

En este artículo presentamos un estudio llevado a cabo en tercer curso de primaria para intentar mejorar el desayuno de los escolares. Con este objetivo, realizamos un diagnóstico inicial sobre sus conocimientos y hábitos; a continuación, describimos las características de una intervención educativa, debidamente fundamentada, en la que destacamos la importancia de la colaboración de las familias. Los resultados muestran que si bien la mayoría de los estudiantes han aprendido las características de un desayuno saludable, la evolución de sus hábitos, siendo importante, no fue todo lo satisfactoria que hubiéramos deseado; circunstancia que pone de manifiesto las dificultades de introducir estos cambios. Finalmente, se proponen implicaciones educativas que pueden ser de utilidad para intentar mejorar la alimentación de los escolares.

**PALABRAS CLAVE:** *Alimentación saludable; Educación para la salud; Nutrición, enseñanza primaria.*

## ¿Cómo mejorar el desayuno de los escolares de educación primaria?

pp. 63-83

Enrique Banet Hernández\*  
Carmen López Ferrer\*\*

Universidad de Murcia  
Colegio Salzillo (Murcia)

### Introducción y objetivos de la investigación

La Educación Primaria es uno de los niveles de enseñanza al que la investigación educativa presta menor atención, a pesar de constituir una etapa fundamental en el desarrollo de los escolares en sus dimensiones afectiva, social, intelectual... Durante el paso por esta etapa, se adquieren y consolidan determinadas conductas que marcan –o pueden hacerlo– sus comportamientos como adultos; entre ellas, las relacionadas con la alimentación, de gran importancia por su repercusión sobre la salud.

Sin embargo, que los niños y niñas de nuestro país no se alimentan de manera adecuada es una realidad que pocos discuten. Los análisis y recomendaciones de los especialistas sobre el estado nutricional de la población infantil, los programas que las administraciones sanitarias y educativas han puesto en marcha, así como la información, casi diaria, de los medios de comunicación en relación con este problema –que no tiene una solución sencilla–, son referencias importantes para intentar afrontar esta situación; pero no resultan suficientes para cambiarla.

Padres y profesores también somos conscientes de las dificultades para que nuestros

\* Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales. Universidad de Murcia. Campus de Espinardo. 30100 MURCIA. ebahe@um.es

\*\* Colegio Salzillo. Avda. de Valencia s/n. Molina de Segura. Murcia.

✉ Artículo recibido el 30 de septiembre de 2008 y aceptado el 4 de mayo de 2009.

hijos/escolares desayunen mejor o consuman más verduras, pescado o frutas. Sin embargo, con excepción de algunos planes que se pueden estar poniendo en práctica en determinados centros educativos, con la seriedad que el tema requiere -actuaciones, en general, aisladas y poco difundidas-, las iniciativas que se desarrollan no suelen estar a la altura de las circunstancias.

En consecuencia, desde edades tempranas, las conductas de los niños y niñas se van modelando según la influencia de preferencias personales, costumbres familiares, publicidad..., que difícilmente apuntan en la dirección adecuada.

Intervenir para modificar esta situación es el objetivo general de un amplio proyecto de investigación-innovación que estamos desarrollando, desde el curso escolar 2003-04, en los tres ciclos de primaria; algunos de cuyos resultados ya han sido publicados (Banet y López, 2004; Banet et al., 2005).

Esta investigación en la escuela se refiere al desayuno -término con el que nos referimos a lo que comen los escolares durante la mañana, en casa y en el recreo; uno de los aspectos manifiestamente mejorables de la alimentación infantil y se desarrolló con los siguientes objetivos:

- Describir las características de una intervención en el aula, debidamente fundamentada, orientada a mejorar el desayuno de los escolares.

- Analizar sus consecuencias en relación con la evolución de los conocimientos y, sobre todo, de los hábitos de los niños y niñas de la clase.

- Además, y como consecuencia del desarrollo de este estudio, también presentamos estrategias para identificar y analizar los conocimientos y hábitos de los escolares, de manera que resulten de utilidad para la planificación y el desarrollo de la enseñanza.

## El desayuno en la edad infantil

Son numerosos los estudios en los que podemos encontrar recomendaciones de los expertos en relación con el desayuno a estas edades, así como ciertas circunstancias, de carácter personal y social, que pueden explicar las

deficiencias más destacadas (ver por ejemplo, Thoulon-Page, 1995; Pérez et al., 2000; Serra y Aranceta, 2000; Guía Práctica Consumer, 2001, Delgado y Lozano, 2001; entre muchos otros):

1. *El desayuno, una de las comidas más importantes del día*, debe proporcionar los nutrientes necesarios para optimizar las capacidades de los escolares, en unos momentos en los que las actividades intelectuales y físicas suelen ser particularmente intensas (de aprendizaje, deportivas, juegos...).

Por tanto, tiene que ser suficiente desde el punto de vista energético, ya que ha pasado mucho tiempo desde la cena anterior (10-12 horas), durante el cual el organismo sigue consumiendo energía. Los expertos recomiendan que lo que tomen en casa, antes de ir a la escuela, y el complemento en el recreo supongan, aproximadamente, el 25% de las calorías diarias. También debe ser variado (cuadro 1), para garantizar un mejor equilibrio en las aportaciones de nutrientes (proteínas, vitaminas, minerales y fibra) necesarios a lo largo del día y un reparto armónico de los mismos (ver el cuadro 1).

Además, un desayuno escaso tiende a aumentar el consumo de golosinas y de bollería industrial (Aranceta y col., 2001) y/o la comida de mediodía suele ser más abundante, ya que los niños llegan a casa con mucho apetito; circunstancia que favorece el consumo de alimentos ricos en proteínas de origen animal (grasas, fritos...), en detrimento de verduras y frutas, por ejemplo (Thoulon-Page, 1995).

2. *Principales carencias del desayuno*. Sin embargo, en esta época fundamental para el desarrollo físico e intelectual, un número elevado de escolares no consumen durante la mañana los alimentos necesarios:

- Como señalan Pérez y col. (2000), aunque durante las tres últimas décadas la situación ha mejorado bastante -en 1984 uno de cada 5 escolares iba a clase sin desayunar- todavía se mantiene esta circunstancia en un 2% de la población infantil.

- Además, la ausencia de frutas -que según algunos autores afectaría a más del 99% de la muestra analizada- y el deficiente aporte ener-

Alimentos	Calorías según la edad
a) En casa: – Alimentos plásticos: un vaso de leche entera o semidesnatada (200-250 gramos), con azúcar o cacao (unos 10 gramos); o una cantidad similar de otros derivados lácteos, como el yogur. – Alimentos energéticos: 30 gramos de cereales de desayuno; o alguna tostada de aceite, mermelada... (moderando su contenido en mantequilla); o bien una cantidad similar de bollería casera. – Una pieza de fruta o zumo (180 gramos).	7-10 años : 500-550  10-12 años: 550-600
b) En el recreo: – Alimentos reguladores: un bocadillo mediano de queso fresco, atún, jamón... (sin abusar de los embutidos más grasos) y/o fruta (zumos), leche (o derivados), sobre todo si alguno de estos últimos alimentos han faltado en casa.	13-14 años : 600-700

Cuadro 1. Características de un desayuno suficiente y variado.

gético -circunstancia que estaría presente en un 50 - 85% de la población infantil-, se han señalado como principales deficiencias (Serra y Aranceta, 2000).

