

# ERGAPrimaria

TRANSVERSAL

Número 29/2010



## / ¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

### CONTENIDO

#### / Editorial

*La capacidad de respuesta del cerebro a los estímulos.*

#### / Se trata de ...

*Alimentación y trabajo.*

#### / Seguridad en la escuela

*La alimentación en la escuela.*

#### / Ejercicios prácticos

*Primer ciclo.  
Segundo ciclo.  
Tercer ciclo.*

#### / Caso práctico transversal

*Un desayuno equilibrado.  
Actividades de ayuda para el profesorado.*

#### / Opinión

*La importancia de la alimentación en la edad escolar.*

#### / Noticias

*Baleares - Campaña: "Educando en prevención".  
Canarias - Aula virtual para la PRL.  
Premios de "Educación y seguridad en el entorno escolar".  
Madrid - Valores para que nadie se quede atrás.  
Proyecto PERSEO.  
Alimentación infantil - Código PAOS.  
El docente. Protección del consumo de sustancias psicoactivas en la Escuela Primaria.  
Máster en salud escolar.  
Defensor del profesor.  
Bullying – película.*

#### / Informaciones útiles

**PROYECTO PERSEO**  
Guía de comedores escolares.  
Alimentación Saludable. Guía para el profesorado.  
Alimentación Saludable. Cuaderno del alumnado.  
**NUTRIWEB:** Naveg@ y @prende.  
"CAN SEIXANTA".

#### / Publicaciones de interés

## ¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

ERGA-Primaria Transversal es una publicación digital, editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, de carácter pedagógico e informativo sobre la educación en valores y las condiciones de salud y seguridad en el entorno escolar. Está dirigida al profesorado de Enseñanza Primaria y su principal objetivo es que sirva como material de apoyo en la enseñanza de dichos temas.

Las referencias sobre los aspectos legales que correspondan a cada tema se podrán encontrar entrando en el apartado de *Normativa* de la página principal del INSHT.

Se publican tres números al año, coincidiendo con cada uno de los trimestres escolares.

## / EDITORIAL

### La capacidad de respuesta del cerebro a los estímulos

Hoy vamos a hablar de "potenciales evocados". ¿Qué es un potencial evocado? Pues se trata de la respuesta que nuestro cerebro da a un estímulo externo o, a veces, incluso interno (pensado). Las neuronas de nuestro cerebro se comunican, como sabemos, a través de mecanismos químico/eléctricos capaces de transmitir una información de manera sumamente rápida desde un punto del cerebro o de la médula a la parte del cuerpo que requiera una respuesta motora o cognitiva (movimiento de una parte del cuerpo o comprensión, por ejemplo, de un mensaje percibido). La capacidad de respuesta del cerebro al estímulo es muy amplia y muy rápida, tanto que se produce inconscientemente, sin que nos demos cuenta de ello en el momento en que se produce y que únicamente puede ser analizada reflexivamente cuando ya se ha dado. Así, por ejemplo, cuando acercamos una mano a una llama se produce una reacción inmediata que es el alejamiento de esa parte del cuerpo. Esto se produce porque el sistema nervioso autónomo (en este caso las neuronas se hallan en los ganglios de la médula espinal), determina el mecanismo de "huida" ("sistema simpático") ante el estímulo negativo que hemos recibido. Esta respuesta es automática e involuntaria.

Pues bien, desde hace unos años los neurocientíficos (especialmente los dedicados a la psicología) se han dedicado al estudio de los potenciales evocados que son generados por la recepción de un mensaje (tanto hablado como leído). Parece ser que cuando recibimos un mensaje, nuestro cerebro "reacciona" eléctricamente generando lo que puede representarse en una gráfica indicando los microvoltios que generan nuestras neuronas a lo largo de un determinado tiempo (dado en micro-segundos). Notemos que estamos hablando de respuestas prácticamente imperceptibles si no se utilizan para su análisis técnicas muy elaboradas (suele ser el electroencefalograma).

Quiere decir que: cuando un receptor (un alumno, por ejemplo) recibe un estímulo (pongamos fonético) en forma de indicación, consejo, enseñanza, etc., inmediatamente su cerebro está respondiendo al estímulo percibido. Responde inconscientemente y a la velocidad de milisegundos que estamos indicando. La respuesta, antes de que se inicie el proceso propio de la cognición (antes de que el alumno descodifique las palabras y las entienda conscientemente), se produce automáticamente ante la mera recepción del estímulo. A unos determinados milisegundos de la recepción de la palabra, el cerebro reacciona “subiendo” o “bajando” (valga la expresión) en unos micro-voltios la línea normal de la percepción.

Suele hablarse de dos grandes potenciales de acción relacionados con la recepción lingüística: el P300 y el N400. El primero (positivo) es la “subida” en unos pocos micro-voltios a los 300 milisegundos de la recepción del mensaje (menos de la mitad de un segundo) cuando dicho mensaje “obliga” a una reflexión o a una toma de decisiones. El N400, por su parte, supone una “bajada” de unos micro-voltios a los 400 milisegundos de la recepción del mensaje cuando éste manifiesta alguna palabra incongruente, extraña o engañosa a lo largo de la emisión. Este es el verdadero poder de la mente: la capacidad de que el cerebro perciba la incongruencia (suele ser semántica, es decir: algo que no “pega” en el discurso), mucho antes de que nuestra capacidad de análisis se ponga en marcha. Es la alarma inconsciente de nuestro cerebro, la que de una u otra manera nos obligará a reaccionar positiva o negativamente sin que sepamos exactamente “por qué”. Se trata de esa impresión inanalizable que nos da la sensación de que aquello funciona de maravilla o, por el contrario, no acaba de funcionar como debiera, sin que lo sepamos a ciencia cierta, sin que podamos contarlo, ni explicar las razones. Se trata de una respuesta de base “emocional”, una respuesta fisiológica de nuestro cuerpo ante un estímulo que dicho cuerpo considera positiva o negativa. Es la alarma, como decimos, ante una situación extraña (buena o mala para nosotros).

Pero, hay más. Resulta, según últimas investigaciones, que la amplitud (intensidad) del N400 está directamente relacionada con la edad del receptor. Quisiera decir que los niños y jóvenes responden con mayor amplitud al estímulo externo, les afecta más (por decirlo así), mientras que a medida que pasan los años la respuesta es menor. ¡Qué interesante confirmar que el cerebro joven es más sensible que el de mayor edad! Que, contrariamente a lo que se nos cuenta, el niño es más hábil en la percepción cualitativa de los mensajes y que responde con mayor intensidad a ellos, es decir: que las emociones (que son las respuestas fisiológicas del cuerpo) son más intensas en ellas que en la gente de mayor edad. Qué interesante que la famosa “experiencia” sea un parámetro relativamente válido frente a la respuesta inmediata y potente de un joven. Pero, a su vez, qué peligro para la integridad intelectual de los jóvenes percibir en muchas ocasiones que les están tomando el pelo y que no saben ni tan siquiera que eso ocurre. Sólo se “siente” en desasosiego de la incongruencia, del N400, pero no se saben las razones de la misma. Ahí sí que suele intervenir la experiencia de la edad, en el razonamiento posterior. Y esta es la situación contradictoria: cuando la máquina emocional nos funciona a tope, no tenemos experiencia y, cuando tenemos un montón de experiencia nuestros potenciales evocados están dormidos o tienen rollo. De hecho, la formación (que es el contacto entre jóvenes y “mayores”) sería la clave del buen funcionamiento de la percepción, de la adquisición de la realidad, de su construcción y de su crítica.

