dificultad, serán desarrollados en varios cursos de manera simultánea con distintos niveles de dificultad según el nivel y en busca de una cierta complementariedad con el trabajo de los compañeros.

El docente deberá **tutelar, modular, apoyar, regular y fomentar** el proceso de aprendizaje en cuanto a organización y planificación del trabajo por parte del alumnado. Las distintas actividades se podrán adecuar en función de la disponibilidad de los recursos del centro, siempre que se respete la idea original: estudiar, analizar, valorar, comparar y ofrecer una propuesta de mejora.

Al finalizar el primer trimestre el alumnado estará organizado en grupos de trabajo (bajo criterios del docente). Cada grupo tendrá planificado su trabajo de investigación (tema, objetivos, metodología, programación, cronograma, actividades dentro y fuera del aula, etc).

## 4.2. Planificación de actividades para el segundo trimestre

En el segundo trimestre, las actividades principales van dirigidas a realizar el trabajo de campo y a alcanzar los resultados de su proyecto de investigación.

### 1. Trabajo de campo

El alumnado tomará una muestra de alimentos o productos alimenticios procedentes del destino asignado para realizar el análisis nutricional de estos.

#### Ejemplos:

- Análisis crítico y de calidad de la publicidad alimentaria e la TV, redes sociales, vallas publicitarias durante un período de tiempo (mes, 15 días...).
- Análisis del contenido de sodio (según información nutricional) en los productos alimenticios que se consumen en el centro durante los recreos y en las meriendas escolares.

- Diseño de la encuesta, elaboración del cuestionario y cálculo de la muestra para saber el nivel de conocimiento del alumnado sobre nutrición y alimentación.
- Elección de distintos centros del Reino Unido que presentan los menús escolares en Internet.
- Análisis del mercado de alimentos de la comunidad de referencia del alumnado (plazas de abastos, grandes superficies...) y relación con la calidad nutricional de su oferta.
- Análisis de la despensa familiar, con registro de los alimentos del hogar de los participantes en un período determinado (fin de semana, por ejemplo) y bajo criterios previamente establecidos.

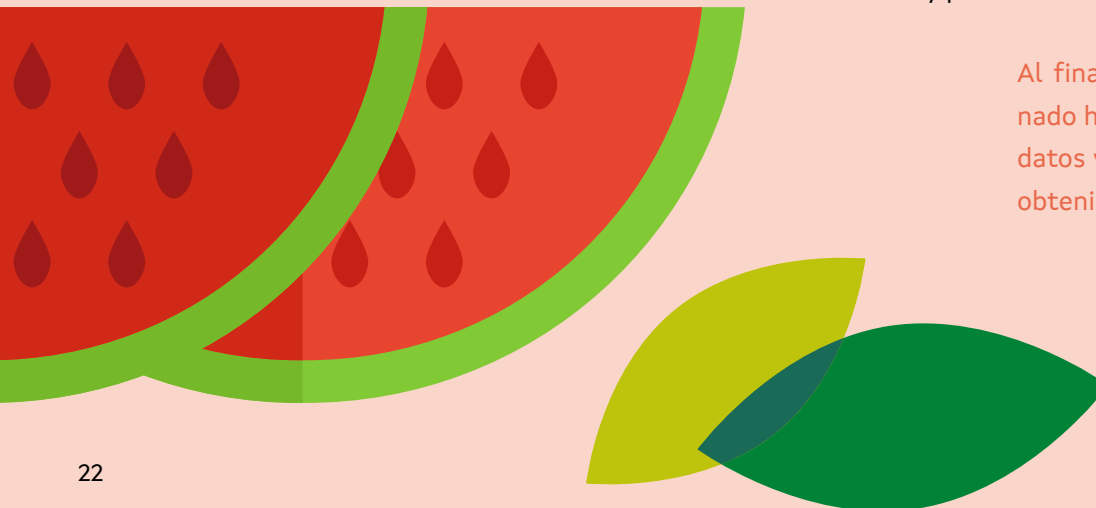
## 2. Registro de datos

Cada grupo registrará los valores de las variables determinadas previamente de cada uno de los alimentos o de los productos que formarán parte del estudio (criterios alimentarios y/o nutricionales) en una base de datos que irán elaborando a medida que realizan la recogida de estos.

## 3. Análisis de la oferta alimentaria

Cada grupo realizará el análisis nutricional en base a criterios y valores de referencia establecidos previamente. El docente se encargará de revisar y de indicar las operaciones y parámetros necesarios para establecer las conclusiones.

Al finalizar el segundo trimestre el alumnado habrá terminado la explotación de los datos y comenzará a valorar los resultados obtenidos.



## 4.3. Planificación de actividades para el tercer trimestre

En el último trimestre escolar, las actividades principales van dirigidas a completar el proyecto de investigación y a diseñar una propuesta de mejora en función de los resultados de los mencionados proyectos.

Las actividades principales serán las siguientes:

### 1. Elaboración de un documento que describa el proyecto de investigación

Cada grupo deberá elaborar un documento que recoja su proyecto de investigación: introducción, objetivos, metodología, resultados y principales conclusiones.

### 2. Elaboración de una propuesta de mejora

Cada grupo deberá proponer una idea de mejora con respecto a la oferta alimentaria evaluada previamente. Debe estar justificada en base a los criterios nutricionales esta-

blecidos y en las preferencias y particularidades del grupo. Además, será adecuada al objeto de su estudio inicial.