- Sólo un 4% realizaría un desayuno saludable.

3. *Algunas de las causas que influyen en esta situación* se pueden encontrar en los medios de comunicación –en particular, la publicidad en televisión (Delgado y Lozano, 2001)–, en la observación e imitación de adultos (profesores), compañeros y amigos -con los que los escolares pasan la mayor parte del día-, pero, sobre todo, en las familias.

La escasa autonomía a estas edades en el ámbito de la alimentación, determina que se adopten las costumbres de las casas que, generalmente, no favorecen hábitos equilibrados: el desayuno suele ser una comida escasa, a la que se dedica un tiempo insuficiente (debido al ritmo de vida y a las prisas de los escolares para no llegar tarde a la escuela). Estas circunstancias, unidas al desconocimiento y/o a la falta de preocupación que existe en determinados hogares, influyen en que los niños y niñas no estén bien alimentados durante la mañana; además, contribuyen al escaso éxito que tenemos los profesores cuando intentamos cambiar los hábitos de los estudiantes. También ponen de manifiesto la importancia de una estrecha colaboración entre familia y escuela, a la hora

de emprender iniciativas orientadas a mejorar su alimentación.

4. *El desayuno y la obesidad infantil.* En sociedades avanzadas como la nuestra, las carencias en la dieta de algunos alimentos (frutas, verduras, hortalizas...), no suelen ser tan severas para que, a estas edades, se manifiesten los problemas de salud que se podrían presentar a más largo plazo. Sin embargo, sí es frecuente identificar un síntoma que da buena cuenta de una de las consecuencias más importantes de la alimentación inadecuada: la obesidad infantil.

Si bien, en algunos casos, la explicación a este problema de salud se puede encontrar en desequilibrios hormonales, factores hereditarios..., la causa fundamental reside en la alimentación: las calorías que aporta la dieta habitual es superior al gasto energético del organismo; desequilibrio que se acentúa por la falta de actividad física.

Desde hace años, se viene constatando el preocupante aumento del número de niños y niñas que tienen exceso de peso (sus índices de masa corporal son superiores a los que les correspondería por su edad y altura). Recientes informes del Ministerio de Sanidad y Consumo (2007), señalan que el 8.5% de los españoles entre 2 a 17 años son obesos y el 18.2% tienen sobrepeso. Además, son muchos los estudios que han puesto de manifiesto las relaciones entre obesidad y hábitos de desayuno no

adecuados (ver, por ejemplo, Serra y Aranceta, 2000), debido a que los escolares comerían peor el resto del día.

Estas circunstancias han llevado al Ministerio a promover las campañas “*Prevenir la obesidad infantil*” y “*Despierta, desayuna*”. Esta última, que se mantiene desde 2006, está dirigida a jóvenes menores de 13 años y a profesionales de la educación, y tiene como objetivo promover hábitos saludables, en particular, en el 6.2% de la población infantil y juvenil que, según sus datos, no desayuna; también, entre el 85% que no realiza un desayuno equilibrado.

Es en este contexto en el que consideramos que desarrollar hábitos de alimentación saludables debe ser uno de los objetivos destacados durante la educación de los escolares (en particular, en infantil y primaria). Es por ello, por lo que hemos llevado a cabo esta investigación en una clase de 24 estudiantes de tercero de primaria, de la que es profesora la autora de este artículo, que pertenece a un centro educativo concertado de nivel socioeconómico medio.

### Conocimientos y hábitos de los escolares de la clase en relación con el desayuno

Que los estudiantes de primaria aprendan las características que debe tener el desayuno y –según el nivel educativo– las razones por las que éste debería ser saludable (componente cognitivo) es, sin duda, una condición que puede contribuir de manera importante a promover hábitos adecuados.

Sin embargo –como señalaba Sarabia (1992) en relación con el aprendizaje de actitudes–, adquirir estos conocimientos no es suficiente; también es necesario desarrollar una disposición favorable y, sobre todo (como paso más significativo a la vez que difícil, cuando no responde a las preferencias personales), asumir las conductas que se derivan de los conocimientos y valoraciones anteriores; en el caso que nos ocupa, realizar un desayuno suficiente y variado.

Como consecuencia de estas consideraciones, desde los supuestos constructivistas que han orientado la planificación y el desarrollo de nuestra enseñanza en el aula, las primeras iniciativas que llevamos a cabo tuvieron como propósito identificar los conocimientos y los hábitos de los escolares en relación con esta primera comida del día.

1. *Estrategias para identificar los conocimientos y hábitos de los escolares.* Después de dos ensayos previos, diseñamos cuestionarios individuales sencillos, con textos muy breves, pero acompañados de dibujos que facilitarían la interpretación de las preguntas. En el anexo presentamos, como ejemplo, el que utilizamos para aproximarnos a sus hábitos, para lo que tuvimos en cuenta que la información obtenida: a) se refiera a un periodo de tiempo razonable (una semana); b) proceda de dos fuentes, los estudiantes y sus familias; c) y sea recogida diariamente en clase, como primera tarea de la mañana (comenzamos un martes, avisando de esta circunstancia el día anterior; el viernes se dieron instrucciones para que anotaran en su cuaderno de clase los datos correspondientes al fin de semana).

Aunque resulta más sencillo conocer lo que comen durante el recreo (comprobando, día a día, lo que han llevado o lo que van a comprar), decidimos complementar esta observación con un cuestionario similar al anterior, en el que se prestaba una particular atención al consumo de bollería industrial y golosinas.

Cuando consideramos que los niños y niñas de la clase se habían familiarizado con estas hojas de trabajo y comprendían cómo llevar a cabo la tarea, tres semanas antes de comenzar la intervención en el aula, procedimos a obtener esta información.

En todo caso, por claros y sencillos que puedan parecer estos cuestionarios, es necesario estar atentos a las respuestas de los escolares, con objeto de que las volvieran a considerar cuando no se producían de acuerdo con las instrucciones que se proporcionaba.

La información obtenida fue analizada, tanto desde una perspectiva cualitativa (agrupando a los escolares en distintas categorías según

criterios que iremos presentando) y cuantitativa, mediante estadísticos habituales (media, frecuencia, desviación típica).

Para llevar a cabo el análisis cuantitativo de la información, y tomando como referencia las recomendaciones de los expertos (ver cuadro 1), asignamos un valor de 4 puntos a las respuestas que corresponden a un desayuno completo: alimentos plásticos (1), reguladores (1) y energéticos (2, en casa y en el recreo).