Y aún hay otra cosa sobre el mismo tema. Parece ser, también en estos nuevos estudios, que el N400 se reduce o desaparece cuando la incongruencia se ha producido en más de una ocasión. Es decir: cuando en el discurso aparece un signo incongruente y éste aparece sistemáticamente a lo largo del tiempo, se da el mismo discurso incoherente en más de una ocasión, el cerebro ya no “reacciona”, las neuronas, las “pequeñas células grises” (Poirot) adoptan la forma de neurona, *paso de ti, tío* y no dan ninguna señal de alerta. Se nos han acabado las emociones que nos permitían detectar la incongruencia.

Todo ello obliga a reflexionar, a pensar en lo que decimos a los jóvenes, en cómo lo decimos, en cómo se cumple lo dicho, lo enseñado, en la trasmisión de la verdad y todo ello bajo la mirada atenta de nuestro cerebro, a quien la madre naturaleza dotó de unas potentes herramientas de comunicación.

## / SE TRATA DE ... Alimentación y trabajo

*Cada número del periódico ERGA-Primaria está dedicado a un tema concreto sobre salud y seguridad, como por ejemplo: intoxicaciones, caídas, ruido, etc. En este apartado se exponen los conceptos teóricos básicos de cada uno de los temas escogidos. Esta información puede ayudar al profesorado a obtener o ampliar los conocimientos que tenga sobre salud y prevención de riesgos laborales y, al mismo tiempo, servir como referente en el momento de trabajar la educación en valores a través de todos los ejercicios que se plantean en esta publicación. En este número tratamos el tema de la alimentación y el trabajo.*

Por razones biológicas impuestas por la naturaleza, sabemos que la ejecución de cualquier actividad humana implica un consumo de energía —incluso, el dormir—. Para reponer este gasto y mantener nuestra salud, las personas necesitamos consumir alimentos en cantidad y calidad suficiente; la dosis que debemos aportar a nuestro organismo depende de varios factores: el sexo, el peso, la altura, la edad y la actividad de cada persona. Así pues, la alimentación, la salud y cualquier actividad física o intelectual desarrollada (trabajo) tienen relación entre sí y se influyen mutuamente.

Por ello, es conveniente que las personas que trabajan aprendan a seguir una alimentación acorde con su profesión, ya que la actividad física o intelectual que desarrollan influye en sus requerimientos energéticos y, en consecuencia, en sus necesidades nutritivas, teniendo en cuenta, además, que unos buenos hábitos alimenticios contribuyen a reducir la fatiga, fortalecer la salud y mejorar el rendimiento personal.

A continuación, presentaremos un breve resumen de las características de los alimentos, así como de la cantidad y el tipo de nutrientes que las personas necesitan consumir para que el organismo funcione (dieta equilibrada). Del mismo modo, enunciaremos algunos de los errores alimentarios más frecuentes en el ámbito laboral, al mismo tiempo que citaremos un conjunto de recomendaciones para una alimentación sana.

Esta información está basada en el libro de “*Ergonomía*”, editado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), y en la guía: “*La alimentación de tus niños*”, publicada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, que se referencian al final de este apartado\*.

### **Alimentos y nutrientes**

Los alimentos son los envases naturales que contienen las sustancias químicas necesarias para el metabolismo de un ser vivo que no tiene capacidad fotosintética (animales, hongos, etc.). Estos compuestos se denominan nutrientes y participan activamente en el mantenimiento de las funciones vitales del organismo.

Los alimentos se pueden clasificar en dos grandes grupos, de acuerdo con la función que cumplen los nutrientes que contienen: los energéticos y los plásticos.

Los primeros facilitan la energía al organismo y son: los glúcidos (también llamados hidratos de carbono) y los lípidos.

Los segundos sirven para la constitución y reparación del organismo y son: las proteínas, las sales minerales, las vitaminas y el agua.

#### *Glúcidos o hidratos de carbono*

Tienen una función esencialmente energética (un gramo proporciona cuatro kilocalorías) y también se necesitan para consumir las grasas. La ración media para una persona adulta es de 300 a 400g.

Hay dos tipos de hidratos de carbono: los complejos, que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos (la ración media para una persona adulta es de 300 a 400g), pero con predominio de los complejos.

Alimentos ricos en hidratos de carbono (complejos): arroz, pastas, patatas y legumbres.

Alimentos ricos en hidratos de carbono (simples): azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general.

#### *Lípidos*

Son compuestos muy energéticos (un gramo proporciona nueve kilocalorías), pero su digestión es lenta y rara vez se completa.

La cantidad de grasas consumidas en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada, por lo que se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, especialmente las grasas de

origen animal (saturadas). Por el contrario, se recomienda aumentar el consumo de las grasas de origen vegetal, sobre todo el del aceite de oliva.

Alimentos ricos en grasa vegetal: aceites (de oliva, vegetal...); frutos secos (nueces, avellanas, almendras y cacahuètes) y el aguacate.

Alimentos ricos en grasa animal: mantequilla, panceta, manteca de cerdo, tocino (embutidos).

### *Vitaminas*

Son sustancias nutritivas esenciales para la vida de las personas, que se encuentran disueltas en los alimentos y el agua, cuya falta puede provocar enfermedades carenciales.

Una dieta natural y equilibrada, con una elevada presencia de frutas y verduras, es el mejor medio para asegurar el aporte de las vitaminas que precisa el organismo y sólo se debe recurrir a la farmacia cuando el médico lo aconseje.

La expresión "5 al día" sintetiza el número de raciones de frutas y verduras que es aconsejable tomar.

Alimentos ricos en vitamina A y C: verduras (zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, col); frutas (naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón).

Alimentos ricos en vitaminas del complejo B: carnes, pescados variados, huevos y productos lácteos.

### *Minerales*

También los minerales son nutrientes esenciales. Los más importantes desde el punto de vista nutricional son el calcio, el hierro, el yodo, el magnesio, el fósforo y el flúor.

- **Calcio.** Es necesario para el desarrollo de los huesos y los dientes; es esencial para la formación del esqueleto y finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta, para reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta. La pérdida de calcio óseo en la madurez —osteoporosis— constituye un problema de salud, especialmente en las mujeres, por lo que se recomienda seguir una dieta rica en calcio y practicar el adecuado ejercicio físico.

Alimentos ricos en calcio: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos, en general, y pescado que se pueda consumir con espinas (boquerones, sardinillas en conserva...).

- **Hierro.** Las necesidades de este mineral son muy elevadas en los periodos de crecimiento rápido, por lo que su aporte es esencial en edad escolar.

Alimentos ricos en hierro: riñones, carne de vacuno, yema de huevo, mejillones, legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno.

- **Yodo.** Ayuda a regular el crecimiento, el desarrollo mental y el ritmo corporal.

Alimentos ricos en yodo: pescados, mariscos, sal yodada y algas.

### *El agua*

Está considerada como alimento, ya que sin ella no se puede vivir más que unos pocos días. El agua ayuda a hacer la digestión, a la absorción y distribución de los alimentos, a la eliminación de residuos y también ayuda a controlar la temperatura corporal.

Es especialmente importante tener controlada la ingesta de agua en trabajos pesados y en los que la temperatura sea elevada, donde el aporte de agua debe ser superior a lo normal para nivelar las pérdidas ocasionadas por la sudoración.

### **Dieta equilibrada**

Los alimentos pueden ser de origen animal o vegetal y se agrupan, según sus características, en cuatro grupos básicos: leche y derivados; carnes, huevos, pescados, frutos secos y legumbres; cereales y derivados (pan, pasta, arroz, galletas...); frutas, verduras y hortalizas.

