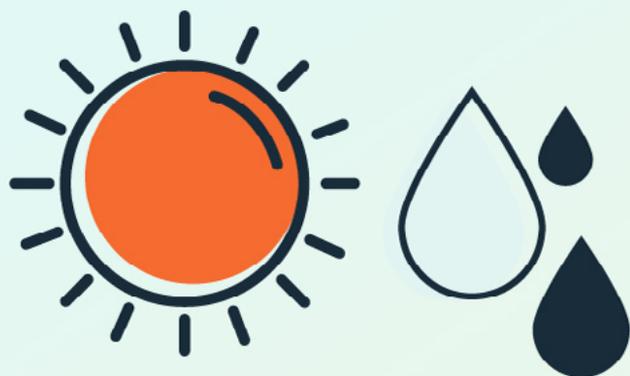


# Guía para docentes

Programa educativo  
Vivir en Salud

3° y 4° de  
Educación Primaria



Coordinación técnica de Fundación MAPFRE: Raquel Manjón Cembellín y Ana M<sup>a</sup> Gómez Gandoy

Coordinación editorial de EMADE S.L: Manuel Sánchez Gómez  
Texto: Verónica López Rodríguez, María Mondéjar Rodríguez  
y Valentín Vasile

Diseño y maquetación: Cristina Espejo Calero  
Ilustraciones: Noe Bribiesca Aguilar

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2021  
Paseo de Recoletos, 23, 28004 Madrid (España)  
[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

Proyecto Vivir en Salud: Guía docente de 3º y 4º de Educación Primaria

# INDICE DE CONTENIDOS

1.	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA VIVIR EN SALUD	4
2.	OBJETIVOS Y COMPETENCIAS CLAVE	5
3.	METODOLOGÍA	6
4.	MATERIALES DEL PROGRAMA	9
5.	PROPUESTA DE SESIONES	17
5.1.	PROPUESTA DE SESIÓN 1. ¡BIEN NUTRIDOS!	18
5.2.	PROPUESTA DE SESIÓN 2. LA FUENTE DE LA SALUD	21
5.3.	PROPUESTA DE SESIÓN 3. LOS MICROBIOS Y EL AGUA	24
5.4.	PROPUESTA DE SESIÓN 4. ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE	27
6.	ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	29

# 1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA VIVIR EN SALUD

**Vivir en Salud** es un programa educativo de **Fundación MAPFRE**, con la colaboración de la Academia Española de Nutrición y Dietética, el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) y la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, dirigido al alumnado del 2º ciclo de Educación Infantil y Educación Primaria.

**Vivir en Salud** nace con la intención de ser un estímulo a la hora promover hábitos de vida saludable desde edades tempranas, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar emocional. Asimismo, este programa está alineado con algunos de los Objetivos del Desarrollo Sostenible para la agenda 2030, con el objetivo de concienciar a las futuras generaciones sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y sostenible.

Este programa se articula a través de talleres lúdicos para niños y niñas, donde a través del juego toman conciencia sobre la importancia de llevar una vida saludable; y también, se pone a disposición del profesorado y de las familias multitud de recursos didácticos para trabajar los hábitos saludables con los menores. Todos los recursos están adaptados pedagógicamente a la edad y necesidades de cada etapa educativa.

Puedes consultar el programa educativo **Vivir en Salud** de manera completa en nuestra página web: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/actividades-educativas/nuevo-programa-vivir-en-salud/>

Si deseas más información sobre este proyecto, puedes ponerte en contacto con nosotros a través del formulario de contacto que encontrarás en [www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)



## 2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS CLAVE

El objetivo principal del programa **Vivir en Salud** en 3º y 4º de Educación Primaria es ofrecer al profesorado un amplio y variado conjunto de herramientas y recursos para promover en el alumnado el desarrollo de hábitos saludables relacionados con la alimentación saludable y el consumo sostenible.