2. *Conocimientos de los estudiantes sobre la composición de un desayuno saludable.* Desde nuestro punto de vista, durante la Educación Primaria los escolares pueden y deben aprender las características de un desayuno saludable y, a un nivel elemental, algunas de las ventajas e inconvenientes de estar bien alimentados durante la mañana. Sin embargo, de acuerdo con los criterios señalados (tabla I):

– Sólo uno de cada 5 escolares seleccionaron la opción formada por lácteos, frutas y alimentos energéticos, según la primera de las categorías que se presentaron en el cuadro 1.

Un análisis más detenido pone de manifiesto que todos consideran necesaria la leche, y la mayoría piensa que debe ser acompañada con magdalenas, tostadas...; pero son muchos menos los que señalan la fruta.

– En relación con el recreo, las respuestas fueron más diversas. Mientras que algo más del 40% de los estudiantes se inclinaron por una opción razonable, la mayoría marca más de un alimento (algunos hasta 4, ya que todos les parecían saludables), de ahí que la media se encuentre próxima a 2. En estos casos, las respuestas más frecuentes incluyen dos o tres alimentos energéticos (un bocadillo, galletas, magdalenas...). Sin embargo, aunque las pudieran consumir con mayor frecuencia, muy pocos –un 20%– marcan bollería industrial o golosinas.

En consecuencia, apreciamos cierto desconocimiento por parte de los estudiantes en relación con lo que deberían comer para estar bien alimentados durante la mañana.

3. *Pero... ¿qué desayunan los distintos escolares de la clase?* Como cabría esperar, la información que obtuvimos en relación con este hábito fue muy dispersa. Tomando como referencia los siete días de la semana, y de acuerdo con los criterios anteriores, agrupamos a los estudiantes en cuatro categorías (ver la tabla II en la página siguiente).

Tres son las conclusiones positivas que se deducen de los resultados obtenidos: el consumo de leche es habitual durante la mañana (circunstancia que no sorprende en nuestro ámbito social, pero que no siempre supone que se tomen las tres raciones diarias de lácteos recomendadas); además, casi todos la acompañan con algún alimento energético en casa o toman bocadillos, magdalenas..., durante el recreo; por último, al menos en nuestra muestra, el consumo de golosinas o bollería industrial no era elevado (poco más de una vez a la semana, como media), aunque era abundante en algunos casos concretos.

Como aspectos negativos, el suministro energético no es suficiente para cubrir las necesidades de los escolares; pero, sobre todo, la frecuencia de consumo de frutas es escasa –como media, poco más de un día a la semana–, resultado que respondía a dos situaciones diferentes: mientras que unos pocos las consumían con cierta regularidad, estos alimentos no estaban presentes en el desayuno de la mayoría de los niños y niñas de la clase; circunstancia que representa un reto muy importante para mejorar su desayuno.

Cuando contrastamos la información que proporcionan los escolares con las de sus fa-

	Datos globales			Leche		Energéticos		Frutas	
	Aciertos (%)	Media	D. típica	Media	D. típica	Media	D. típica	Media	D. típica
Casa	20.8	1.83	0.76	100	1.00	0.62	0.49	0.21	0.41
Recreo	41.7	1.87	1.12	0.37	0.49	1.21	0.68	0.25	0.44

Tabla I. Alimentos que, según los escolares, deberían formar parte del desayuno.

Escolares que llevan a cabo un...	Características del desayuno	Valores medios/día	Número (%)	Intenciones educativas
I. Desayuno saludable	Lácteos, fruta o zumo. Alimentos energéticos (en casa y en el recreo).	3.5-4	2 (8.3)	Consolidar/reforzar los hábitos
II. Desayuno con alguna carencia	No incluyen fruta o consumo de alimentos energéticos insuficiente.	2.5-3.5	8 (33.3)	Introducir cambios ligeros: – Consumo de fruta por la mañana. – Introducir en casa o en el recreo algún alimento energético.
III. Desayuno poco saludable	Suelen faltar alimentos energéticos y fruta o zumo.	1.5-2.5	12 (50.0)	Modificaciones importantes: – Consumo de fruta por la mañana y de algún alimento energético, en casa o en el recreo.
IV. Desayuno muy poco saludable	Algunos días no toman leche, casi nunca o nunca fruta y tampoco suficientes alimentos energéticos.	0-1.5	2 (8.3)	Cambios muy profundos: – Consumo diario de leche. – Consumo diario de fruta o zumo. – Introducir alimentos energéticos en casa y/o recreo.

Tabla II. Desayuno de los escolares de la clase.

milias, el grado de coincidencia fue elevado o muy elevado en el 70% de los casos; sin embargo, realizamos un seguimiento más detenido de aquellos escolares en los que observamos diferencias significativas entre ambas fuentes.

Aunque estos resultados –en los que consideramos distintas combinaciones posibles que responden a criterios saludables (por ejemplo, el zumo se puede tomar en casa o en el recreo)– no representan los hábitos de la población infantil de nuestro país, su análisis pone de manifiesto que son muy pocos los estudiantes que realizan un desayuno saludable; un número similar a los obtenidos en un estudio anterior (Banet et al. 2005), desarrollado también en tercero, naturalmente con otros alumnos. También son muy próximos al 7.5% que señala la información del Ministerio de Sanidad y Consumo; sin embargo, y a diferencia de los datos presentados por este organismo y otros estudios anteriormente citados, todos los escolares

de la clase desayunaban, y no eran muchos los que realizaban esta comida de manera muy deficiente (8.3%).

Además, por la información que nos proporcionaron, más de la mitad de la clase señaló que desayunaban solos y 3 de cada 4 escolares lo hacían rápido o muy rápido.

Como primera aproximación, los resultados presentados indican que más que a la falta de apetito (como apunta Thoulon-Page, 1995), en el caso que nos ocupa habría que atribuir las carencias señaladas a la falta de costumbre en los hogares de dedicar, al menos, 15 minutos a desayunar en familia, ya que la mayor parte decía comer con apetito, un desayuno que les gusta.

Es importante, por tanto, informar a los padres de la importancia de que, en la medida de lo posible, desayunen con sus hijos de manera reposada, y que les proporcionen desayunos variados y atractivos, teniendo en cuenta sus preferencias.

Otra dificultad importante para cambiar estos hábitos, deriva de las valoraciones de los escolares en relación con su desayuno: cuando les preguntamos si desayunaban lo suficiente para que el organismo pueda funcionar bien hasta la hora de comer, 18 de los 24 escolares respondieron de manera afirmativa, aunque en muy pocos casos estas creencias reflejan la realidad; entre otras razones, porque sus conocimientos al respecto no siempre son los adecuados.

Por otra parte, cuando les preguntamos si les gustaría desayunar mejor, como es natural, la mayoría no contemplaba la posibilidad de introducir cambios –porque les gusta el desayuno que realizan–, o, bien, se mostraron indiferentes ante ella; circunstancia que también puede dificultar que desayunen mejor.