Para conseguir una dieta equilibrada —las proteínas, los minerales, y las vitaminas necesarios para un tipo de trabajo medio— hemos de procurar que la alimentación diaria contenga:

- Dos raciones de lácteos (250-500 cc).
- Dos raciones del grupo de la carne.
- Cuatro raciones del grupo de los cereales.
- Cuatro raciones del grupo de las hortalizas.

### **Errores alimentarios en el ámbito laboral**

- Comer de forma rápida y en poca cantidad por las mañanas debido a la falta de tiempo, a las prisas o al propio ritmo de trabajo impuesto. Esto puede provocar casos de disminución de la cantidad normal de azúcar en la sangre (hipoglucemia) que puede desembocar en un aumento de los accidentes matutinos. Además, las comidas suelen ser excesivamente copiosas tras varias horas de ayuno, dando como consecuencia mal estar y somnolencia.

- En los restaurantes de los centros de trabajo, la comida puede ser excesivamente rica en grasa e hidratos de carbono, con falta de ensaladas y frutas, lo cual favorece la absorción de las bebidas alcohólicas.
- Se suele priorizar el precio de los alimentos frente a su calidad, comportando esto un menor consumo de verduras frescas, fruta madura o carnes tiernas.
- Descuidar el control de la higiene de los alimentos que evite la contaminación microbiana, cuidando la manipulación de los alimentos y guardándolos en lugares convenientemente refrigerados.
- Ingerir los alimentos demasiado deprisa en el tiempo de la comida, que suele ser de 35 a 45 minutos, lo cual comporta una masticación demasiado rápida de los alimentos que, posteriormente, causa una mala digestión debido a la poca trituración y salivación.
- Dar poca importancia a la distribución de bebidas en el centro de trabajo. Las personas necesitan beber una cantidad mínima de agua al día (entre 1 y 2 litros), por lo que la empresa debe facilitar sistemas de suministro de agua fresca y de bebidas no alcohólicas frías y calientes.

#### **Recomendaciones generales para una buena alimentación**

- Equilibrar el aporte y el gasto energético. Realizar comidas variadas que incluyan todo tipo de alimentos.
- Evitar el consumo exagerado de grasas y reducir el consumo de alcohol.
- Aumentar el consumo de hidratos de carbono y de fibra.
- Realizar 3 o 4 comidas equilibradas al día, destinando el tiempo suficiente para no comer con prisas.
- Tomar los alimentos más energéticos durante la primera mitad del día y no ingerir alimentos pesados durante la tarde o noche. Hay que cenar de forma ligera una hora y media o dos antes de irse a dormir.
- Disponer de sistemas para conservar y calentar los alimentos (neveras, microondas...) en los comedores de los centros de trabajo, con el fin de facilitar que las personas que lo deseen puedan llevarse la comida de casa.

\*

*"Ergonomía"*. Instituto Nacional de Seguridad en el Trabajo.

*"La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia"*.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo.

## / SEGURIDAD EN LA ESCUELA

### La alimentación en la escuela

Como es habitual en este apartado del Erga-Primaria Transversal, el tema que nos ocupa lo centraremos en la población escolar que cursa Enseñanza Primaria y que comprende a los niños y niñas de entre seis y doce años de edad.

Durante esta etapa de la vida, las necesidades de crecimiento son prioritarias, por lo que hay que cuidar mucho el aporte energético de la dieta de los niños, controlando su peso y su ritmo de desarrollo. Un ejemplo de esto lo encontramos en el hecho de que las máximas necesidades de proteínas se producen entre los 10 y los 12 años —en el caso de las chicas—, y entre los 14 y los 17 años, en los chicos. Los alimentos ricos en estos nutrientes son: la leche y derivados; las carnes; el pescado; los huevos; las legumbres; los frutos secos; los cereales, así como la patata, la zanahoria, las judías verdes, los guisantes, los tomates y los pimientos.

También hay que tener en cuenta que en el transcurso de estos años se van asentando las preferencias alimentarias de los niños —es la típica época en la que los niños suelen presionar para comer sólo lo que les gusta—, por lo que la familia y también la escuela deben orientarles, en este sentido.

### Distribución de los alimentos

*El desayuno* es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. Los alimentos aconsejados son: cereales, azúcares (mermeladas, miel...), lácteos y zumos de fruta.

Las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones, impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el escolar pueda disfrutar de un buen desayuno.

A media mañana, se puede tomar como refuerzo del desayuno, una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con queso.

En los hábitos alimentarios españoles, *la comida* del mediodía es la más consistente. Al menos, debe cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutritivas del individuo.

Cada vez es más frecuente que los niños coman en el centro escolar, por lo que las familias deben conocer el plan mensual de comidas que les ofrecen y colaborar activamente con la dirección del centro para que las dietas que se oferten sean equilibradas. Igualmente, deberán tener en cuenta el menú diario que toman para completarlo con el resto de las comidas. La fruta debe constituir el postre habitual.

*La merienda* suele ser muy bien aceptada por los niños y permite complementar la dieta, incluyendo productos de gran interés nutricional como son: los lácteos, las frutas naturales o el pan con chocolate.

*La cena* se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad de la digestión en el momento del sueño impida que los niños duerman bien. Como platos propios de la cena se aconsejan: los purés, las sopas o las ensaladas acompañadas de carne, pescado o huevos, elegidos en función de la ingesta del mediodía.

### El “picoteo”

La distribución de alimentos expuesta anteriormente permite que el escolar haga una alimentación saludable. Sin embargo, existe una mala costumbre que, por desgracia, va en aumento, como es: “el picoteo”. Esta mala práctica se puede producir a cualquier hora del día y a base de alimentos que, generalmente, contienen grasa, azúcar y sal en exceso. El escolar que “picotea” consume dulces, zumos, refrescos, chucherías, pasteles, bollos, helados, caramelos, etc., cuyo consumo frecuente contribuye a que aumente de peso, incorpore calorías vacías en su dieta y, a la larga, puede convertirse en una persona obesa. Por consiguiente, debemos procurar que los escolares sigan unos horarios regulares de comidas y reservar el consumo de chucherías —es innecesario y, además, difícil prohibirlas— para ocasiones especiales y celebraciones.

## / EJERCICIOS PRÁCTICOS

Los ejercicios que presentamos a continuación están pensados para poder trabajar cuestiones relacionadas con la salud y la seguridad a través de las distintas áreas de cada ciclo formativo de la Enseñanza Primaria; es decir, son una herramienta que tiene como misión ofrecer un apoyo al profesorado en la educación en valores de manera transversal. Para facilitar la aplicación de estos ejercicios se ha diseñado una estructura en la que se indica el ciclo concreto al que van dirigidas las actividades. A continuación, se expone la descripción de la actividad propuesta seguida de los distintos objetivos que se pretenden conseguir, clasificados en: objetivos de conocimientos, procedimientos y actitudes. También se señalan los otros ejes transversales con los que están relacionadas las actividades propuestas, así como las diferentes áreas de conocimiento en las que se pueden aplicar dichas actividades.

Por último, hemos incluido en cada actividad, un apartado dedicado a la evaluación, en el que se presenta un ejercicio cuyo objetivo es analizar si el alumno —una vez desarrollada la actividad propuesta— ha sido capaz de integrar las actitudes que aparecen. Estos ejercicios se basan en diversas técnicas de evaluación, ya que partimos de que cada actitud puede valorarse desde distintos puntos de vista. Estas propuestas están abiertas a las modificaciones que el docente estime oportunas, en función de las características del grupo y del contexto desde el que se trabaje, enriqueciendo, de esta manera, el resultado de este material.