Los objetivos pedagógicos, enfocados al alumnado, en esta etapa educativa, son los siguientes:

- Conocer los nutrientes básicos, sus cualidades e importancia.
- Reconocer una forma de alimentación saludable y equilibrada, a través de la comprensión del plato saludable.
- Relacionar los alimentos con sus nutrientes.
- Tomar decisiones de consumo acordes a la salud y la sostenibilidad.
- Valorar la importancia del agua como la mejor bebida para hidratarnos.
- Aplicar las normas básicas de higiene alimentaria, antes, durante y después de las comidas.
- Conocer el concepto de consumo sostenible y promover la aplicación de cambios de consumo a nivel familiar, para acercarlo a la sostenibilidad.

Las actividades propuestas ayudan a desarrollar las siete competencias clave que describe la Ley Orgánica 8/2013, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), en distinto grado, tal como se refleja en el siguiente esquema:

COMPETENCIA CLAVE	DESARROLLO
Comunicación lingüística	● ● ● ● ●
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	● ● ● ● ●
Competencia digital	● ● ● ● ●
Aprender a aprender	● ● ● ● ●
Competencias sociales y cívicas	● ● ● ● ●
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	● ● ● ● ●
Conciencia y expresiones culturales	● ● ● ● ●

### 3. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de los materiales se ha contado con un equipo multidisciplinar especializado en la realización de contenidos educativos. Todos los materiales han sido revisados por docentes en activo en la etapa educativa de Educación Primaria, con docencia en los niveles de 3º y 4º de Educación Primaria.

#### 3.1 Flipped classroom

La metodología principal de utilización propuesta se basa en la realización de la flipped classroom o clase invertida. Esta metodología goza de una popularidad creciente ya que supone un gran aprovechamiento de los recursos y un aprendizaje más individualizado de los contenidos, además de la implicación de las familias.

La flipped classroom supone que el docente encarga un trabajo previo al alumnado, que desarrollará en su casa o en el aula, antes de la sesión de trabajo de los contenidos a abordar. Posteriormente, el profesor o profesora partirá de ese conocimiento adquirido en el trabajo previo para desarrollar los contenidos en la sesión del aula.



En el apartado de “Propuesta de sesiones”, encontraréis la descripción de varias sesiones para realizar con vuestro alumnado siguiendo esta propuesta metodológica.

### 3.2 Otras metodologías utilizadas:

Además de la flipped classroom, los materiales educativos utilizados en el programa Vivir en Salud han sido elaborados siguiendo otras propuestas metodológicas:

- **Gamificación.** Utilización del juego como herramienta educativa de primer orden. A través de la gamificación se pretenden conseguir los objetivos y metas educativas planteadas, a través de un procedimiento mucho más ameno y divertido, por lo que los aprendizajes adquiridos son mucho más significativos.
- **Metodologías activas,** donde el alumnado es el centro del aprendizaje y tanto sus etapas madurativas como sus diferentes capacidades son consideradas y tenidas en cuenta para hacer el aprendizaje más cercano a sus características individuales.
- **Trabajo por proyectos.** Los materiales se adaptan a la perfección al aprendizaje basado en proyectos que ya se desarrolla en numerosos centros. Esta metodología forma parte de los aprendizajes activos en los que se elaboran proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.
- **Utilización de las TAC,** Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento. Se trata de integrar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), poniéndolas al servicio de la educación como un componente metodológico más, necesario para generar un aprendizaje significativo.

Todos los recursos y materiales están disponibles para su utilización y descarga en el apartado del Área de Promoción de la Salud, de Fundación MAPFRE, en el siguiente enlace: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/actividades-educativas/nuevo-programa-vivir-en-salud/>

## 4. MATERIALES DEL PROGRAMA

En total, se han realizado once completos materiales diferentes, disponibles de manera totalmente gratuita para todos los docentes, así como para las familias.

Los materiales se han agrupado en función de su tipología, estableciéndose cuatro categorías, que se detallan a continuación:

### Cuento interactivo

#### “NOS VAMOS DE ACAMPADA. ELIGE TU AVENTURA SALUDABLE”

Se ha elaborado un cuento sobre la temática de trabajo en el que, a través de una presentación online interactiva, el alumnado podrá avanzar a lo largo de la historia, decidiendo su propio final, a través de la selección de las diferentes acciones que realizan los protagonistas del cuento. El cuento versa sobre una clase que está preparando una acampada para el fin de semana con algunos familiares y docentes. Los alumnos y alumnas decidirán que tipo de alimentos y bebidas consumirán los protagonistas del cuento, y, en función de sus decisiones, los protagonistas se verán favorecidos o perjudicados.