#### Ejemplos:

- El grupo que evalúa la oferta de la cafetería del centro puede proponer una idea de mejora total (renovación completa) o parcial (en los aspectos más negativos) de ésta a través de un catálogo de alimentos, platos o preparaciones que muestre los que pueden continuar o bien los que deben salir de la oferta inicial.
- El grupo que evalúa la calidad de los alimentos anunciados en la TV puede proponer una normativa más restrictiva o una campaña que fomente la alimentación saludable, ideando vídeos y/o fotografías publicitarias, incluyendo los medios de comunicación locales (radio, TV...) como canales para divulgar la información o estableciendo aquellas habilidades creativas que el profesorado considere oportunas.
- El grupo que evalúa la oferta alimentaria en sus hogares puede diseñar una actividad formativa dirigida a sus propias familias para enseñarles a elaborar una compra más saludable.
- El grupo que evalúa la oferta alimentaria del comedor escolar o del hogar puede elaborar una programación

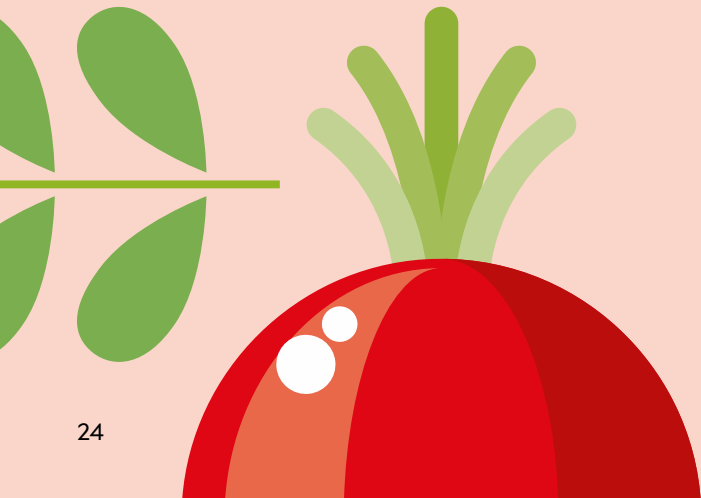
completa de 15 días con menús escolares o familiares que cumplan con las recomendaciones nutricionales para el grupo de edad a quien van destinados y bajo criterios establecidos previamente (con criterios de la Dieta Mediterránea/Atlántica, a favor de las tradiciones culinarias más saludables, en función de las preferencias del grupo, adaptado a cambios fisiológicos etc.). Se deja a criterio del profesorado la obligatoriedad de esta planificación, dado que supone cierta complejidad y posiblemente esté indicada para el último curso de la ESO y primero de bachillerato.

### **3. Exposición del trabajo de investigación y de la propuesta de mejora**

Los escolares deberán exponer ante sus compañeros y compañeras los resultados de sus trabajos y las propuestas de mejora formuladas.

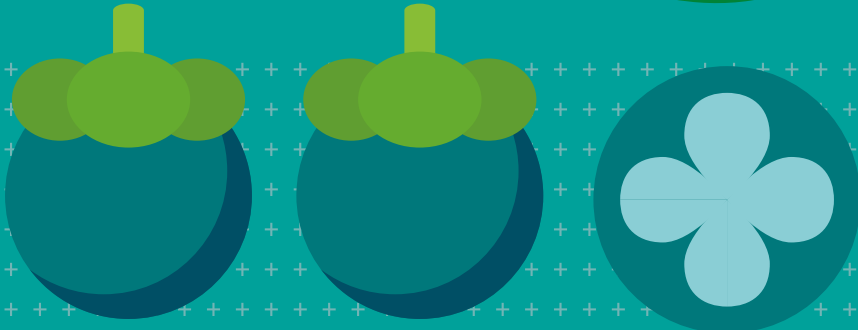
De manera opcional, podrán realizar un documento gráfico y una exposición en línea (a través de RRSS) con imágenes ilustrativas de la oferta alimentaria de su entorno. Esta colección de imágenes puede tener distintas finalidades (registro, reflexión, creatividad, denuncia etc.).

Al finalizar el tercer trimestre el alumnado estará en disposición de redactar las conclusiones y establecer una propuesta de mejora. El tutor establecerá cuáles serán las más adecuadas para cada edad y aptitud. No hay que olvidar que las actividades diseñadas para desarrollar en este trimestre van encaminadas a la adquisición de competencias para trabajar en equipo, respetar a los demás y adquirir el consenso suficiente para establecer la propuesta de mejora. Además deberán aprender a gestionar las tareas colaborando, incluyendo y sumando iniciativas.



# Proyecto | **nutriescuelas** |

## 5. Resumen del proyecto



# 5.1.

## Modelo de coordinación de actividades. Ambito familiar

1.

### INSTRUMENTOS DE APOYO

Ámbito familiar y comunitario

<p><b>COMPRA DESPENSA FAMILIAR ALIMENTOS SIMBÓLICOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Myplate</i></li> <li>· Rueda de los alimentos</li> <li>· Raciones y tamaño recomendado</li> <li>· Ejemplos de desayunos saludables</li> <li>· Índices de calidad de la dieta</li> <li>· Aporte recomendado de energía y nutrientes</li> <li>· Base de datos de alimentos <i>Badta</i></li> </ul>
<p><b>PATRÓN ALIMENTARIO HÁBITOS CONSUMO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pirámide alimentaria propia y ajena</li> <li>· Pirámide mediterránea y atlántica</li> <li>· Clasificación <i>NOVA</i></li> <li>· Raciones recomendadas de consumo</li> </ul>
<p><b>RESTAURACIÓN COLECTIVA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Myplate</i></li> <li>· Recomendaciones consumo alimentario</li> <li>· Tamaño de las raciones</li> <li>· Recomendaciones restauración colectiva</li> <li>· Alimentos densos en energía, azúcares y sal</li> </ul>
<p><b>COMERCIALIZACIÓN DISPONIBILIDAD PUBLICIDAD Y PROMOCIÓN ALIMENTARIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Clasificación <i>NOVA</i></li> <li>· Panel consumo alimentario</li> <li>· Precios de los anuncios comerciales</li> <li>· Campañas información medios comunicación</li> </ul>