La información presentada nos permitió identificar en qué medida los hábitos de cada estudiante se separaban de los modelos saludables y, en consecuencia, los obstáculos que nos podemos encontrar a la hora de intentar mejorar los hábitos de desayuno de la clase: evidentemente, las dificultades para que éstos evolucionen serán mayores si se requieren cambios más profundos (grupos III y IV, en los que se encontraba más de la mitad de los escolares). También resultó de utilidad para planificar y desarrollar nuestra intervención educativa, y para orientar, de manera individualizada, a sus familias.

### **Cambiar hábitos de alimentación no resulta una tarea educativa sencilla**

Pensamos que esta afirmación será compartida por el profesorado de primaria. Estas dificultades se acrecientan cuando estos cambios no se abordan decididamente en la escuela, o cuando se pretenden lograr mediante el desarrollo de actividades puntuales y no debidamente contextualizadas en los supuestos teóricos que orientan la enseñanza.

En este sentido, la información que presentamos a continuación corresponde a la segunda intervención educativa sobre el desayuno, realizada en tercero de primaria durante el curso

2006-07, y pretende mostrar al profesorado que intentar promover hábitos de alimentación saludables requiere el desarrollo de planes de trabajo suficientemente intencionados y el decidido compromiso educativo de la escuela y las familias.

En su planificación y desarrollo hemos considerado, entre otras referencias las aportaciones procedentes de la Psicología y las contribuciones del constructivismo, en relación con las circunstancias educativas que favorecen el aprendizaje de conocimientos, actitudes y valores (ver, por ejemplo, Sarabia, 1992; Pozo y Gómez Crespo, 1999); circunstancias a las que haremos referencia durante la descripción de la intervención en el aula, que se realiza a continuación:

1. *El cambio en las conductas de los estudiantes sucede de manera lenta y gradual.* Es decir, requieren su tiempo. Afirmación que pone de manifiesto: por una parte, la necesidad de que el desarrollo de hábitos de alimentación se inicie en la escuela desde las edades más tempranas (Educación Infantil); por otra, la necesidad de preparar planes de actuación a medio y largo plazo. Es decir, no podemos pensar, por ejemplo, en desarrollar aprendizajes como los que nos ocupan en el mes de octubre, y olvidarnos el resto del curso.

Así lo hemos considerado en nuestra actuación en el aula (ver la figura 1 en la página siguiente), que se llevó a cabo a lo largo de todo un curso académico; circunstancia que no significa, como explicaremos después, que haya que realizar actividades relacionadas con el desayuno todos los meses.

2. *Objetivos de aprendizaje.* Si bien, desde nuestro punto de vista, la enseñanza de los alimentos y la alimentación en primaria, se debería orientar, fundamentalmente, al desarrollo de hábitos saludables, también resulta importante que los escolares adquieran unos conocimientos elementales que den significado y sentido a los comportamientos que se pretenden desarrollar. Aunque no los hemos tenido en cuenta a la hora de analizar los resultados de este estudio, también proporciona oportunidades para que los escolares pongan

<p><b>PRIMERA FASE. Recogida de información y planificación de la enseñanza.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Identificación de conocimientos de los estudiantes sobre las características de un desayuno saludable: Recogida de información, análisis de los resultados.</li> <li>– Identificación de los hábitos de desayuno de los estudiantes: Recogida de información sobre el desayuno de los escolares; análisis de los resultados en el aula.</li> <li>– Selección de objetivos de aprendizaje y diseño de las actividades (cuaderno de los estudiantes).</li> <li>– Primer contacto con las familias.</li> </ul>	OCTUBRE
<p><b>SEGUNDA FASE. ¿Qué y cómo debemos desayunar en casa, antes de ir al cole?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Desarrollo de actividades de clase relacionadas con el desayuno en casa.</li> <li>– Segundo contacto con las familias.</li> </ul>	NOVIEMBRE
<p><b>TERCERA FASE. Semana de la fruta en el desayuno.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Actividades para destacar la importancia de la fruta y para introducirla en el desayuno diario.</li> </ul>	NOVIEMBRE/ DICIEMBRE
<p><b>CUARTA FASE. ¿Qué alimentos son saludables para consumir en el recreo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Actividades relacionadas con el recreo y con la composición y el consumo de golosinas.</li> <li>– Tercer contacto con las familias.</li> </ul>	ENERO
<p><b>QUINTA FASE. Semana del desayuno saludable.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Actividades para identificar y diferenciar alimentos saludables de golosinas y bollería industrial.</li> <li>– Seguimiento de los hábitos de consumo de fruta y de lo que toman durante el recreo.</li> </ul>	ENERO/ FEBRERO
<p><b>SEXTA FASE. Evaluación y valoraciones sobre la experiencia, difusión en el centro escolar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Seguimiento de hábitos (fruta y recreo).</li> <li>– Campaña de difusión del desayuno.</li> <li>– Aplicación y revisión de lo aprendido.</li> <li>– Último contacto con las familias: Evaluación experiencia. Plan de trabajo curso próximo.</li> </ul>	ABRIL/ MAYO

Figura 1. Fases de la intervención didáctica.



1. Las actitudes, como dimensión formativa prioritaria:
  - Desayunar sentados y despacio (tardando 15 minutos como mínimo) y, si es posible, acompañados.
  - Introducir los cambios que, en cada caso, requiera el desayuno (fruta, aumentar el consumo de alimentos energéticos...).
  - Evitar o reducir el consumo de golosinas, bollería industrial y similares.
2. De acuerdo con sus posibilidades de aprendizaje y como referencias para el desarrollo de hábitos saludables:
  - Conocer lo que deben comer durante la mañana y algunas de las razones por las que es necesario desayunar de manera saludable.
  - Introducir los grupos de alimentos más sencillos (frutas, lácteos...).
  - Relacionar algunos alimentos de consumo habitual con sus funciones (crecimiento, salud, actividad física, son términos que pueden ayudar en los primeros ciclos de primaria).
  - Identificar el significado de algunos de los términos que figuran en las etiquetas de productos de bollería industrial, introduciendo a los escolares en la lectura de las mismas.
3. De manera complementaria, también pueden aprender, por ejemplo, a:
  - Recoger información sobre lo que desayunan, de manera cada vez más precisa.
  - Clasificar los alimentos por su origen y/o por los grupos más comunes.
  - Analizar información sencilla (cuando comparan su desayuno con otras propuestas saludables).
  - Elaborar resúmenes a partir de las principales conclusiones del trabajo realizado.

Cuadro 2. Objetivos de aprendizaje.

en práctica –y aprendan– algunas habilidades sencillas, importantes para su desarrollo intelectual (cuadro 2).