Para acceder al cuento interactivo, se necesita un ordenador o tablet con conexión a Internet. El enlace para acceder al cuento es el siguiente:

Cuento interactivo

“Nos vamos de acampada.  
Elige tu aventura saludable”



El módulo digital se compone de seis infografías digitales interactivas en las que se trabajan diferentes aspectos de la alimentación saludable, la higiene alimentaria y el consumo sostenible. Las infografías tienen un diseño muy atractivo para los chicos y chicas con elementos decorativos, imágenes y recursos para fomentar la interacción.

En las infografías, accesibles de manera online a través de un ordenador, una tablet o un dispositivo móvil, el alumnado podrá pinchar en diferentes elementos que les ayudarán a ampliar la información contenida, a través de un enlace con imágenes, cuadros de texto, vídeos y otros recursos de utilidad.



Las infografías digitales interactivas pueden consultarse en el siguiente enlace:

Infografía 1

"Alimentación saludable"



Infografía 2

"Los nutrientes"



Infografía 3

"Plato saludable"



Infografía 4

"Importancia del agua"



Infografía 5

"Higiene alimentaria"



Infografía 6

"Consumo sostenible"



## Quizzes Gamificados

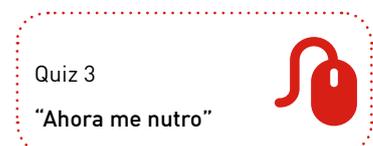
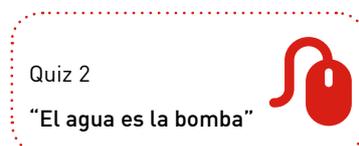
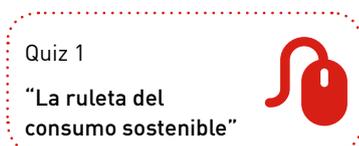
Se incluyen tres quizzes gamificados relacionados con las temáticas de trabajo. Los quizzes son juegos de preguntas para realizar online a través de un ordenador o cualquier dispositivo móvil, con conexión a Internet.

Los quizzes cuentan con un formato muy llamativo y divertido, que recuerdan a distintos juegos clásicos o televisivos para hacerlos aún más atractivos al público destinatario. Cada uno versa sobre un aspecto diferente tratado en las infografías del módulo digital:

- Quiz “La ruleta del consumo”: trata sobre la alimentación y el consumo sostenible.
- ¡El agua es la bomba!: se trabaja la importancia de beber agua.
- ¡Ahora me nutro!: aborda los nutrientes y la alimentación saludable.



Se puede acceder a los quizzes a través del siguiente enlace:



## Breakout educativo

El breakout educativo es una modalidad de escape room o sala de escape que se desarrolla online, con los jugadores conectados a la sala de juego a través de un ordenador, tablet o smartphone, con conexión a Internet. Puede jugarse de manera individual o en pequeños grupos, pudiéndose llevar a cabo en el aula de la clase.

El objetivo de este breakout, titulado "La legendaria fuente de la salud", es completar una misión relacionada con la alimentación saludable y sostenible, a través de la consecución de una serie de pruebas que los chicos y chicas, inmersos en la aventura, tendrán que superar.

El breakout da comienzo con un vídeo en el que una investigadora enmarca la misión a completar: conseguir los legendarios alimentos de la salud, que están ocultos en cuevas diseminadas por diferentes países. Una vez visualizado el video, los jugadores deben superar varias pruebas para poder avanzar en la trama y finalmente, resolver la misión.

Durante la misión visitarán diferentes países, y en cada uno de ellos habrá una prueba que les permitirá conseguir claves para seguir avanzando.