### PRIMER CICLO

#### ACTIVIDAD 1

El profesorado explicará de forma sencilla qué son los alimentos, así como la importancia que tienen para la salud de las personas: no enfermar, crecer “robustos”, tener vitalidad para trabajar —en su caso, para ir al “cole”—, estar en “forma” para el deporte, estar contentos, dispuestos para hacer cosas ...

El profesorado puede poner el ejemplo del “hambre” que tienen los niños a la hora de comer, de mendar o al levantarse, relacionándolo con la actividad que hacen en el colegio o en casa. El profesorado también puede referirse al mundo de los adultos citando algún trabajo de alta actividad (panaderos, mecánicos, agricultores...) y otros más sedentarios (informático, oficinistas...).

A continuación, entregará a cada estudiante una hoja con dibujos de figuras de niños y niñas realizando distintas actividades ([www.dibujosparapintar.com](http://www.dibujosparapintar.com)): leyendo, viendo la tele, jugando en el ordenador, yendo en bicicleta, jugando en el parque, etc. El profesorado pedirá a los estudiantes que miren los dibujos y marquen con una cruz las figuras de los niños que tendrán más “hambre” cuando llegue el momento de comer.

#### Objetivos de conocimientos

- Relacionar los alimentos con la salud.
- Relacionar la actividad de las personas (trabajo) con la necesidad de tomar alimentos.

#### Objetivos de procedimientos

- Interpretar un dibujo.
- Marcar con una cruz la respuesta elegida.

#### Objetivos de actitudes

- Valorar la importancia que tiene la alimentación para mantener la salud.
- Apreiciar la relación entre actividad y alimentación.

#### Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

#### Áreas

- Conocimiento del Medio / Educación Artística.

#### EVALUACIÓN

El profesorado valorará la coherencia de las respuestas de los estudiantes.

## ACTIVIDAD 2

El profesorado escribirá en la pizarra una sencilla clasificación de los alimentos —frutas, verduras, cereales, lácteos, legumbres, azúcares, carnes y pescados— mientras explica, de forma “elemental”, lo que aportan estos productos a nuestro organismo (los cereales y azúcares dan energía; los lácteos fortalecen los huesos; las frutas y verduras ayudan a coger menos enfermedades...). Después, el profesorado escribirá el nombre de un producto que pertenece a cada grupo (por ejemplo: cerdo, en el de carnes; leche, en el de lácteos; plátano, en el de frutas...) y animará a los niños a que, con sus conocimientos, le ayuden a completar las distintas listas. Esta actividad también se puede realizar con pegatinas.

### Objetivos de conocimientos

- Identificar lo que aportan al organismo los distintos alimentos.
- Situar por grupos los alimentos, en función de lo que aportan al organismo.

### Objetivos de procedimientos

- Clasificar los alimentos por similitud de características.
- Enunciar oralmente los nombres de los alimentos.

### Objetivos de actitudes

- Ser conscientes de la diversidad de alimentos que existen.
- Apreciar los distintos valores nutritivos que aportan los alimentos.

### Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

### Áreas

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera.

## EVALUACIÓN

El profesorado valorará la participación del alumnado y la coherencia de sus respuestas.

## SEGUNDO CICLO

### ACTIVIDAD 1

El profesorado hablará sobre lo saludable de una alimentación variada y recurrirá a explicar la clásica [pirámide de la alimentación](#) en la que se sugieren los alimentos que se han de consumir de forma cotidiana —otros ejemplos igual de válidos son: la pirámide [NAOS](#) o la nueva “[pirámide nutricional para la dieta mediterránea](#)”. El profesorado dibujará la figura y escribirá en cada nivel los alimentos recomendados y las raciones que se aconsejan.

A continuación, borrará el nombre de los alimentos de cada franja de la pirámide, pero mantendrá el número de raciones recomendadas. Después, pedirá a los niños que copien esta figura en un papel y dibujen en cada nivel todos los alimentos que recuerden.

### Objetivos de conocimientos

- Identificar en qué consiste una dieta equilibrada.
- Sacar conclusiones de cuáles son los alimentos más beneficiosos para la salud (más “sanos”) y cuáles son los menos convenientes.

### Objetivos de procedimientos

- Clasificar alimentos.
- Dibujar alimentos.

### Objetivos de actitudes

- Apreciar el consumo de alimentos más sanos.
- Ser conscientes de la importancia que tiene para la salud seguir una dieta equilibrada.

### **Ejes transversales relacionados**

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

### **Áreas**

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera/ Educación Artística.

### **EVALUACIÓN**

El profesorado valorará la respuesta de los estudiantes, así como la calidad del dibujo presentado.

## **ACTIVIDAD 2**

El profesorado iniciará una breve charla sobre los alimentos que son más adecuados para cada una de las comidas del día, preguntando a los estudiantes qué suelen desayunar, merendar o cenar. Pedirá que tres niños expresen su opinión voluntariamente y utilizará sus respuestas para remarcar la idea de que es conveniente cenar ligero para dormir bien (sopas, verduras, fruta, pescado, huevos...) y que el desayuno debe ser abundante y consistente (cereales, pan, mermelada, zumos, mantequilla, y un bocadillo a media mañana) para afrontar la actividad de la mañana.

### **Objetivos de conocimientos**

- Identificar los alimentos que son más adecuados para la cena y el desayuno.
- Comparar las distintas formas de tomar alimentos durante el día.

### **Objetivos de procedimientos**

- Describir verbalmente los alimentos que suelen tomar en cada una de las comidas.
- Escribir una lista de productos para el desayuno.

### **Objetivos de actitudes**

- Valorar la importancia de realizar un desayuno consistente para afrontar la actividad de la mañana.
- Valorar la importancia de realizar una cena ligera para descansar mejor durante la noche.

### **Ejes transversales relacionados**

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

### **Áreas**

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera.

### **EVALUACIÓN**

El profesorado propondrá a los estudiantes que elaboren una lista con los productos “ideales” que escogerían para hacer un buen desayuno y valorará la coherencia de sus respuestas.

## **TERCER CICLO**

### **ACTIVIDAD 1**

El profesorado establecerá un coloquio con los estudiantes sobre la necesidad que tienen los deportistas de reponer fuerzas —bebiendo líquidos y comiendo determinados alimentos energéticos— durante el transcurso de largas competiciones. Los estudiantes hablarán de sus propias experiencias o de situaciones que hayan presenciado (partidos de fútbol, baloncesto, tenis, carreras de ciclismo, maratones...). El profesorado orientará la charla hacia la importancia que tiene para la salud la ingesta de agua u otros líquidos (hidratación y recuperación de nutrientes).

A continuación, el profesorado pedirá a los estudiantes que se imaginen el recorrido de una maratón (42 kilómetros) y establezcan los puntos de avituallamiento de los participantes —número y distancias—, así como los alimentos que deben entregarse.

### Objetivos de conocimientos

- Relacionar el tiempo y el esfuerzo físico empleado en una actividad con la pérdida de nutrientes.
- Identificar el agua como un alimento imprescindible para la salud.

### Objetivos de procedimientos

- Calcular distancias o tiempos.
- Marcar un recorrido.

### Objetivos de actitudes

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de ingerir líquidos cuando se realizan largas actividades que requieren un importante esfuerzo físico.
- Prestar atención a la necesidad de recuperar nutrientes con frecuencia.

### Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

### Áreas

- Conocimiento del Medio / Educación Física.

### EVALUACIÓN

El profesorado valorará la coherencia de las respuestas.