#### Recordad que en este proyecto buscamos:

- La participación activa de las familias con el fin de que las iniciativas sirvan de elemento sensibilizador e, de esta manera, producir cambios conscientes en los hábitos de consumo.
- Aprender características de una dieta saludable. Conocer, clasificar y combinar alimentos en la dieta.
- Valorar la frecuencia de consumo. Valorar el modelo alimentario. Ser conscientes del hiperconsumo alimentario.
- Valorar el procesado de alimentos. Valorar el impacto ambiental del consumo alimentario.

## 2. EJEMPLO DE ACTIVIDADES

1. Traspasar el menú familiar de dos fines de semana al modelo *Myplate*.
2. Comparar el desayuno habitual, la comida o la cena con lo recomendado durante un período de tiempo.
3. Agrupar los alimentos de la nevera según su origen, composición y riqueza en determinados nutrientes.
4. Registrar los vegetales consumidos (frutas, verduras y legumbres) en un período de tiempo (3 días, una semana, un fin de semana).
5. Registrar los alimentos densos en energía, bebidas azucaradas y de consumo ocasional, de diseño etc.
6. Registrar los alimentos ultraprocesados ingeridos en una semana. Valorarlos y comparar con las recomendaciones.
7. Comentar/Inventariar alimentos de fiesta, de aniversario, de celebración familiar, alimentos valorados por los escolares como «malos», «buenos», «ricos», «caros» de «lujo», visualizados en películas y series de TV.
8. Comparar hábitos con compañeros. Por ejemplo:
  - Tenemos un sitio fijo en la mesa familiar.
  - Hacemos las meriendas y las cenas con una bandeja delante de la TV.
9. Evaluar una muestra de alimentos procedente de distintos anuncios publicitarios, según la información nutricional y el modelo *Nutriescore*.
10. Evaluar cartas de distintos restaurantes según la cantidad de azúcar de los postres, el contenido estimado de sal y/o la presencia de determinados alimentos (legumbres, fruta...).
11. Relacionar aspectos de la alimentación con la salud: obesidad, hipertensión etc.
12. Relacionar la toma de decisiones asociada a la alimentación familiar como una forma de autocuidado. Registrar la implicación de los miembros de la familia en la toma de decisiones y en determinadas elecciones para valorar si existe sesgo de género. Por ejemplo, ¿quién come más verdura?, ¿quién se encarga de ver lo que hay que comprar?, ¿quién cocina?

Ámbito familiar y comunitario

### 3. EJEMPLOS PARA PROPUESTAS DE MEJORA

1. El alumnado puede preparar una sesión formativa para las familias con el fin de mejorar sus hábitos de compra.
2. El centro puede disponer de un puesto informativo para las familias o de un espacio propio en su web. El alumnado prestará su ayuda para interpretar correctamente la calidad nutricional de los alimentos que se consumen. Se puede fijar un día a la semana y alternar entre distintos alumnos y alumnas su presencia en aquel espacio.
3. Los equipos escolares pueden elaborar carteles, infografías y pósters informativos para el centro escolar (por ejemplo, sobre propiedades de los alimentos vegetales en relación con la salud, contenido de azúcares en alimentos tipo, patologías asociadas a la alimentación y a la salud, contenidos de contaminantes, acrilamidas en alimentos etc).
4. Algún grupo de trabajo puede proponer un baremo para cualificar una dieta como cardiosaudable según criterios específicos y estableciendo distintos niveles y puntos de corte. Por ejemplo:
  - Contenido en alimentos de origen vegetal/animal
  - Aporte de sodio

#### Ámbito familiar y comunitario

- Aporte en potasio y vitaminas
  - Calidad de la grasa
  - Aporte de colesterol
  - Aporte de grasas saturadas y trans
  - Aporte de azúcares
5. Tomando como referencia la clasificación *NOVA*, distribuir todos los alimentos comprados o consumidos (por todos los alumnos en un período de tiempo determinado) en los cuatro grupos de la mencionada clasificación.
  6. Elaborar vídeos, documentales y anuncios publicitarios sobre la conveniencia de ciertos alimentos, el fomento de una alimentación saludable etc.
  7. Repasar las prácticas familiares en cuanto a comer fuera de casa, solicitar comida fuera y consumirla en el domicilio. Relacionarla con momentos especiales, preferencias, tipo de comida...
  8. Valorar el impacto de la pandemia sobre los hábitos alimentarios de las familias: mayor consumo en el hogar, incremento/reducción de determinados alimentos, cambio de hábitos de consumo etc.

## 5.2. Modelo de coordinación de actividades. Ambito escolar

1. INSTRUMENTOS DE APOYO	Ámbito escolar
COMEDOR ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Myplate</i></li> <li>· Raciones de consumo recomendadas</li> <li>· Modelo consumo alimentario (dieta atlántica y mediterránea)</li> </ul>
CAFETERÍA ESCOLAR	
MÁQUINAS EXPENDEDORAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tarjeta lectura etiquetado nutricional</li> <li>· Modelo <i>Nutriescore</i></li> </ul>
QUIOSCO	
OFERTA ALIMENTARIA DEL ENTRONO (AMIGOS, COMPAÑEROS...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Raciones de consumo recomendadas</li> <li>· Modelo pirámide alimentaria propia y ajena</li> <li>· Finalidad: comparar distintos modelos de consumo alimentario</li> </ul>

### Recordad que en este proyecto buscamos:

- Valorar el autocuidado de la salud. Integrar y aplicar los conocimientos adquiridos en la escuela con el aprendizaje de habilidades para la vida diaria.
- Aprender a organizarse y a planificar un proyecto.
- Ser conscientes de la escuela como ámbito protegido de salud, interpretar el etiquetado nutricional. Aprender a valorar los alimentos ricos en energía, azúcares y sal.