El breakout educativo es accesible a través del siguiente enlace:



NOMBRE DEL MATERIAL	TIPO	FORMATO	CURSO	TIEMPO	CONTENIDOS	ENLACE
<b>CUENTO INTERACTIVO “NOS VAMOS DE ACAMPADA. ELIGE TU AVENTURA SALUDABLE”</b>	Cuento interactivo	<i>Online</i>	3º, 4º	15 min	Cuento en plataforma online para que el alumnado pueda interactuar, decidiendo sobre la alimentación más apropiada para un fin de semana de acampada	
<b>MÓDULO DIGITAL DE INFOGRAFÍAS</b>						
Infografía 1. Alimentación saludable	Infografía digital	<i>Online</i>	3º, 4º	15 min	Explicación de los diferentes tipos de alimentos, su importancia y su frecuencia de consumo. Incluye videocancción sobre frutas y verduras.	
Infografía 2. Los nutrientes	Infografía digital	<i>Online</i>	3º, 4º	10 min	La importancia de los nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, fibra y agua.	
Infografía 3. El plato saludable	Infografía digital	<i>Online</i>	3º, 4º	5 min	El plato para comer saludable, con consejos para que nuestros platos se asemejen al referente.	
Infografía 4. Importancia del agua	Infografía digital	<i>Online</i>	3º, 4º	10 min	La importancia del agua para hidratarnos, con consejos sobre consumo. Incluye videocancción sobre consumo de agua.	
Infografía 5. Higiene alimentaria	Infografía digital	<i>Online</i>	3º, 4º	10 min	Qué son los microbios y cómo podemos prevenir enfermedades en el manejo de alimentos.	
Infografía 6. Consumo sostenible	Infografía digital	<i>Online</i>	3º, 4º	15 min	Consejos para comenzar una alimentación más sostenible. Incluye videocancción sobre la importancia del agua en la Tierra.	
<b>QUIZZES GAMIFICADOS</b>						
Quiz 1. La ruleta del consumo	Actividad digital	<i>Online</i>	3º, 4º	10 min	Juego para hacer girar una ruleta virtual y responder preguntas sobre consumo sostenible.	
Quiz 2. El agua es la bomba	Actividad digital	<i>Online</i>	3º, 4º	10 min	Juego de preguntas sobre el agua, basado en el programa televisivo <i>Boom!</i>	
Quiz 3. Ahora me nutro	Actividad digital	<i>Online</i>	3º, 4º	10 min	Juego de preguntas sobre nutrientes, basado en el programa televisivo <i>Ahora caigo</i> .	
<b>BREAKOUT EDUCATIVO “LA LEGENDARIA FUENTE DE LA SALUD”</b>	Actividad digital	<i>Online</i>	3º, 4º	20 min	Escape room digital para completar una misión sobre la alimentación saludable y sostenible.	

## 5. PROPUESTA DE SESIONES

En este apartado se realiza la propuesta de varias sesiones completas de trabajo, aplicando la ya mencionada metodología flipped classroom. Por ello, dividimos la propuesta en dos apartados: fase 1 y la fase 2.

La fase 1 consiste en el trabajo previo a los contenidos a abordar y está destinada a que el alumnado lo trabaje de manera autónoma, en casa o en el aula. En la fase 2, el docente integrará los contenidos de interés, utilizando los materiales que se proponen. Esta segunda fase se desarrollará siempre en el aula. Las propuestas están adaptadas a 55 minutos totales de duración, aunque en función de la clase en concreto, el tiempo puede ser variable.

Para cada propuesta, se incluye la descripción de cada una de las actividades, la duración de las mismas y se indican los enlaces de acceso o descarga a los materiales, para facilitar la organización al docente. Además cada propuesta es independiente y no correlativa del resto, por lo que se podrán utilizar de la manera que más conveniente

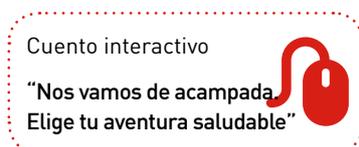
## 5.1 Propuesta de Sesión 1. ¡Bien nutridos!