3. *Planteamientos metodológicos.* Las reflexiones anteriores –así como las posibilidades de aprendizaje de los niños y niñas de primaria– han orientado, desde perspectivas pedagógicas y didácticas, nuestros planteamientos educativos, que situamos en el ámbito del constructivismo. En consecuencia, y como concretaremos en el siguiente apartado:

– Hemos tenido en cuenta la situación de partida de los estudiantes (conocimientos, valoraciones y hábitos), con carácter previo al comienzo de la intervención educativa, antes de dar por concluida su planificación; en particular, qué y cómo desayunan los alumnos y alumnas de nuestra clase.

– El desarrollo de la enseñanza ha incluido situaciones para hacer explícitos sus conocimientos y hábitos, con objeto de promover el intercambio de ideas y la reflexión en el aula.

– Planteamos situaciones de conflicto conceptual y, también, actitudinal, como estrategia educativa para que los escolares comparen sus conocimientos y hábitos con los que caracterizan a los desayunos saludables; considerando

la importancia de aquellas situaciones (individuales y colectivas; de profesores o compañeros) que puedan servir como ejemplos a imitar.

– Proporcionamos oportunidades para que los escolares construyan nuevos aprendizajes, incluyendo situaciones que impliquen sus hábitos en el proceso de enseñanza: decirles cómo tienen que desayunar no es la mejor estrategia para que modifiquen sus comportamientos, sino que será muy conveniente que algunas de las tareas que se desarrollen incidan directamente en sus valoraciones y hábitos en relación con el desayuno. La evidente dimensión individual que tienen algunas de las actividades seleccionadas, se complementa con otras que requieren el trabajo en grupo, el debate y la puesta en común.

4. *La selección y secuencia de actividades* se ha concretado en la elaboración de un programa-guía, constituido por distintas hojas de trabajo –“cuaderno de los estudiantes”–, cuya secuencia de actividades –que consideramos adecuada a los distintos ritmos de aprendizaje del aula– integraba los planteamientos teóricos que hemos analizado, y los resultados del diagnóstico inicial. Puesto que no es posible reproducirla con mayor detalle –y considerando la

secuencia presentada en la figura 1–, a continuación resumimos alguna de sus características, que presentamos como propuesta que, en todo caso, debería ser adaptada al contexto en el que cada profesor lleva a cabo su actividad docente. Aunque en el anexo, a modo de ejemplo, describimos algunas de ellas, no existiría inconveniente en proporcionar mayor información a aquellas personas que estuvieran interesadas en aspectos concretos de esta intervención:

– La *primera fase*, descrita anteriormente, tuvo como objetivos diagnosticar los conocimientos y hábitos de los escolares, planificar la intervención educativa y establecer el primer contacto con las familias.

– La *segunda fase* se inició con la explicitación en el aula de los conocimientos, valoraciones y hábitos de los escolares, con el correspondiente debate en grupo y la puesta en común del grupo-clase (actividad 1). La actividad 2 tenía como propósito que los escolares aprendieran los alimentos que deberían consumir durante la mañana (ver el cuadro 3 de la página siguiente).

En el anexo presentamos el mural que realizó uno de los grupos de escolares como consecuencia de la actividad 3, en el que se puede leer: “*Si quieres aprobar, tienes que desayunar*”, afirmación que tenía para nosotros dos significados complementarios:

Por una parte, destaca la importancia del desayuno para mejorar el rendimiento escolar (significado que le atribuyeron los estudiantes).

Por otra, y desde nuestra perspectiva como profesores, sitúa las actitudes como objetivos educativos de primer orden; también, como referencia para valorar los aprendizajes y para reflexionar sobre la enseñanza que desarrollamos en el aula.

La actividad 4 nos permitió identificar posibles problemas de aprendizaje de algunos escolares, con la intención de prestar a estos casos una atención particular.

– La *tercera fase* se inició con la reflexión de cada escolar, y de la clase en su conjunto, sobre la frecuencia con la que tomaban fruta o zumo durante la mañana y tuvo, básicamente, dos objetivos: aprender las razones por las que estos alimentos son importantes para la salud (actividad

5); y, con la colaboración de las familias –con las que tuvimos un contacto previo–, intentar introducir su consumo (teniendo en cuenta las preferencias personales) en el desayuno en casa o, en su defecto, en el recreo (actividad 6).

– Durante la *cuarta fase*, la enseñanza se orientó a que los escolares analizaran desde una perspectiva crítica lo que toman habitualmente en el recreo (actividad 7), introduciendo información sobre los alimentos más aconsejables con un juego similar al del desayuno (actividad 8). También nos propusimos que reflexionaran, mediante el estudio de sus etiquetas, lo perjudicial que resultan algunos productos que consumen con cierta frecuencia (actividad 9).

A continuación, con una antelación suficiente, tuvimos un tercer contacto con las familias para explicarles, de nuevo, en qué podría consistir su colaboración.

– Con actividades similares a la semana de la fruta, el objetivo fundamental de la *quinta fase* fue conseguir, teniendo en cuenta sus preferencias (actividad 10: el desayuno de los niños y niñas de la clase), que éste fuera saludable, evitando el consumo de productos no aconsejables (actividad 11).

Considerar inicialmente el consumo de frutas, y después el desayuno completo, obedeció a las dificultades que se pueden presentar si intentamos cambiar, de manera demasiado brusca, los hábitos de los estudiantes que desayunan peor.

– En la *sexta y última fase* se llevaron a cabo dos actividades. Mediante la primera pretendíamos implicar, de nuevo, las actitudes de los escolares en el proceso de enseñanza, reforzando la dimensión afectiva. Con esta finalidad, y utilizando los murales elaborados durante la actividad 3, se llevó a cabo una campaña de difusión escolar (ver anexo), que consistió en explicar a compañeros de otras clases (de primer y tercer ciclos) la importancia de desayunar de manera saludable (actividad 12).

Además de la expresión presentada en el anexo, se elaboraron otras como “*desayuna sano y correrás como un gamo*”; “*si quieres estar sano desayuna temprano*”; “*nos gusta el desayuno*”; “*desayuno bien, vivo bien*”; “*un desayuno mejor para encontrarte superior*”.