## 2. EJEMPLO DE ACTIVIDADES

1. Revisar los menús escolares de un período de tiempo (por ejemplo, del mes de noviembre de los 10 últimos cursos escolares) para ver como varió la oferta de vegetales, de postres, de legumbres; platos e ingredientes de nueva incorporación, pescados etc.
2. Evaluar el menú escolar de distintos centros (de otras comunidades, de otros países) y desarrollarlo en las clases de lengua extranjera.
3. Recuperar las recetas mejor valoradas por el alumnado y evaluarlas según el aporte nutricional.
4. Calcular el aporte nutricional media/día de los alimentos más consumidos en las máquinas y en la cafetería escolar según parámetros determinados previamente.
5. Observar espacios, horarios... para el consumo de alimentos.
6. Observar la información nutricional de los productos consumidos en la cafetería y en las máquinas expendedoras.
7. Valorar la relación precio y aporte nutricional de la oferta del quiosco e de los establecimientos de alimentación próximos al centro escolar.
8. Evaluar el modelo alimentario de la clase, de las familias... y valorarlo en función de la prevención de distintas enfermedades crónicas a través del estilo de vida saludable.
9. Consultar bibliografía científica y redactar artículos y/o mensajes en lenguaje apropiado para divulgarlos en el ámbito escolar.

Ámbito escolar



**3.****EJEMPLOS PARA  
PROPUESTAS DE MEJORA**

1. Proponer una programación de 15 días de menús basados en recomendaciones, preferencias y criterios nutricionales.
2. Comparar dos menús (el propio y cualquier otro) según:
  - Aporte nutricional
  - Recetas propias de la cultura gastronómica de cada procedencia
  - Contenido estimado de sal
  - Presencia estimada de distintos elementos bioactivos
  - Otros hábitos
3. Comparar el menú escolar actual con el que se ofreció hace años en el centro, siempre que haya registro. Identificar aspectos de mejora.
4. Proponer una serie de meriendas saludables para la cafetería escolar.
5. Idear un sistema de información al consumidor para los alimentos de las máquinas expendedoras.
6. Establecer un día de la semana en que cada grupo de trabajo traerá una serie de bocadillos y pinchos saludables para compartir como merienda.
7. Elaborar carteles informativos (aporte nutricional) de los productos de la cafetería.
8. Establecer quioscos saludables dentro del centro con aporte de alimentos e productos proporcionados en casa o hechos por el alumnado.
9. Hacer un recetario de meriendas entre las opciones más exitosas del apartado anterior.
10. Proyectar un restaurante, clasificarlo según el tipo (comida rápida, étnico...), proponer su carta, buscar las empresas proveedoras, explicar la toma de decisiones respecto al funcionamiento de la empresa destacando la conservación del medio, o trabajo cooperativo.
11. Evaluar cartas de distintos restaurantes y buscar la relación calidad nutricional/precio...

## Ámbito escolar

## 5.3. Modelo de coordinación de actividades. Otros escenarios

1. INSTRUMENTOS DE APOYO	Entorno ajeno
OTROS HÁBITOS Y CULTURAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Modelo pirámide alimentaria propia y ajena</li> <li>· Modelos y patrones dietéticos</li> </ul>
MENÚ ESCOLAR DE OTRAS COMUNIDADES Y PAÍSES	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tarjeta lectura etiquetaje nutricional modelo <i>Nutriescor</i></li> <li>· Películas, documentos y fuentes de internet</li> </ul>
HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Consultar libros de historia (política, social, económica)</li> <li>· Consultar y conocer producción alimentaria, sector primario, ganadería)</li> </ul>

### Recordad que en este proyecto buscamos:

- Comparar distintos modelos de consumo alimentario.
- Conocer relaciones entre modelos alimentarios, económicos y sociales.
- Conocer otros hábitos, culturas y tradiciones culinarias.
- Relacionar patrones alimentarios con la salud y la enfermedad.

## 2. EJEMPLO DE ACTIVIDADES

### Entorno ajeno

1. Observación de las guías alimentarias de distintos países.
2. Observación de galerías fotográficas («Que come el mundo», de Peter Menzel, National Geographic).
3. Relacionar momentos históricos (guerras mundiales, catástrofes naturales) con las situaciones de hambre, de adaptaciones a los recursos existentes.
4. Relacionar etapas históricas con diferentes modelos de consumo alimentario.
5. Comparar recetas actuales con otras antiguas o de otras épocas históricas.
6. Valorar el nivel de residuos que se produce en la comercialización de determinados alimentos y su impacto en el medio. Relacionar el procesamiento y la obtención de alimentos con los objetivos para el desarrollo sostenible.
7. Identificar cambios en los hábitos alimentarios después de la pandemia.
8. Trabajar en el concepto de la salud pública y las relaciones con la comunidad (concepto de seguridad alimentaria, toxoinfecciones alimentarias, brotes, promoción de la alimentación saludable etc.). hablar de responsabilidad personal, higiene individual y repercusiones en la comunidad etc.
9. Relacionar recomendaciones de ingesta alimentaria con ingresos medios por unidad familiar y precios de alimentos. Introducir el término equidad y salud.
10. Relacionar las alegaciones nutricionales y de salud en las estrategias publicitarias de alimentos. Hablar de modas en cuanto a dieta y patrones alimentarios, diferencias de género, etc.