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Cuento “Nos vamos de acampada. Elige tu aventura saludable”	15 min	20 min
Actividad: anota tu final	5 min	

El alumnado se adentrará en el cuento interactivo “Nos vamos de acampada. Elige tu aventura saludable”, en el que a través de una presentación digital, podrán disfrutar de una historia con final múltiple, eligiendo la continuación de la misma en diferentes momentos de la narración. En función de sus elecciones, a lo largo de la historia, llegarán a unas situaciones o a otras, siendo ellos los que deciden el destino de los personajes.

En este material encontramos la historia de una clase dispuesta a irse un fin de semana de acampada para la que deberán pensar, entre otras cosas, en la comida con la que quieren alimentarse durante dicho fin de semana. A lo largo de la historia, tendrán que decidir algunas opciones que condicionarán el final del cuento.



La actividad de lectura del cuento puede complementarse con una propuesta para que el alumnado tome nota del final al que ha llegado en el cuento, para ponerlo posteriormente en común en la fase 2.

### FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES Y ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Puesta en común inicial	15 min	55 min
Infografía 2 “Los nutrientes” Puesta en común	25 min	
Organización de equipos Quiz 3 “Ahora me nutro”	15 min	

Esta sesión comenzará con la puesta en común sobre el cuento leído en la fase 1. Probablemente, ocurrirá que cada uno habrá llegado a un final diferente, en función de las elecciones que hayan hecho, por lo que será muy enriquecedor comentar los diferentes desenlaces que hayan obtenido y entre toda la clase, destacar las conclusiones más relevantes.

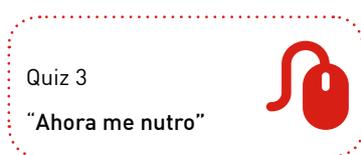
Posteriormente, realizaremos la infografía 2 “Los nutrientes”, para lo cual el alumnado necesitará un ordenador, una tablet u otro dispositivo con conexión a Internet. Si solo se dispone del ordenador del profesor, se puede visualizar la infografía en común, proyectándola en la pantalla. En esta infografía se estudian los diferentes nutrientes, haciendo hincapié en sus funciones e importancia. Se propone la visualización individual de la infografía y posteriormente, la puesta en común a nivel de aula para resolver las dudas que puedan surgir y hacer un resumen de las conclusiones y los aprendizajes obtenidos.

La infografía 2 “Los nutrientes” está accesible en el siguiente enlace:



Tras la infografía, nos divertiremos con el quiz 3 “Ahora me nutro”, consistente en un juego de preguntas y respuestas relacionadas con los contenidos vistos anteriormente, lo cual nos servirá no sólo como refuerzo de la adquisición de estos nuevos conocimientos, sino también se podrá utilizar a modo de “evaluación”, siempre de una manera muy distendida. Para que este juego sea más enriquecedor, proponemos la realización del mismo en pequeños grupos en el aula, a los que se les irá otorgando puntos en función de las respuestas correctas. Por lo tanto, se destinará una parte del tiempo en organizar a los equipos.

Se puede acceder al Quiz 3 “Ahora me nutro” a través del siguiente enlace:



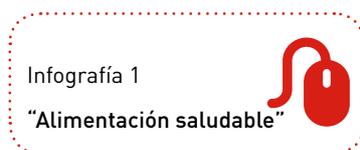
## 5.2 Propuesta de Sesión 2. La fuente de la salud

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Infografía 1 “Alimentación saludable”	15 min	25 min
Mapa conceptual	10 min	

Como primera fase de esta propuesta, los niños y niñas leerán la infografía 1 “Alimentación saludable”. Como esta infografía es bastante extensa y contiene mucha información, se propone su realización en dos partes, tomando un breve descanso en el que se puede aprovechar para escuchar la videocanción “Frutas y verduras, ¡aventuras!” incluida como recurso en la propia infografía. Mientras se trabaja esta infografía, se propone realizar un pequeño mapa conceptual que recoja los conceptos más importantes sobre alimentación saludable y los nutrientes. Para esta infografía, el alumnado necesitará un ordenador u otro dispositivo con conexión a Internet.