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Actividad de clase 1. ¿Qué conocemos, qué desayunamos y qué pensamos sobre nuestro desayuno?</b> <i>Objetivos.</i> Promover la reflexión de cada uno de los escolares sobre sus conocimientos y hábitos en relación con el desayuno. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 1): – Debate en grupo y puesta en común en el aula sobre los conocimientos y hábitos de la clase.</li> <li>● <b>Actividad de clase 2. ¿Qué nos diría un especialista sobre nuestro desayuno en casa?</b> <i>Objetivos.</i> Aprender las características de un desayuno saludable. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 2): – Realización de la actividad “un juego sobre el desayuno”: reflexión y debate en el aula.</li> <li>● <b>Actividad de clase 3. ¡Vamos a elaborar un mural sobre el desayuno!</b> <i>Objetivos.</i> Reforzar el conocimiento sobre las características de un desayuno saludable. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 3): – Elaboración de murales por los distintos grupos de alumnos. – Puesta en común en el aula de los trabajos realizados.</li> <li>● <b>Actividad de clase 4. ¿Qué hemos aprendido sobre el desayuno?</b> <i>Objetivos.</i> Aplicar y consolidar los conocimientos adquiridos. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 4): – Trabajo individual: escribir ejemplos de desayunos saludables y que te gusten; ¿cómo debemos desayunar en casa? Puesta en común en el aula de los desayunos propuestos. – Actividades de refuerzo en aquellos casos en los que era necesario.</li> <li>● <b>Actividad de clase 5. Las frutas son muy importantes en nuestra alimentación</b> <i>Objetivos.</i> Identificar los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas; introducir la importancia de las vitaminas para la salud; expresar las preferencias personales en cuanto al consumo de estos alimentos. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 5): – Puesta en común sobre el consumo de frutas de los escolares de la clase. – Información del profesor y lecturas sobre estos contenidos; selección de frutas o zumos que preferirían para desayunar.</li> <li>● <b>Actividad de clase 6. Durante esta semana comeremos fruta o zumo todas las mañanas</b> <i>Objetivos.</i> Incorporar fruta o zumo al desayuno, implicando sus hábitos en las actividades de enseñanza. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 6): – Breve reflexión y debate en clase. – Seguimiento diario del consumo de fruta.</li> <li>● <b>Actividad de clase 7. ¿Es saludable lo que comemos en el recreo?</b> <i>Objetivos.</i> Promover la reflexión de los escolares sobre lo que llevan de casa o compran para el recreo; en qué medida lo consideran saludable y si les gustaría estar mejor alimentados. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 7): – A partir de la información recogida en la primera fase, debate en grupo y puesta en común sobre los conocimientos y hábitos de la clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Actividad de clase 8. ¿Qué nos diría un especialista sobre lo que comemos en el recreo?</b> <i>Objetivos.</i> Conocer lo que deben comer durante el recreo. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 8): – Realización de la tarea propuesta: reflexión y debate con los compañeros.</li> <li>● <b>Actividad de clase 9. Las golosinas y la bollería industrial no son buenas para la salud</b> <i>Objetivos.</i> Aprender, a nivel elemental, por qué resultan perjudiciales y a interpretar la información que proporcionan sus etiquetas; intentar moderar o suprimir su consumo. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 9) : – ¿Es bueno comer pastelitos o golosinas?: debate, puesta en común y valoraciones sobre el consumo de la clase. – ¡Vamos a ver que contienen algunos de los productos que comemos!: leer, escribir y formular dudas sobre el contenido de las etiquetas: información de la profesora. – Debate, puesta en común y conclusiones de la actividad.</li> <li>● <b>Actividad de clase 10. ¿Qué te gustaría comer en el recreo?</b> <i>Objetivos.</i> Identificar los alimentos saludables y no saludables para este momento del día; expresar sus preferencias personales. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 10): – Información del profesor y revisión de los murales elaborados en la actividad 3. – Selección de los alimentos que prefieren comer en el recreo cada día de la semana.</li> <li>● <b>Actividad de clase 11. Semana del desayuno saludable</b> <i>Objetivos.</i> Reducir o evitar el consumo de productos no saludables; promover hábitos de alimentación equilibrada durante la mañana, implicando sus hábitos en las actividades de enseñanza. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 11): – Breve debate al comenzar la clase sobre lo que comerán en el recreo. – Seguimiento diario del desayuno que realizan los escolares. – Reflexión y puesta en común sobre los cambios en el desayuno de la clase.</li> <li>● <b>Actividad de clase 12. ¡Vamos a contar a otros cursos lo que hemos aprendido!</b> <i>Objetivos.</i> Implicar las actitudes de los estudiantes en el proceso de enseñanza. <i>Desarrollo de la actividad</i> – Difusión de los contenidos de los distintos murales en otras clases del colegio, explicando las características del desayuno saludable.</li> <li>● <b>Actividad de clase 13. ¿Qué hemos aprendido sobre el desayuno?</b> <i>Objetivos.</i> Evaluar los conocimientos de los escolares y valorar los resultados de la intervención. <i>Desarrollo de la actividad</i> (hoja de trabajo 12): – Reflexión de la clase sobre los cambios en el desayuno. – Evaluación de los conocimientos sobre el desayuno: valoración de los estudiantes sobre las distintas actividades desarrolladas. – Reflexión de la profesora sobre el desarrollo y resultados de la intervención; propuestas de modificación.</li> </ul>
---	---

Cuadro 3. Actividades que formaron parte del cuaderno de los escolares.

Finalizada la intervención educativa, mediante una prueba escrita (actividad 13) recogimos información para conocer si eran ahora capaces de: a) realizar propuestas para estar bien alimentados durante la mañana; b) explicar cómo deben desayunar en casa y por qué es importante hacerlo de manera saludable; c) señalar los efectos perjudiciales de las golosinas para la salud.

También se incluyeron cuestiones específicas para que expresaran sus valoraciones en relación con su desayuno y con las distintas actividades desarrolladas.

Como no podía ser de otra manera, durante el desarrollo de estas actividades, el papel de la profesora fue interesar a los escolares en la realización de las distintas actividades, apoyarles en sus trabajos, aportar las informaciones necesarias para promover aprendizajes y estimular la evolución de sus hábitos.

5. *Seguimiento del proceso educativo y evaluación de los aprendizajes.* En todo caso, durante el desarrollo de la enseñanza prestamos una atención individualizada a nuestros alumnos, ya que no todos parten de la misma situación, ni evolucionan de la misma manera; atención que nos informó, en distintos momentos del curso, de los aprendizajes que se producían:

a) Las actividades 4 y 12 del cuaderno de clase tenían como finalidad específica que los estudiantes aplicaran y revisaran los conocimientos adquiridos; sus resultados orientaron nuestra atención hacia aquellos casos en los que persistían dificultades en el aprendizaje. También tenían como objetivo que lo escolares fueran conscientes de esta progresión. De esta manera, la evaluación adquiere el significado de estrategia para regular el proceso de enseñanza y de aprendizaje (Sanmartí, 2007).

b) En relación con sus hábitos, nuestro interés se centró en identificar los cambios en cuanto a:

– El consumo de frutas: además del control inicial, se realizaron otros tres: dos de ellos durante el desarrollo de las semanas de la fruta y del desayuno saludable; el último al finalizar la intervención.

– Lo que llevaban o compraban para comer durante el recreo, observación que realizamos con cierta regularidad y que contribuyó a hacernos una idea bastante precisa del desayuno de cada uno de los escolares.

c) También diseñamos y pusimos en práctica instrumentos sencillos para valorar la pertinencia de las distintas actividades, con el fin de conocer: a) la motivación/interés que generan en los estudiantes (participación de los distintos grupos y de cada uno de sus miembros); b) el nivel de dificultad y de comprensión de las tareas propuestas; c) su utilidad en relación con los objetivos para los que habían sido diseñadas; y d) la duración de las mismas (adecuada, excesiva).