**3.****EJEMPLOS PARA  
PROPUESTAS DE MEJORA**

1. Relacionar consumo alimentario, disponibilidad de alimentos, sectores económicos y situaciones de salud con las distintas guías alimentarias. Proponer soluciones.
  2. Proponer nuevas políticas alimentarias para paliar situaciones económicas y sociales desfavorecidas.
  3. Proponer nuevas formas de producción alimentaria y establecer relaciones con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- Entorno ajeno
4. Proponer estrategias publicitarias relacionadas con la alimentación, valorando posibles mensajes a emplear para su impacto positivo y de salud en la población.
  5. Elaborar programaciones de menús a bajo coste capaces de cumplir con las recomendaciones alimentarias actuales.
  6. Proponer cambios en la legislación actual para evitar ciertos aspectos engañosos con respecto a estrategias publicitarias.

## 5.4. Cronograma de tareas por trimestre (planificación recomendada)

### 1° TRIMESTRE

#### 1. Elaboración y presentación de un proyecto Nutriescuelas

- **Responsables:** coordinadores Nutriescuelas

- **Apoyo:** tutores y coordinadores

#### 2. Formación para docentes

- **Responsables:** las personas consideradas desde Salud Pública/ Educación/Consejo escolar y/o áreas competentes

#### 3. Evaluación inicial alumnado (encuesta)

- **Responsables:** docentes Nutriescuelas
- **Apoyo:** tutores y coordinadores

#### 4. Diseño y elección del catálogo con los futuros subproyectos Nutriescuelas en el aula

- **Responsables:** coordinadores/as Nutriescuelas

#### 5. Planificación del trabajo de campo:

- organización, distribución de tareas, identificación recursos...
- **Responsables:** docentes y alumnado Nutriescuelas

### 2° TRIMESTRE

#### 1. Trabajo de campo

- **Responsables:** alumnado Nutriescuelas
- **Apoyo:** tutores y coordinadores

#### 2. Registro y explotación de los datos

- **Responsables:** alumnado Nutriescuelas
- **Apoyo:** tutores y coordinadores

#### 3. Análisis de la oferta alimentaria (resultados y conclusión)

- **Responsables:** alumnado Nutriescuelas
- **Apoyo:** tutores y coordinadores

#### 4. Identificación de las propuestas de mejora

- **Responsables:** alumnado Nutriescuelas
- **Apoyo:** tutores y coordinadores

#### 5. Actividades formativas para o alumnado (se recomienda comenzar a final del primer trimestre)

- **Responsables:** docentes Nutriescuelas

### 3° TRIMESTRE

#### 1. Desarrollo propuesta mejora

- **Responsables:** alumnado Nutriescuelas
- **Apoyo:** tutores y coordinadores

#### 2. Elaboración documento (proyecto investigación completo)

- **Responsables:** alumnado Nutriescuelas
- **Apoyo:** tutores y coordinadores

#### 3. Exposición del proyecto de investigación ante la comunidad educativa

- **Responsables:** alumnado Nutriescuelas

#### 4. Evaluación final (encuesta)

- Docentes, tutores y coordinadores y final alumnado
- **Apoyo:** tutores y coordinadores

#### 5. Elaboración de la memoria final

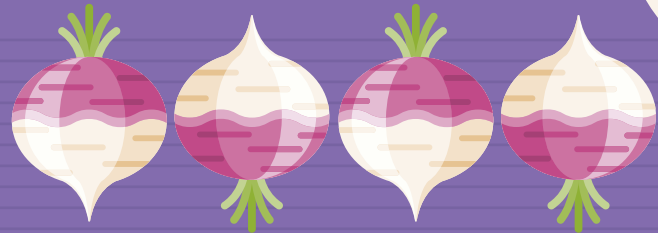
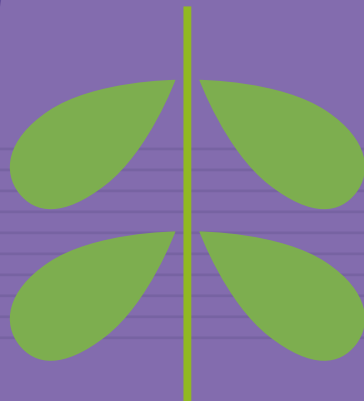
- **Responsables:** coordinadores Nutriescuelas

Los proyectos Nutriescuelas pueden desarrollarse en varias aulas y en varios niveles educativos, o en la totalidad de un centro escolar. Se recomienda una persona coordinadora por centro, que será la responsable final del/los proyecto/s desarrollados. Además los proyectos de cada aula serán liderados por docentes tutores o no tutores designados para tal fin.

Proyecto | **nutriescuelas** |

6.