## ACTIVIDAD 2

El profesorado propondrá a los estudiantes que elaboren una lista de la compra con productos para una comida y una merienda. Después, elegirá al azar dos de estas listas y las utilizará como modelo para explicar cuáles son los alimentos más y menos adecuados para cada comida, haciendo especial mención a la necesidad de tomar fruta y verdura cada día y a eliminar de la dieta habitual los productos de bollería y las golosinas.

### Objetivos de conocimientos

- Identificar los alimentos adecuados para la comida y la merienda.
- Identificar los alimentos poco saludables.

### Objetivos de procedimientos

- Elaborar una lista de alimentos.

### Objetivos de actitudes

- Ser conscientes de la importancia de una alimentación sana.
- Ser conscientes de que el exceso de consumo de golosinas, caramelos o productos de bollería puede representar un perjuicio para la salud.

### Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

### Áreas

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera.

### EVALUACIÓN

El profesorado valorará la participación de los estudiantes en la actividad.

## / CASO PRÁCTICO TRANSVERSAL

*Esta sección responde al objetivo de proporcionar al profesorado una serie de actividades útiles para incorporar el concepto de seguridad y salud laboral en el marco escolar a través del método de la transversalidad. En cada número de este periódico se tratará un tema concreto relacionado con la seguridad y la salud laboral; en esta ocasión, la alimentación en la escuela.*

*Este apartado incluye: una narración de una historia corta en la que se describen situaciones relacionadas con la convivencia en las escuelas; una representación gráfica de la historia y un apartado de "Actividades de ayuda para el profesorado", en el que se incluyen algunas propuestas de actividades relacionadas con la historia anterior. El tema de estas actividades será, principalmente, el de la educación para la salud en la escuela, aunque también se interrelacionarán otros valores básicos para la convivencia como son la educación moral y cívica, la educación para la paz, para la igualdad de oportunidades entre los sexos, ambiental, sexual, del consumidor y vial. En cada actividad figura el objetivo que se pretende conseguir, unas propuestas orientativas que pueden adaptarse a las necesidades de cada profesor, los ejes transversales con los que se relaciona, así como las asignaturas que se consideran más adecuadas para su aplicación.*

### Un desayuno equilibrado

Faltan diez minutos para las nueve de la mañana. Un grupo de alumnos de 2º de Primaria charla en la puerta de entrada de la escuela. Mariona, en el centro, saca de la mochila una bolsa llena de chucherías y la ofrece a sus compañeros.

Sin prisas, van entrando poco a poco; hoy no tienen muchas ganas de hacer clase, sólo quieren hablar y reír. Mariona entra en el aula con la bolsa de "chuches" en la mano y va mascando chicle. Rosa, la profesora de Matemáticas, frunce el ceño, le hace una señal a Said, que entra en ese momento en el aula para que cierre la puerta, y le dice a Mariona que guarde la bolsa y que haga el favor de tirar el chicle a la papeleta. La profesora se levanta y echa a andar hacia la parte trasera de la clase.

—Os he dicho mil veces que no podéis comer pipas en clase ni mascar chicle—dice—. Os veo comer últimamente muchas porquerías, así que hoy—continúa—, a la hora del patio, mientras desayunáis, hablaremos del tema...

Los alumnos están sentados en círculo en un extremo del patio. Rosa, la profesora, se sienta junto a ellos y les indica uno a uno que muestren lo que han traído para desayunar.

Mariona abre una bolsa y saca un bocadillo de jamón con tomate y una bebida azucarada; Said, que es marroquí, muestra un bocadillo de queso y explica que para beber, como casi todos los demás, bebe agua de la fuente del patio.

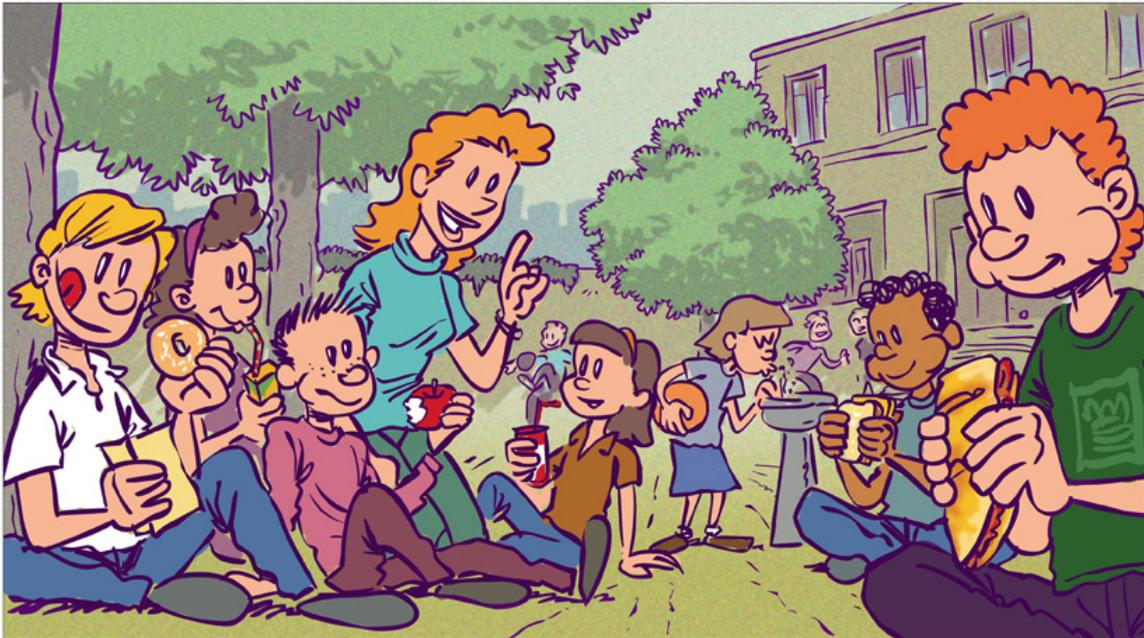
Dos de sus compañeros se dan un codazo y sonríen. —¡Qué raro!—, dice uno de ellos en voz baja y en tono de burla. —Lo de siempre, queso o membrillo, qué aburrido.

Said los oye pero se queda quieto, sin despegar los labios.

El desayuno de los demás es bastante variado: bocadillos de embutido, de tortilla, bollería, refrescos azucarados, frutos secos, plátanos, yogures, galletas con chocolate, una manzana, etc.; sólo Óscar no ha traído nada para desayunar.

—No suelo desayunar nunca—le dice a Rosa— pero luego, al mediodía, me pongo morado.

Rosa hace un gesto de desaprobación e inicia la charla



## ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

**1** **Objetivo:** Aprender a alimentarse de forma correcta y a practicar hábitos de vida saludables.

**Propuesta:** Los alumnos y alumnas deben acabar el Caso Práctico, indicando qué observaciones creen que hará la profesora en la charla. Previamente, deberán hacerse las siguientes preguntas: ¿Qué les parece, en general, el contenido de los desayunos de los alumnos? ¿Qué opinan de que Óscar no desayune nunca? ¿Qué alimentos de los que se enumeran en el Caso Práctico consideran que son los más adecuados para desayunar?

Los alumnos pueden consultar los apartados. “Se trata de...” y “La alimentación en la escuela”, para realizar este ejercicio.

(Educación moral y cívica, Educación ambiental, Educación para la salud, Educación del consumidor).

Conocimiento del Medio, Educación Física, Lengua castellana, Lengua extranjera, Matemáticas.