La infografía 1 “Alimentación saludable” está disponible en el siguiente enlace:



### FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Puesta en común inicial Mapas conceptuales de la alimentación saludable	25 min	55 min
Normas y organización del breakout	5 min	
Breakout “La legendaria fuente de la salud” Puesta en común	25 min	

Comenzaremos esta sesión con una puesta en común de lo aprendido en la fase 1, tras la realización de la infografía sobre la alimentación saludable, además se verán los mapas conceptuales realizados por los alumnos. Es importante dejar claras las conclusiones y resolver las dudas que puedan surgir. Será conveniente escribir las conclusiones más destacadas en la pizarra de la clase, para poder utilizar estas notas en las actividades posteriores.

Posteriormente, realizaremos el breakout educativo “La legendaria fuente de la salud”. Se trata de un divertido juego digital online, inspirado en un escape room, en el que los participantes se enfrentarán a una misión relacionada con la alimentación, para la que deberán superar distintos retos, que servirán para repasar y afianzar los conocimientos adquiridos. Es muy conveniente establecer ciertas normas antes de comenzar el breakout. Además, se puede realizar de manera individual, en parejas, en pequeños grupos o a nivel de toda la clase.

Para fomentar la participación y el trabajo en equipo, recomendamos realizar esta actividad en pequeños grupos de entre tres y cuatro alumnos. Es importante tener en cuenta que, para llevar a cabo esta actividad, se necesita un ordenador o dispositivo móvil (tablet) y conexión a Internet, además de un dispositivo adecuado para escuchar audios, ya que el juego integra un vídeo con explicaciones. El alumnado deberá tener un papel y bolígrafo o lapicero para tomar notas durante el juego.



Se puede acceder al breakout educativo a través del siguiente enlace:



Tras la finalización del breakout educativo, proponemos la puesta en común del juego para valorarlo y dejar claras las conclusiones obtenidas.

### 5.3 Propuesta de Sesión 3. Los microbios y el agua

#### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Infografía 5 "Higiene alimentaria"	10 min	30 min
Investigación sobre microorganismos	20 min	

En la infografía 5 "Higiene alimentaria", se explica de forma muy visual qué son los microbios y qué rutinas debemos llevar a cabo para evitar que estos microorganismos, asociados a los alimentos, nos provoquen problemas. Para ello, se aportan consejos sobre higiene alimentaria.

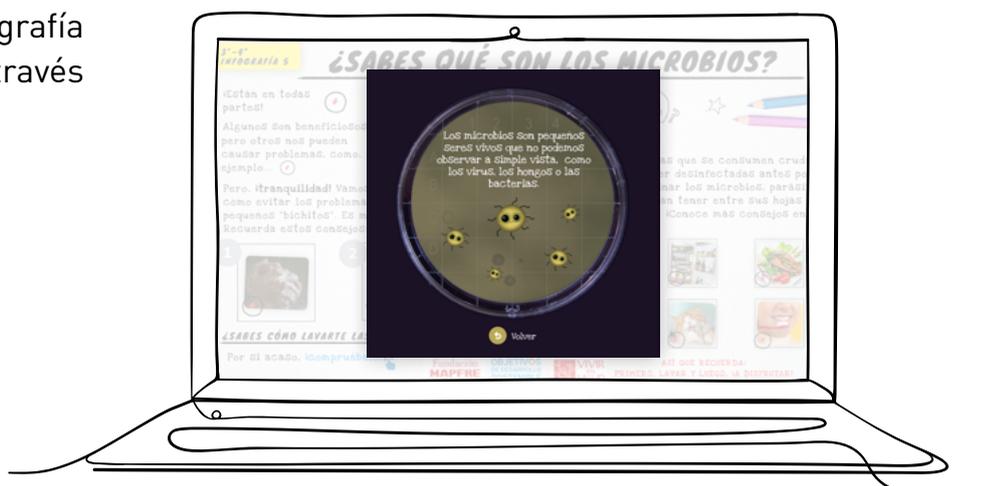
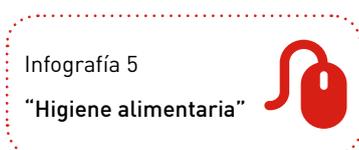
Se propone como trabajo de la fase 1 de esta sesión la visualización de esta infografía, que está disponible en formato online, complementada con un pequeño trabajo de investigación en el que cada niño o niña pueda elegir un microorganismo en concreto y buscar información sobre sus efectos, los alimentos en los que podemos encontrarlo y cómo prevenir su problemática. Se recomienda tener una lista limitada de cuatro o cinco microorganismos para que la clase pueda encontrar información diferente que, posteriormente, podrán complementar con el trabajo de los demás. Una propuesta de microorganismos a investigar podría ser la siguiente:

- Salmonella
- Chlostridium botulinum (toxina botulínica).
- Escherichia coli
- Lactobacillus

Por el grado de complejidad que supone esta propuesta, sería recomendable ponerla en práctica solo con los alumnos de 4º de EP, o también con 3º de EP, siempre que el tutor o tutora considere que su alumnado es capaz de llevar a cabo la actividad.

Los resultados de estas investigaciones se pondrán en común al inicio de la fase 2.

Puede accederse a la infografía 5 "Higiene alimentaria" a través del siguiente enlace:



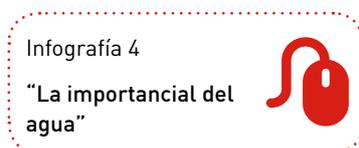
## FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Puesta en común sobre las investigaciones	20 min	55 min
Infografía 4 "Importancia del agua"	15 min	
Organización de equipos para Quiz	5 min	
Quiz 2 "El agua es la bomba"	15 min	

Esta segunda fase de la sesión comenzará con la puesta en común de los pequeños trabajos de investigación propuestos en la primera fase. El alumnado podrá exponer sus investigaciones y, entre toda la clase, realizaremos un resumen de las principales características encontradas en los microorganismos estudiados, así como de los consejos de prevención de infecciones que hay que tener en cuenta. Inevitablemente, esta puesta en común nos llevará a hablar del agua, lo que nos servirá para hilar los contenidos con la segunda parte de la sesión.

Trabajaremos con la infografía 4 "Importancia del agua", disponible online, en la que veremos las características que hacen del agua la bebida fundamental para hidratarnos y estar sanos. Finalizaremos la infografía con una breve puesta en común, viendo asimismo la importancia de cuidar y ahorrar el agua, dando ejemplos de cómo hacerlo en nuestro día a día y, por último, veremos la videocanción "Hora de beber", que está incluida como recurso en la propia infografía.

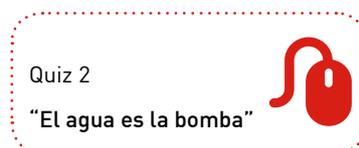
La infografía 4 puede verse en el siguiente enlace



Tras finalizar la infografía, realizaremos el quiz “El agua es la bomba”, consistente en un juego de preguntas y respuestas relacionadas con lo aprendido sobre el agua, e inspirado en el famoso concurso de televisión *Boom!* Para mayor dinamismo de la actividad, proponemos realizar este quiz a modo de juego de equipos, otorgando puntos por las respuestas correctas. Finalmente se pondrá en común sacando las conclusiones generales.



El quiz “El agua es la bomba” puede realizarse en el siguiente enlace:



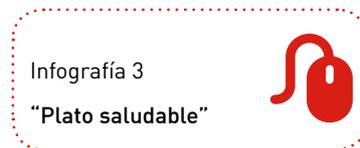
## 6.4 Propuesta de Sesión 4. Alimentación sostenible

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Infografía 3 “El plato saludable”	5 min	25 min
Elaboración de plato saludable	10 min	
Listado de ingredientes	10 min	

En esta propuesta, como trabajo inicial, el alumnado tendrá que leer la infografía 3 “El plato saludable”, en la que descubrirán las características de un menú saludable, a través de un modelo de plato, indicando los tipos de alimentos a incluir y su proporción.