**Evaluación**  
de un proyecto nutriescuelas

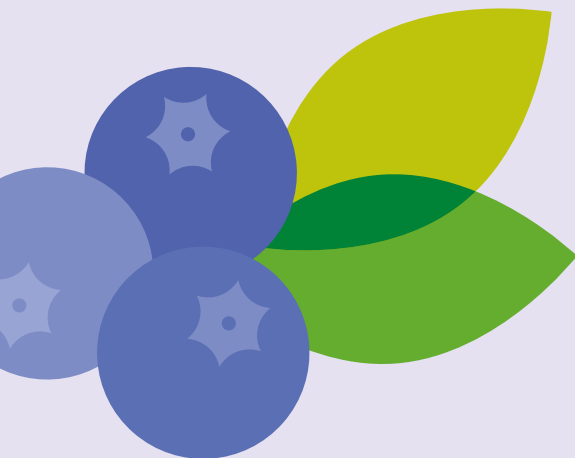


### Recomendaciones antes de elaborar el proyecto

- Leer el documento entero antes de comenzar a redactar.
- Consultar las dudas con las personas responsables del proyecto según la información facilitada en la página web.
- Elaborar y redactar el proyecto con una cierta coherencia. Debe ser ajustado al proyecto educativo de centro y adecuado al entorno y a los condicionantes y particularidades del alumnado.
- Observar los objetivos mostrados en este documento y las actividades y la secuencia trimestral propuestas (como plano de mínimos). No hay que intentar alcanzar muchos objetivos, solo aquellos que sean factibles para los coordinadores y que puedan alcanzar buenos resultados para el centro. Siguiendo los pasos, un proyecto humilde puede ser calificado como de buenas prácticas en el futuro.
- Las actividades seleccionadas deben estar en consonancia con los objetivos del proyecto. El equipo responsable en cada centro educativo puede optar por realizar alguna de las actividades propuestas o bien elegir otras, siempre que respondan a los objetivos específicos del proyecto Nutriescuelas.
- Las actividades en las que participan las familias son fundamentales para reforzar el proceso de aprendizaje. Todos los proyectos deberían incluirlas, ya que prácticamente la totalidad de las mostradas pueden trabajarse con la participación desde casa.
- Los proyectos deben servir para que el alumnado haga elecciones saludables como consumidores responsables en el futuro. Indagar, desarrollar la curiosidad, crear el propio campo de conocimiento a partir de la interacción con su entorno es fundamental para este tipo de proyectos. Los coordinadores docentes serán los responsables de la evaluación general del proyecto. Para esto, deberán establecer una serie de indicadores y un sistema de registro de cada uno de los proyectos que tutelan.

**El proyecto Nutriescuelas  
será evaluado según:**

- Los criterios de valoración generales y específicos que se presentan a continuación.
- La información facilitada por los coordinadores a la dirección del centro, al consejo escolar o a la estructura designada para tal fin.



## 6.1. Criterios generales para evaluación

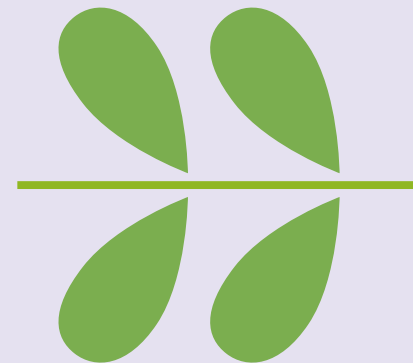
1. **El grado de ajuste con los criterios establecidos en esta guía.** Se tendrán en cuenta todas aquellas indicaciones que se recogen en el presente documento, que ya de por sí es un modelo que deben seguir todos los centros participantes y que recoge los elementos básicos para la elaboración del proyecto.
2. La **calidad** de la propuesta presentada y descripción de todos los apartados.
3. La **participación activa del alumnado** (implicación en el diseño inicial del proyecto, desarrollo de las actividades, indagación guiada, asunción de compromisos y tareas...).
4. El **nivel de implicación de la comunidad educativa** (trabajo con las familias, coordinación con otros docentes no participantes en el proyecto, actividades que pueden repercutir en todo el alumnado del centro educativo).
5. El **nivel de implicación con el entorno del centro educativo y familiar** (participación conjunta con otros proyectos locales de la vecindad, actividades desarro-

lladas en los puntos de venta de alimentos; por ejemplo, documentación fotográfica, registro de alimentos presentes, de precios, revisión de las cartas de los restaurantes del barrio etc.).

6. La **transversalidad** del proyecto en el centro educativo, entendiendo el proceso alimentario como parte de la educación para a salud y que, al igual que la educación viaria, la educación para la igualdad o la educación para la paz, debe impregnar la actividad docente y estar en el aula de forma permanente.
7. La **integración del proyecto en el PEC** (proyecto educativo de centro).
8. La **perspectiva interdisciplinar** en el currículum de las aulas o de los cursos implicados (coordinación de dos o más disciplinas para el estudio de un concepto determinado; por ejemplo, en el área de las matemáticas: pesos y medidas de ingredientes, uso de estadísticas como media aritmética, distribuciones y tablas de frecuencia de consumo de alimentos determinados; con respecto a la adquisición de las competencias lingüísticas: vocabulario, recetarios familiares, comparación con menús típicos de otras comunidades, oratoria y exposición del trabajo final; en el área de ciencias: origen y procesamiento de alimentos, relaciones de la

alimentación y de los nutrientes con la salud; en las áreas de ciencias sociales y de la economía: sectores económicos, actividades productivas, cadena alimentaria; en el área de las artes plásticas: diseño de pirámides alimentarias, diseño de carteles divulgativos para el centro, ilustraciones de los trabajos; en otras áreas: simbolismo de los alimentos, evocación de conceptos etc.).