**2** **Objetivo:** Conocer lo importante que es para la salud realizar una dieta equilibrada.

**Propuesta:** Los alumnos anotarán en una lista todos los alimentos que han tomado desde un lunes cualquiera hasta el domingo. Al cabo de unos días anotarán en la pizarra los alimentos más consumidos en general por todos los alumnos y comentarán, ayudados por el profesorado, si las comidas les parecen equilibradas. A continuación, clasificarán los distintos alimentos en: frutas y vegetales; cereales y patatas; carne, huevos, pescados y legumbres; lácteos; y alimentos con grasa y azúcar. Ayudados por los profesores enumerarán los alimentos que contienen hidratos de carbono, proteínas, lípidos, sales minerales, vitaminas, etc.

Para finalizar, comentarán en grupo alguna receta culinaria de una comida o postre que les guste especialmente a los niños y niñas, con el fin de conocer los procedimientos básicos de cocina.

(Educación moral y cívica, Educación ambiental, Educación para la salud, Educación del consumidor).

Conocimiento del Medio, Lengua castellana, Lengua extranjera, Matemáticas.

### 3 **Objetivo:** Realizar una correcta distribución de las comidas.

**Propuesta:** Empleando las mismas listas de alimentos del ejercicio anterior, cada alumno dirá en alto el número de comidas realizadas a lo largo de los siete días y las horas aproximadas de su ingestión. Un alumno voluntario lo irá anotando en la pizarra y, al finalizar, hará el promedio de los resultados.

De estos resultados se comentará: los casos de alumnos que han ingerido alimentos fuera de las cuatro comidas siguientes: desayuno, almuerzo, comida y cena; los casos en que se ha omitido alguna de estas cuatro comidas; y los alumnos que lo han hecho a horas intempestivas y que no coinciden con el horario del resto de los alumnos. Se tendrá en cuenta el hecho de que hacer una quinta comida a media mañana, entre el desayuno y el almuerzo, consistente en una pieza de fruta o yogur, por ejemplo, es positivo.

Se puede aprovechar esta actividad para comparar los diferentes horarios de comidas con respecto a otros países, iniciando una charla sobre los motivos de estas diferencias.

(Educación moral y cívica, Educación para la salud, Educación del consumidor).

Conocimiento del Medio, Lengua castellana, Lengua extranjera, Matemáticas.

### 4 **Objetivo:** Respetar las distintas formas de alimentarse de cada país y considerarlo un signo de identidad propio.

**Propuesta:** El profesor indicará a algún alumno inmigrante de la clase que enumere alimentos propios de su país que acostumbre a comer en su casa, y luego le preguntará si le gustan los alimentos que suelen consumir los niños españoles, como son las patatas fritas, la pasta, las pizzas y las hamburguesas.

Los alumnos españoles deberán acoger de forma positiva estas nuevas aportaciones culturales sobre la alimentación de otros países y los niños inmigrantes deberán tratar de conseguir cierta armonía en cuestión de alimentos para integrarse en la nueva sociedad en la que viven.

Esta actividad se puede aprovechar para dar a conocer, especialmente a los alumnos inmigrantes, "frases hechas" sencillas, relacionadas con el tema de la alimentación. Los alumnos españoles que sepan su significado lo explicarán a los demás. Algunos ejemplos son:

- Comer como una lima.
- Yo me lo guiso, yo me lo como.
- Comer de gorra.
- A falta de pan, buenas son tortas.
- Comerse un marrón.
- Cortar el bacalao.
- No sólo de pan vive el hombre.
- Comer y callar.
- Costar la torta un pan.
- Huele que alimenta.
- Contigo pan y cebolla.
- Comerse el mundo.
- Juntarse el hambre y las ganas de comer.
- ¡A quién le amarga un dulce!
- Sin comerlo ni beberlo.
- Ser pan comido.
- Sacar las castañas del fuego.
- La gota que colmó el vaso.
- Llamar al pan, pan y al vino, vino.
- Lo que no mata engorda.
- No estar el horno para bollos.
- Ser el perejil de todas las salsas.
- Coger a alguien con las manos en la masa.
- No haber roto nunca un plato ....

(Educación moral y cívica, Educación para la paz).

Conocimiento del Medio, Educación Artística, Educación Física, Lengua castellana, Lengua extranjera, Matemáticas).

## / OPINIÓN

### LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ESCOLAR

Según estudios recientes llevados a cabo por la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente un 10% de los niños en edad escolar (entre 5 y 17 años) padecen sobrepeso u obesidad, y la situación parece que tiende a empeorar, así que, es inevitable hacerse la siguiente pregunta: ¿estamos ayudando a crecer a futuros adultos enfermos?

Si hoy en día se le da una gran importancia a la alimentación en los adultos aún se debería poner más énfasis en la importancia que tiene durante la edad escolar, ya que de ello puede depender no sólo el rendimiento del niño/a en la escuela, sino también la futura salud del mismo, es decir, su salud cuando sea un adulto. Tal vez todos estos complementos tan de moda hoy en día y que tomamos para estar más sanos (soja, omega 3, aceite de onagra, etc.) no serían necesarios con una buena alimentación desde la más tierna infancia.

Tal vez sea por desconocimiento de las consecuencias, por comodidad, por falta de tiempo o incluso por darles un capricho a los niños, que se les suele dar en las comidas y, muy especialmente en los desayunos y meriendas, un exceso de bollería, de dulces industriales o de comidas prefabricadas que a corto o medio plazo van probablemente a desembocar, si no en una obesidad infantil, sí en un sobrepeso y en un consumo excesivo de grasas con un aporte deficitario de vitaminas. Todo ello unido a una vida cada vez más sedentaria, tanto en la escuela como en casa hace que este sobrepeso pueda tener consecuencias crónicas serias como son el desarrollo de niveles altos de colesterol, diabetes, cardiopatías, artrosis, etc.

Para evitar todo ello, y conseguir una vida saludable que se mantenga a lo largo de los años, lo mejor es hacer una buena prevención basada en la formación y educación tanto en casa como en la escuela, cuyos pilares principales serán una alimentación equilibrada y una actividad física aceptable.

Al elaborar una dieta equilibrada hay que tener en cuenta las necesidades de los niños según la edad y la actividad de los mismos (cabe recordar que ésta difiere mucho en edades más tempranas de la adolescencia en la que se suele ser más sedentario) e ir educándolos en unos buenos hábitos alimentarios en la cantidad y calidad de los alimentos, así como en su distribución a lo largo del día. Una dieta equilibrada ha de contener la parte proporcional de hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, etc., en un 55%), proteínas (carne, pescado, etc., en un 15%) y lípidos (aceite de oliva, frutos secos, etc., en un 30%). Hay que acostumbrar a los niños de pequeños a ingerir cantidades suficientes de verduras y frutas que aportarán las vitaminas y la fibra necesaria y, sobre todo, a edades tempranas son imprescindibles los lácteos (leche, queso, yogures) para el buen desarrollo del aparato locomotor.

Como pautas generales cabe recordar que hay que aumentar el consumo de frutas, legumbres, verduras, cereales integrales y frutos secos, disminuyendo las grasas, la bollería, la comida preparada de forma industrial y los refrescos azucarados en la medida de lo posible. Las comidas se repartirán en cinco tomas a lo largo del día, que son: el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda y la cena, calculando el tiempo suficiente para hacer la digestión después de las dos ingestas principales.

Podemos decir que una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los grupos básicos que son: la leche y derivados, de los que hay que tomar dos raciones diarias; el grupo de carnes, huevos, pescados, frutos secos y legumbres, de los que hay que tomar dos raciones al día; el grupo de los cereales, que se deben tomar cuatro raciones cada día y, por último, el grupo de las frutas, verduras y hortalizas; todo ello acompañado de, como mínimo, un litro y medio diario de agua.