6. *Colaboración con las familias en las iniciativas desarrolladas.* Durante la planificación, establecimos distintos momentos en los que se producirían los contactos con las familias (ver figura 1), así como los objetivos de cada uno de ellos (cuadro 4).

– El primero se llevó a cabo en la reunión que habitualmente mantenemos con ellos a principios de curso, antes del comienzo de la intervención educativa (ver el cuadro 4 de la página siguiente).

– El segundo se realizó por escrito y tenía como principal objetivo solicitar su colaboración para mejorar el desayuno de sus hijos (teniendo en cuenta la situación de partida de cada cual), procurando que le dediquen su tiempo y, en la medida de lo posible, que se realice con otros miembros de la familia (padres, hermanos...), resaltando la importancia de la imitación para intentar modificar los hábitos de los escolares (en particular, en aquellos casos en que se muestran más reacios).

– El tercer contacto –también por escrito– se realizó, entre otros propósitos, para solicitar su colaboración en “la semana del desayuno saludable”.

– El último, realizado hacia finales de Mayo, lo utilizamos para obtener información sobre el desayuno de sus hijos, y para conocer sus opiniones y sugerencias sobre las iniciativas educativas desarrolladas, así como su disposición a colaborar durante el curso siguiente.

<p><b>Primer contacto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Explicar los propósitos de la intervención: que sus hijos desayunen de manera saludable.</li> <li>– Informar sobre sus características: composición y circunstancias (acompañados, sentados, despacio).</li> <li>– Contrastar información del desayuno que, día a día, habíamos recogido de los escolares, con los que nos proporcionan las familias.</li> <li>– Solicitar su colaboración en esta iniciativa.</li> </ul> <p><b>Segundo contacto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Informar sobre la marcha de las actividades desarrolladas en el aula.</li> <li>– Señalar las dificultades de su hijo/a en cuanto al desayuno y los cambios que se deberían producir.</li> <li>– Solicitar su colaboración en la semana de la fruta, ofreciendo a sus hijos la oportunidad de consumir aquellas frutas o zumos por los que han manifestado sus preferencias.</li> </ul> <p><b>Tercer contacto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Informar de los posibles cambios de hábitos en sus hijos en relación con el consumo de fruta durante la mañana.</li> <li>– Resaltar la importancia de insistir en la consolidación de los comportamientos saludables.</li> <li>– Solicitar su colaboración en la semana del desayuno saludable, considerando las preferencias de sus hijos.</li> </ul> <p><b>Cuarto contacto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Recabar información de las familias sobre:</li> <li>– El consumo de fruta de sus hijos.</li> <li>– Sus valoraciones sobre la experiencia desarrollada.</li> <li>– Posibles sugerencias para trabajar el curso próximo en relación con la alimentación de sus hijos.</li> <li>– Su disposición a colaborar en las iniciativas propuestas.</li> </ul>
--

Cuadro 4. Objetivos de los distintos contactos con las familias.

## Resultados de la intervención educativa

En los apartados que siguen describimos las consecuencias de la enseñanza sobre los conocimientos y hábitos de los escolares; y también sus valoraciones y las de sus familias en relación con las distintas iniciativas desarrolladas.

La utilización de análisis no-paramétricos (T de Wilcoxon), nos ha permitido establecer algunas comparaciones numéricas de interés para valorar los cambios que se han producido

### ¿Qué han aprendido los escolares sobre las características de un desayuno saludable?

En el ámbito de los conocimientos evaluamos la incidencia de la intervención didáctica en relación con los siguientes aspectos:

a) *Alimentos que deben formar parte del desayuno.* A partir de dos cuestiones de la evaluación final -similares a las utilizadas en el diagnóstico inicial- obtuvimos los siguientes resultados (tabla III):

	Datos globales			Leche		Energéticos		Frutas	
	Aciertos (%)	Media	D. típica	Media	D. típica	Media	D. típica	Media	D. típica
Casa	62.5	2.62	0.49	1.00	1.00	0.75	0.44	0.87	0.34
Recreo	75.0	1.46	0.93	0.08	0.28	1.21	0.28	0.21	0.41

Tabla III. Conocimientos sobre los alimentos que forman parte de un desayuno saludable.

– Como se puede apreciar, la mayoría de los estudiantes (algo más del 60%) señalaron que el desayuno en casa debería incluir alimentos energéticos, plásticos y reguladores, opción que habíamos presentado como correcta. Ninguno marcó sólo la leche y, como consecuencia de la insistencia que hicimos en relación con la fruta, casi un 90% la incluyen como necesaria (sólo un 20% lo hacían en el diagnóstico inicial).

– Por otra parte, todos los escolares consideran necesario tomar algo en el recreo y 3 de cada 4 dan una respuesta razonable (un bocadillo o bollería casera, por ejemplo). Sin embargo, algunos escolares continúan marcando más de un alimento energético, ya que los consideran saludables; circunstancia que todavía pone de manifiesto ciertas dificultades para comprender la cuestión que les habíamos formulado.

– En ningún caso se incluyen golosinas o productos de bollería industrial.

En líneas generales, los conocimientos de los estudiantes en relación con el desayuno han evolucionado de manera significativa; en particular, los que se refieren al desayuno en casa ( $Z = 4.14$ ; riesgo de error = 0.00) y a la importancia del consumo de frutas ( $Z = 2.53$ ; riesgo de error = 0.01).

*b) ¿Cómo piensan los escolares que deben desayunar en casa?* Si bien en el diagnóstico inicial no formulamos esta cuestión, los resultados al finalizar la intervención educativa muestra que la mayoría de los estudiantes no sólo conocen la composición que debe tener su desayuno, sino también la manera de llevarlo a cabo: todos señalaron las opciones de sentados y acompañados (como alternativas a de pie y solos), y la

mayoría respondieron despacio, frente a rápido o muy rápido.

*c) ¿Son buenos para la salud la bollería industrial y las golosinas?* Cuando presentamos a los escolares la situación que reproducimos en el anexo, sus respuestas ponen de manifiesto que una gran mayoría de ellos –entre 17 y 19, según el producto– los consideran poco o muy poco saludables; objetivos específicos de algunas de las actividades desarrolladas.

Si bien sería necesario insistir sobre algunos de estos aspectos, los resultados presentados hasta el momento ponen de manifiesto que las actividades desarrolladas han logrado que los escolares adquieran unos conocimientos que pueden ser de utilidad para sustentar hábitos saludables; circunstancia importante, pero no suficiente para su puesta en práctica.

### ***Evolución de los hábitos de los escolares***

La información que presentamos a continuación ha sido obtenida a partir de los escolares y de sus familias, complementada por el seguimiento y la observación continua de sus hábitos.