9. La capacidad del proyecto para ser reproducido y adaptado a otros ámbitos educativos.



## 6.2. Criterios específicos

Se recomienda elaborar un proyecto inicial (PI) y una memoria final (MF) donde se recoja la evaluación general y se registren los ajustes, las incidencias y las reorientaciones justificadas, a lo largo del desarrollo del proyecto. Tanto los proyectos iniciales (PI) como las memorias finales (MF) serán evaluados en función de:

1. Modelo educativo planificado (PI) y finalizado (MF).
2. Concordancia de los objetivos con las necesidades percibidas y con los recursos disponibles (PI) y grado de cumplimiento de los objetivos del proyecto presentado (MF).
3. Coherencia de las actividades propuestas con relación al potencial para alcanzar estos objetivos (PI y MF).
4. Planificación y secuencia trimestral de las actividades (PI y MF).
5. Continuidad de las actividades a lo largo del curso escolar y la ratio de éstas en función de otras aisladas y puntuales (PI y MF).
6. Metodología propuesta (breve descripción de los métodos educativos y de las herramientas e instrumentos didácticos previstos y utilizados) (PI y MF).
7. Forma de resolver las dificultades, incidencias e imprevistos (MF).
8. Modelo de evaluación propuesto por los coordinadores responsables del proyecto, Es importante anticipar un modelo sencillo de cómo y qué se va a evaluar (PI).
9. Modelo de evaluación final. El profesorado deberá evaluar, al finalizar el proyecto, tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente (MF).

## 6.3. Requisitos y recomendaciones

### 1. Entrega del proyecto inicial

Entre otros datos, deberá constar lo siguiente:

- Una **introducción sencilla y la justificación del proyecto** en función de las necesidades percibidas en el centro escolar.
- Los **objetivos (general y específicos) del proyecto presentado**. En este documento, figuran los objetivos generales del proyecto Nutriescuelas. Para cada uno de los proyectos que se desarrollará en los centros educativos, no será necesario identificar y alcanzar todos los expuestos. Solo aquellos que cumplan la meta establecida.
- La **situación inicial que se pretende modificar** (por ejemplo, esperamos mejorar las meriendas de nuestro alumnado, de manera que prueben nuevas alternativas).
- Los **resultados esperados** (por ejemplo, esperamos que cambien la composición de las meriendas y que introduzcan nuevos alimentos en ellas).
- Como se va evaluar la consecución del objetivo (por ejemplo, llevando un registro de las meriendas al inicio del curso y comparando las posibles mejoras con un registro final).
- La **planificación de las actividades** (se aconseja según la secuencia trimestral mostrada en el apartado 4), la forma de evaluación prevista y las conclusiones más relevantes. También se deberán incluir los nombres de las personas coordinadoras, sus funciones docentes, los nombres de los maestros y maestras participantes y colaboradores en el proyecto, así como el número de alumnos y alumnas según el nivel educativo.
- Por último, se puede aportar **información complementaria** sobre la política de salud escolar del centro.

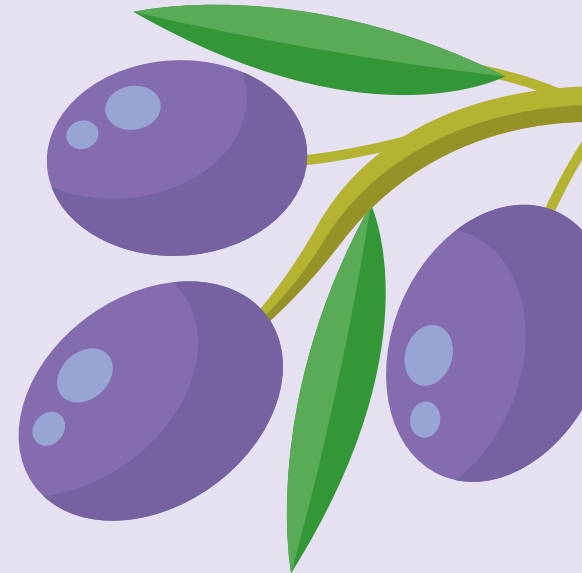
## 2. Entrega de la memoria final

En esta memoria debe constar:

- Un **resumen** del desarrollo del proyecto y de la forma en que se llevó a cabo.
- La **impresión final de la persona coordinadora del proyecto** y de los docentes participantes, que podrán trasladar la opinión del alumnado en cuanto al grado de satisfacción con el proyecto, y que servirá de ayuda para diseñar mejoras en el futuro.
- Las **necesidades percibidas, las propuestas de mejora y la identificación de los puntos críticos** para el desarrollo del proyecto.
- Un **cronograma trimestral** de las actividades llevadas a cabo a lo largo del curso, tanto de las planificadas en el proyecto inicial como de las modificaciones necesarias para adaptarse según los recursos, los imprevistos y las dificultades encontradas para llevarlas a cabo.
- Con respecto a las **actividades, estas deben nombrarse y describirse de una manera independiente**. Serán destacadas tanto aquellas iniciales que fueron anuladas como las nuevas que no constaban en el proyecto inicial. Los cambios deben ser justificados y constarán también los recursos necesarios para cada actividad. Se recomienda una ficha de registro de tareas de acuerdo con el cronograma y donde consten las incidencias (anulaciones, nuevas tareas y/o modificaciones de las existentes etc.). Parcialmente, puede ser cubierta por el alumnado (autoevaluación) en base a criterios definidos previamente por los docentes y con la supervisión de estos.
- La **participación del centro escolar**, teniendo en cuenta que cada curso o aula puede participar en una labor diferente y parcial. El proyecto final sería el sumatorio de las partes.
- El **nivel de participación del alumnado** (aulas, cursos), de los **docentes** (nominal, materia que imparten

y actividades de las que se encargaron) y de la **comunidad** y entorno educativo. El grado de consenso en función de los acuerdos alcanzados entre iniciativas dispares y como fueron resueltos (convocatorias, reuniones, votaciones etc.). El grado de innovación y las experiencias de aprendizaje vital. El proyecto Nutriescuelas fue diseñado para trabajar toda la comunidad educativa.