Para finalizar, hay que subrayar la necesidad de ofrecer educación adecuada para que los niños adquieran las actitudes, conductas y condiciones saludables, potenciando las comidas familiares, los deportes, las clases de educación física, los viajes a pie o en bicicleta a la escuela y disminuyendo las horas muertas delante de la televisión o el ordenador.

**Silvia Nogareda**

*Técnico Superior de Prevención*

*Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. INSHT*

*Presidenta de l'Associació Catalana de Medicina del Treball*

## / NOTICIAS

### ➤ [BALEARES - CAMPAÑA "EDUCANDO EN PREVENCIÓN"](#)

De enero a junio se está desarrollando en Baleares la campaña del primer ciclo de Educación Primaria: "Educando desde pequeños", ubicada dentro de la campaña global: "Educando en prevención", que llegará a 6.000 alumnos de 65 centros educativos de las islas. Los talleres de Primaria se llevan a cabo en dos sesiones de una hora por día en cada centro y para diferentes grupos. El material educativo consta de vídeos, actividades, juegos y entrega de cuentos. Con ello se pretende prevenir accidentes domésticos y escolares, y desarrollar hábitos y conductas preventivas.

### ➤ [CANARIAS – AULA VIRTUAL PARA LA PRL](#)

Se ha inaugurado recientemente el Aula Virtual para la Prevención de Riesgos Laborales. Dicha aula está ubicada en la sede del Instituto Canario de Seguridad Laboral de Las Palmas de Gran Canaria. Las nuevas instalaciones permitirán formar en prevención a alumnos desde los primeros cursos escolares, hasta los más especializados.

Las instalaciones están compuestas por escenarios laborales en tres dimensiones, simuladores y un aula informática dotada con el más avanzado *software* para la formación interactiva en prevención de riesgos laborales. Estas herramientas permitirán simular todo tipo de situaciones y supuestos de riesgo, para ayudar a los trabajadores a identificar esos peligros potenciales y saber reaccionar ante ellos cuando se encuentren en situaciones similares en la vida real.

La ventaja del Aula Virtual es, además, su gran versatilidad, por lo que no sólo se beneficiarán de ella los trabajadores, ya estén ocupados o no, sino que contribuirá a la concienciación de los más jóvenes, con toda una programación de visitas de centros escolares en las que los alumnos comprobarán, por sí mismos, la importancia de prepararse bien antes de emprender cualquier trabajo.

El Aula Virtual ayudará, además, a desarrollar el objetivo operativo número 6 de la Estrategia Canaria para la Prevención de Riesgos Laborales 2009-2013, que el Gobierno de Canarias suscribió con las dos patronales provinciales y las organizaciones sindicales más representativas del Archipiélago, y que se refiere explícitamente a la responsabilidad de todos los firmantes de la Estrategia en la difusión de la cultura de la prevención en las islas, sobre todo, a través de actuaciones formativas.

### ➤ [PREMIOS DE "EDUCACIÓN Y SEGURIDAD EN EL ENTORNO ESCOLAR"](#)

Como cada año estos premios están dirigidos a: centros educativos financiados con fondos públicos de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Especial, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. La convocatoria de estos premios se encuentra publicada en el [BOE del pasado 10 de febrero](#) de 2010, aunque también se puede consultar en la sección de [Educación y Seguridad](#) de la página web del Ministerio del Interior. El plazo de presentación finaliza el 30 de junio de 2010.

### ➤ [MADRID – VALORES "PARA QUE NADIE SE QUEDE ATRÁS"](#)

El Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid ha puesto en marcha el proyecto: "Para que nadie se quede atrás", cuya meta consiste en facilitar que todos los niños y adolescentes accedan al éxito escolar y participen de la excelencia por mediación de un enfoque basado en valores. La influencia de los valores en el funcionamiento de la institución escolar y en sus resultados ha sido invocada a la hora de explicar el mejor comportamiento de unos países frente a otros en materia de rendimiento de sus sistemas educativos. El referido proyecto se propone, como objetivo próximo, la elaboración de un modelo sistémico de prácticas educativas eficaces.

En la plataforma habilitada al efecto se presentan en varios apartados una serie de prácticas efectivas, estrategias y protocolos de actuación y experiencias compartidas tanto en el aula como en el centro, en la familia, en la familia-centro y en el centro-aula y donde también incluye un apartado para compartir ideas y buenas prácticas. Por su carácter abierto y de colaboración, la plataforma "[Para que nadie se quede atrás](#)" está abierta a todas aquellas aportaciones de los diferentes sectores y miembros de la Comunidad educativa que puedan contribuir a enriquecer el modelo y que pueden remitir sus contribuciones a: [consejoescolar@madrid.org](mailto:consejoescolar@madrid.org). El equipo técnico del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid seleccionará las aportaciones que se ajusten mejor a la concepción del proyecto y las incorporarán a la plataforma y, en su caso, al propio modelo.

### ➤ PROYECTO PERSEO

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, siguiendo los objetivos recogidos en la Ley Orgánica 2/2006 de Educación y en la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física, prevención de la Obesidad y Salud) y dentro del marco del Convenio de Colaboración suscrito en julio de 2005 entre ambos departamentos, pusieron en marcha un proyecto piloto denominado PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad).

Este programa va dirigido a la población escolar de Educación Primaria, con el objetivo de prevenir la obesidad infantil y cuenta con la colaboración de las administraciones educativas y sanitarias de las Comunidades Autónomas. Para favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables, el Programa Perseo se ha ido dotando de un material didáctico y de formación propio, parte del cual está indicado en el apartado: [Informaciones útiles](#) de este mismo número.

### ➤ ALIMENTACIÓN INFANTIL - CÓDIGO PAOS

El código PAOS (Código de Autorregulación de la publicidad dirigida a menores) fue establecido por la Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB) en 2005, también como parte de la Estrategia NAOS, estrategia que tiene como objetivo sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de la actividad física.

La Comisión de seguimiento del Código PAOS ha presentado el informe con las conclusiones de su aplicación, cinco años después de su entrada en vigor, así como los datos de aplicación durante 2009. Desde 2005 se han examinado más de 1.700 anuncios, 407 de ellos en 2009. De ellos, en 282 casos, el informe emitido ha sido positivo, en 105 casos se han sugerido modificaciones y en 20 se ha desaconsejado su difusión. Del citado informe se desprende, asimismo, que, desde su entrada en vigor, se han presentado 17 reclamaciones, 4 de ellas en 2009; de lo que se deduce un alto índice de cumplimiento del Código. Este satisfactorio índice de cumplimiento es consecuencia, entre otros motivos, del uso generalizado por parte de las empresas adheridas de la herramienta de consulta previa o "copy advice", consistente en el examen -por parte del Gabinete Técnico de Autocontrol- de la licitud y adecuación al Código de los proyectos de campañas antes de su difusión.

El Código PAOS cuenta actualmente con 36 empresas adheridas que suponen el 94,29% de la inversión publicitaria de alimentos y bebidas en franjas para niños. Además, desde septiembre de 2009, las televisiones también se adhirieron al Código. Con el nuevo acuerdo, los anunciantes que publiquen alimentos o bebidas e incumplan las normas se pueden enfrentar a multas que van desde los 6.000 euros hasta los 180.000, dependiendo de la gravedad de la falta. Por ello, los anuncios de productos alimenticios deben evitar mensajes que induzcan a error sobre las características de los mismos, deben tomar precauciones para no explotar la imaginación de los menores y que se creen expectativas inalcanzables y, por último, los mensajes deben adecuarse a su edad, utilizando un lenguaje sencillo.