La infografía 3 “El plato saludable” está disponible en el siguiente enlace:



Como posteriormente se va a trabajar sobre el consumo sostenible, proponemos la complementación de la infografía con la realización, por parte del alumnado, de un plato saludable con alimentos que tengan en su casa. Los chicos y chicas podrán dibujar su plato saludable para ponerlo en común en la clase. Finalmente, como en la fase 2 se va a abordar el consumo sostenible, proponemos hacer un listado de algunos de los alimentos utilizados para rellenar la información relacionada con la salud y la sostenibilidad del propio alimento. Se propone una tabla de recogida de datos a continuación:

¿QUÉ ALIMENTO ES?	¿CUÁLES SON SUS INGREDIENTES?	¿CREES QUE ES SALUDABLE?	¿CUÁL ES SU PAÍS DE ORIGEN?
1			
2			
3			
4			
5			

En la fase 2 se utilizará este pequeño trabajo para hacer una puesta en común con la información recopilada por toda la clase.

## FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Puesta en común de platos saludables y listado de ingredientes	20 min	55 min
Infografía 6 “Consumo sostenible” Puesta en común	25 min	
Quiz 1 “La ruleta del consumo”	10 min	

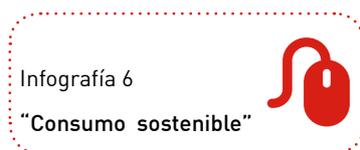
En esta fase de la sesión, comenzaremos con la puesta en común de los platos saludables creados por los alumnos y alumnas en la fase 1 de la propuesta. Para ello, los escolares podrán explicar sus platos o mostrar sus dibujos, en el caso de que cuenten con ellos.

A continuación, compartiremos los resultados del trabajo de búsqueda de información de los alimentos, que se proponía en la fase 1. A través de la pizarra de la clase, confeccionaremos una tabla más grande en la que podamos ver los resultados generales de toda la clase, seleccionando un alimento de la investigación de cada participante.

Una vez obtenida la tabla anterior, nos centraremos en la columna del “origen de los alimentos” para abordar la temática del consumo sostenible.

Una vez hayamos terminado de repasar de manera conjunta el listado de ingredientes y terminado de hablar de la importancia del consumo de alimentos de origen cercano a nuestra residencia, realizaremos de manera online y conjunta la infografía 6 “Consumo sostenible”, en la que, debido a su extensión y relativa complejidad, el equipo docente se podrá detener en sus diferentes partes para dar las explicaciones oportunas, asegurándose de que el alumnado comprende los contenidos. También puede ser interesante, tras visualizar esta infografía, comparar el recorrido en Google Maps del viaje que tendría que hacer, por ejemplo, un tomate cultivado en otro país y traído a España y el viaje que haría si viniese de un cultivo español, entendiendo con él, toda la contaminación que supone traerlo desde más lejos.

La infografía 6 “Consumo sostenible” está disponible en el siguiente enlace:



Para finalizar, realizaremos el quiz “La ruleta del consumo”, en el que a través de un juego digital, los niños y niñas tendrán que hacer girar una ruleta virtual y enfrentarse a diferentes preguntas con opciones de respuestas. Para hacer más atractiva esta actividad, podemos realizarla en pequeños grupos y motivar la participación asignando puntos en función de las respuestas correctas.

## 6. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Para poder seguir mejorando, el Área de Promoción de la Salud de Fundación MAPFRE pone a disposición del profesorado una encuesta de satisfacción del programa educativo Vivir en Salud para poder valorar el proyecto y poder destacar los aspectos positivos y aquellos aspectos de mejora que sean necesarios realizar.

Se puede acceder directamente al formulario a través de este enlace:

[https://fundacionmapfre.force.com/area/survey/runtimeApp.app?invitationId=0Ki5p0000009WhT&surveyName=vivir en salud v2 encuesta&UUID=821c5d8d-d17a-4e93-81e4-34b419014fa4](https://fundacionmapfre.force.com/area/survey/runtimeApp.app?invitationId=0Ki5p0000009WhT&surveyName=vivir+en+salud+v2+encuesta&UUID=821c5d8d-d17a-4e93-81e4-34b419014fa4)

# Fundación **MAPFRE**

Con la colaboración de:



**CONSEJO COLEF**  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)