- El **nivel de participación familiar** así como del resto de la comunidad educativa y de otros participantes (otros centros, recursos comunitarios).
- Además, se incluirá **la documentación gráfica de las actividades realizadas** y de los productos, si los hubiese; todos aquellos instrumentos utilizados por el profesorado para su evaluación personal (cuestionarios de las encuestas, resultados de estas...) y otras ayudas didácticas. Si no existe ningún producto final, es suficiente la documentación gráfica existente sobre lo desarrollado de las intervenciones.
- Es aconsejable señalar aquellos aspectos de interés que, sean susceptibles de identificar como **buenas prácticas** para proyectos futuros o para desarrollar por centros.
- La **evaluación del profesorado responsable**, es decir, la metodología utilizada para saber si los objetivos fueron alcanzados o no, el aprendizaje del alumnado, el proceso de enseñanza y su práctica docente. Por ejemplo, la encuesta para evaluar los conocimientos adquiridos por parte del alumnado.

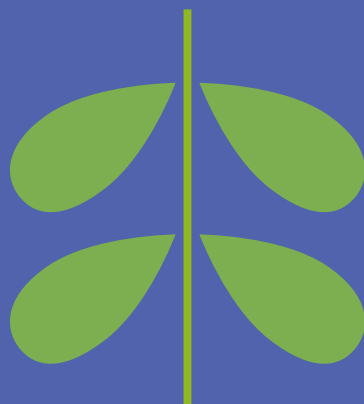


**Qué aprende el alumnado  
con un proyecto Nutriescuelas**

1. Qué es una encuesta alimentaria.
2. Qué es un cuestionario.
3. Cómo se realiza una tabla de frecuencia.
4. Cómo se hace un informe de resultados.
5. Cómo se organiza un grupo de trabajo.
6. Cómo se busca consenso.
7. Cómo son las relaciones con las personas implicadas (docentes, compañeros, otros actores..).
8. Cómo conseguir un compromiso de participación con las familias.
9. Cómo buscar recursos.

7.

Algunas  
ideas-clave

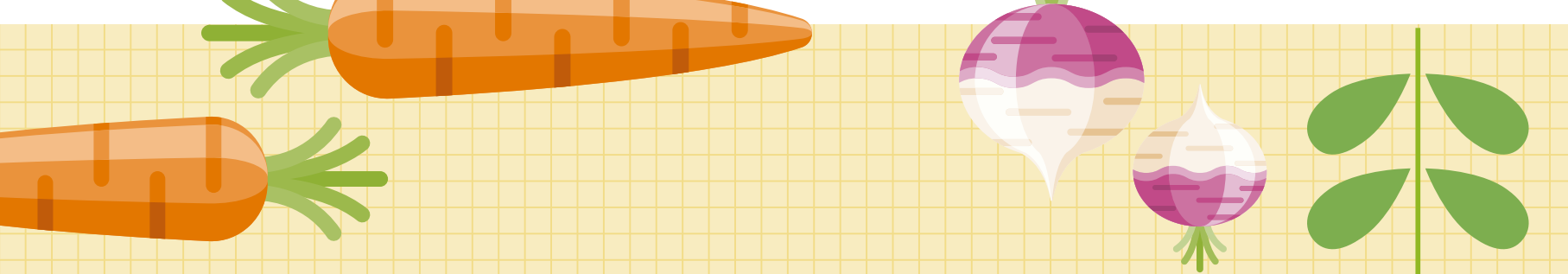


**¿Qué se le solicita a los coordinadores/as  
y docentes tutores/as  
con respecto a su alumnado?**

1. Enseñarle a trabajar con rigor y bases adecuadas.
2. Fomentar la participación "activa".
3. Fomentar el conocimiento, pero recordando que el alumnado debe "aplicarlo" y no solo "memorizarlo".
4. Fomentar la expresión oral. Trabajar la comunicación. Exponer su trabajo en público a sus pares es un buen comienzo. Enseñarles a usar herramientas (gráficos, infografías, presentaciones...).
5. Favorecer su independencia.
6. Fomentar su sentido crítico, su capacidad de análisis.
7. Despertar otros agentes y recursos de la comunidad. Por ejemplo: el personal de cocina de los centros escolares, los abuelos "maestros" en el arte del cultivo del huerto escolar; los comerciantes y establecimientos de alimentación del barrio (talleres de panadería, visitas a la plaza de abastos, etc).
8. Promocionar al alumnado como agentes de salud de su comunidad de referencia.

**Algunos consejos para las personas  
responsables de los proyectos  
Nutriescuelas en el centro escolar:**

1. Es preciso buscar SIEMPRE la intersectorialidad, la transversalidad y la participación activa.
2. Es necesario insistir en contemplar el hecho alimentario desde distintos puntos de vista, en particular desde el patrimonio cultural, la tradición gastronómica y los sectores económicos implicados en la comunidad.
3. La familia debe participar de la política alimentaria de la escuela. Se deben contemplar estrategias de trabajo conjunto con los ámbitos sanitario y comunitario.
4. Es necesario aclarar mejor ciertos conceptos teóricos. Por lo general, se cae en ciertos errores y tópicos habituales en la opinión general, que pueden trascender a los alumnos. No todo es "obesidad", ingesta y gasto, grasas malas o buenas... Es necesario matizar y revisar contenidos.
5. Es fundamental el trabajo en equipo y el desarrollo del análisis crítico por parte del alumnado.



PLAN OBESIDADE ZERO EN GALICIA

# Proyecto | **nutriescuelas** |

**La salud,  
bien común!**



Únete a nuestra newsletter

Infórmate con la guía **El ABC del consejo alimentario en la infancia**

Síguenos en la web **Xanela Aberta á Familia** de la Dirección Xeral de Saúde Pública



**XUNTA  
DE GALICIA**

CONSELLERÍA  
DE SANIDADE



**Xacobeo 21-22**