Además, se deberá evitar el uso de una presión comercial excesiva, por lo que los anuncios no deben hacer un llamamiento directo a los menores para que compren el producto anunciado ni incitarles a que pidan o persuadan a sus padres para que lo hagan. El Código PAOS también indica que en este tipo de publicidad no pueden aparecer personajes especialmente próximos a los niños y los anuncios deben estar claramente separados de los programas infantiles.

### ➤ EL DOCENTE. PROTECCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

El niño o niña, desde el momento en que inicia la edad escolar, pasará gran parte de su vida en una institución educativa, que se convertirá, en cierta manera, en su familia y, además, el docente en ocasiones se verá obligado a reemplazar a sus padres y madres en las situaciones vividas dentro de la escuela. El objetivo de este estudio era identificar los factores de riesgo y de protección del consumo de sustancias psicoactivas presentes en el ámbito escolar de niños en edades entre 7 y 12 años.

El tipo de estudio fue descriptivo-correlacional-explicativo; el modelo de regresión logística multifactorial determinó las variables asociadas al consumo de drogas en una muestra de 570 niños; se concluyó que la empatía con los profesores y profesoras se presentó como factor de protección, y la falta de gusto por asistir a la escuela como factor de riesgo.

Se reconoce la importancia de la figura e imagen positiva que tenga el niño(a) de su profesor(a) en los procesos desarrollados dentro de las instituciones educativas, enfocando su participación en los dife-

rentes programas de prevención organizados en ellas, a la vez que se invita a trabajar sobre las posibles causas de la falta de motivación por parte de los estudiantes para asistir a la escuela.

El presente artículo forma parte de una batería de cinco análisis finales por objetivos de estudio de una tesis de doctorado: individuo, escuela, familia, tercer ambiente y sustancias psicoactivas, donde el tema es el diagnóstico de factores de riesgo que conllevan a niños y niñas en edad escolar al consumo de drogas y se presenta como una propuesta para encaminar uno de los problemas más comunes dentro de la comunidad educativa y sus miembros; una situación que, aunque difiera en contexto, es similar en cuanto a realidad y objeto de estudio: el uso y abuso de sustancias psicoactivas entre la población en edad escolar.

➤ [MASTER EN SALUD ESCOLAR](#)

*Máster Oficial en Educación en Salud Escolar. Universidad Católica de Valencia.*

El máster está especialmente dirigido a profesores de escuelas primarias y secundarias interesados en adquirir conocimientos en salud escolar, así como al personal del sistema de salud que esté integrado en equipos de educación en salud escolar. El interés de un Programa de Salud Escolar viene dado porque esta edad permite la aplicación de medidas preventivas de reconocida eficacia y poco complejas que van a ejercer una influencia muy beneficiosa durante el resto de la vida de una población (edades comprendidas entre los 6 y 14 años). Por otro lado, garantiza la accesibilidad y continuidad de las acciones de salud durante mucho tiempo y en edades en las que los niños son muy receptivos al aprendizaje de conocimientos, actitudes y a la adquisición de hábitos, y garantiza el apoyo social de los valores y prácticas aprendidas, ya que se cuenta con el apoyo y la aceptación del grupo de iguales y permite ubicar la salud en el desarrollo integral de los niños y los adolescentes.

➤ [DEFENSOR DEL PROFESOR](#)

En el último curso lectivo han aumentado las denuncias de los docentes en Educación Infantil y los problemas derivados del uso de las nuevas tecnologías en el aula. Sin embargo, disminuyen las quejas de los profesores por imposibilidad de dar clase, según los datos recogidos en el informe elaborado por el sindicato Anpe con los datos del año 2009, en el que 3.569 docentes se vieron obligados a utilizar el teléfono del Defensor del Profesor para pedir ayuda. El documento registra también datos que empeoran, como el aumento de las denuncias por el uso de las nuevas tecnologías –grabaciones de móviles o redes sociales (un 6%)- y el acoso de los padres a los profesores (un 15%).

➤ [BULLYING - PELÍCULA](#)

Se trata de una película estrenada en octubre del año 2009, basada en el hecho de que uno de cada cuatro alumnos padece *bullying* o acoso entre iguales en España. La proyección ha sido dirigida por Josecho San Mateo y el tema está basado en el acoso escolar que sufre un niño de 15 años por alumnos del Instituto donde estudia, con sus lógicas consecuencias.

## / INFORMACIONES ÚTILES

### PROYECTO PERSEO

#### [Guía de comedores escolares](#)

Guía de comedores escolares que tiene como objetivo apoyar y sensibilizar en este empeño a toda la comunidad educativa. Extensión: 122 páginas.

#### [Alimentación Saludable. Guía para el profesorado](#)

Guía para el profesorado de alumnos y alumnas de 1º a 5º curso de Educación Primaria desarrollado en el anterior proyecto. Consta de 10 unidades didácticas relacionadas con la alimentación saludable, con actividades curriculares para desarrollar tanto en el aula como en la propia familia, que cada profesor o profesora podrá desarrollar de manera autónoma. Propone una exposición sencilla y asequible de los contenidos al alumnado y la realización de, al menos, dos actividades de las propuestas, en función de las que mejor se adapten al perfil del alumnado y circunstancias del curso escolar. Extensión: 62 páginas.

### **Alimentación Saludable. Cuaderno del alumnado.**

Cuaderno para el alumnado de 1º a 5º curso de Educación Primaria. El principal objetivo de los contenidos de la guía es fomentar la práctica de hábitos alimentarios saludables a través de un desayuno adecuado, un mayor consumo de frutas y verduras y el consumo esporádico de alimentos de alta densidad energética, mediante actividades educativas que resulten atractivas e incluso divertidas, que estimulen el aprendizaje activo y la reflexión. Extensión: 29 páginas.

### **NUTRIWEB: Naveg@ y @prende**

Web de gran utilidad sobre nutrición y que fue premiada con el premio Joaquín Sama a la innovación educativa concedido por la Junta de Extremadura.

### **“CAN SEIXANTA”**

La Fundació Agrupació Mútua ha desarrollado el juego “Can Seixanta” de hábitos saludables para introducir buenas prácticas en la selección e ingesta de alimentos. Está dirigido a alumnos de 3º a 6º de Primaria y está diseñado para el trabajo en el aula con la supervisión de un adulto responsable. Sólo está disponible en catalán

## **/ PUBLICACIONES DE INTERÉS**

### **INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO**

- **Carteles**  
[Cuando trabajos con productos químicos](#)
- **Guía del monitor**  
[Ergonomía, Capítulo XIII: La alimentación y el trabajo](#)
- **Fichas prácticas**  
[Alimentación en los trabajos nocturnos y a turnos](#)
- **Notas Técnicas de Prevención**  
[NTP 310. Trabajo nocturno y a turnos: alimentación](#)

### **OTRAS PUBLICACIONES DE INTERÉS**

#### **EDUCACIÓN VIAL - DGT**

Nueva incorporación de documentos en la web de la Dirección General de Tráfico. En ella se pueden descargar distintos documentos de utilidad para la Enseñanza Primaria: “Guía Didáctica de Educación Vial para el primer ciclo de la Educación Primaria (2009)”, “Láminas de errores”, “Láminas de Educación Vial Escolar”, “Los Talleres en la Educación Vial Escolar”, “Las señales, tus amigas. Las normas, tus amigas. Las fuerzas de la naturaleza, tus amigas. Los agentes, tus amigos”, “Respeta a tu amiga la naturaleza. Descubre a tus enemigos. Aprende a ayudar a los demás. Tu amiga prudencia” y “Guía del peatón”.

La posibilidad de obtener ejemplares de estos recursos didácticos en las Jefaturas Provinciales de Tráfico está en función de la disponibilidad de existencias en cada momento.