*a) El desayuno de la clase al finalizar el curso escolar.* Como mostramos en la tabla IV, ha mejorado notablemente en relación con la situación de partida: aumentan aquellos que realizan un desayuno completo; y disminuyen notablemente el número de los que era más deficiente (grupos III y IV).

Como información complementaria a estos resultados y con objeto de evaluar mejor la incidencia de algunas de las fases de nuestra

Escolares que llevan a cabo un...	Situación inicial (%)	Resultados intervención (%)
I. Desayuno saludable	8.3	16.7
II. Desayuno con alguna carencia	41.7	62.5
III. Desayuno poco saludable	41.7	20.8
IV. Desayuno muy poco saludable	8.3	0
Valores medios	2.51	2.96
Desviación típica	0.61	0.54

Tabla IV. Cambios en el desayuno de los escolares de la clase.

intervención educativa, hemos prestado una atención más específica al consumo de frutas, bollería industrial y golosinas.

b) *Evolución del consumo de frutas.* El análisis de los resultados obtenidos en cada uno de los momentos en los que hemos llevado a cabo este seguimiento (tabla V), nos sugiere las siguientes reflexiones:

– Los cambios en algunos escolares han sido muy importantes, pasando de no consumir fruta o hacerlo en muy pocas ocasiones, a que estos alimentos formen parte de su desayuno con bastante frecuencia (1, 2, 5, 6, 10, 12), incluso todos los días (9, 18).

– La semana de la fruta ha tenido una destacada repercusión en estos cambios (ver, entre otros, los números 3 y 10), aunque no siempre se mantiene (3 y 4); circunstancia que pone de manifiesto la importancia de la colaboración de las familias, así como la afirmación de que el cambio de estas conductas responde a procesos lentos y graduales, sobre los que es necesario incidir durante amplios periodos de tiempo.

– En otros casos, la evolución también ha sido positiva, aunque más modesta (4, 13, 15, 22, 23).

– Por último, en algunos escolares (7, 16) estos cambios no parecen seguir una tendencia claramente definida; y en otros no se aprecian,

a pesar de que el consumo habitual de fruta, si existía, era muy reducido (3, 8, 11, 17, 20, 21, 24)

c) *Consumo de golosinas y productos de bollería industrial.* A pesar de que los datos iniciales ponían de manifiesto que estos productos no eran muy frecuentes durante la mañana (aunque podrían serlo en otros momentos del día), nos pareció importante desarrollar las actividades que hemos descrito y analizar cuál era su incidencia entre los escolares.

La información obtenida muestra que existe cierta coherencia entre las valoraciones que realizan los estudiantes en relación con estos productos y el descenso de su consumo (tabla VI).

d) *¿Cómo dicen los escolares que desayunan en casa después de la intervención?* Los resultados muestran que, en relación con el tiempo, se produce un aumento notable del número de escolares que desayunan despacio (se duplica, de 6 a 12), y disminuye (de 7 a 2) el de aquellos que lo hacen muy rápido; resultados que, prácticamente, coinciden con sus opiniones sobre esta circunstancia. También se observa un ligero incremento entre aquellos que dicen que ahora desayunan sentados y acompañados (81 y 50%, respectivamente).

Cambios coherentes con la evolución de sus hábitos que, por otra parte, no parecen ser

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
D. inicial	0	5	0	4	0	1	4	0	0	0	2	0	1	0	0	2	5	0	0	0	1	1	2	2
S. fruta	6	5	6	7	4	4	3	2	5	7	1	6	7	7	2	1	7	5	6	5	6	5	7	4
S. desayuno	5	5	4	3	4	3	1	1	7	4	1	3	5	6	2	0	4	6	7	4	4	5	5	4
D. final	5	7	1	5	4	5	4	1	7	4	2	5	3	7	3	1	0	7	6	1	0	3	4	1

Tabla V. Seguimiento del consumo de fruta por los escolares (nº de raciones/semana).

	Situación inicial	Resultados intervención
Media	1.29	0.71
D. típica	1.04	0.69
Z	2.50	
Riesgo de error	0.01	

Tabla VI. Evolución del consumo de bollería industrial y de golosinas.

contrarios a sus preferencias, pero sobre los que habría que insistir más ante los escolares y sus familias.

e) Pero... *¿cómo perciben los escolares los cambios en su desayuno?* Cuando les preguntamos si desayunaban mejor que al comienzo del curso, una amplia mayoría de ellos (superior al 80%) respondieron afirmativamente. Respuestas que se han visto corroboradas por los comentarios de muchos de los padres durante la semana de la fruta -sin que se les hubiera pedido de manera expresa-, en los que reconocían la incidencia positiva de las iniciativas desarrolladas en el consumo de estos alimentos por parte de sus hijos.

Para concluir este apartado, resumiremos algunas de las valoraciones de los escolares y de sus familias en relación con las distintas iniciativas desarrolladas. En relación con los primeros, y aunque, en general mostraron bastante interés durante el desarrollo de las sesiones, en la evaluación final les formulamos cuestiones para conocer qué les habían parecido los trabajos realizados sobre el desayuno: el 80% señalaron que les habían gustado “mucho”, mientras que el resto marcaron la opción “regular”. Además, ninguno manifestó que hubiera encontrado dificultades en la realización de las actividades desarrolladas, y la mayoría señalaron la campaña de difusión escolar y las que llevamos a cabo sobre las etiquetas de los productos de bollería, como las que más les habían interesado.

Cuando se les preguntó: *¿qué crees que has aprendido?*, aunque, como es natural, las respuestas fueron muy variadas y no muy concisas, en general se referían “*a desayunar mejor*”, “*a que hay que comer fruta por la mañana*” o “*a que las golosinas no son buenas*”.

Por otra parte, en el último de los contactos, la mayoría de las familias consideraron útiles o muy útiles las iniciativas desarrolladas (así se manifestaron 19 de las 21 que respondieron); opiniones que resultan coherentes con los cambios producidos en el desayuno de los escolares, que no habrían sido posibles sin su colaboración. En cuanto a su disposición a colaborar en la mejora de la alimentación de sus hijos durante el siguiente curso, sus respuestas fueron

muy favorables; y como sugerencias de mayor interés, la mayoría de ellas se referían a intentar aumentar el consumo de pescado y de verduras y hortalizas; iniciativas que hemos desarrollado durante el curso 2007-2008.

## Conclusiones e implicaciones educativas

Debido a la complejidad y a la dedicación que requiere, en el aula y fuera de ella, en el desarrollo de un estudio de esta naturaleza siempre quedan pendientes algunos análisis que podrían mejorarlo. Así, por ejemplo, no hemos indagado con suficiente detenimiento sobre las causas que han dificultado que el desayuno de algunos escolares haya mejorado; tampoco disponemos de información de la medida en la que se podían considerar consolidados los hábitos adquiridos. En todo caso, finalizaremos este artículo realizando algunas consideraciones de interés para intentar mejorar la alimentación de los escolares durante la Educación Primaria:

a) En primer lugar, habría que señalar que es más que razonable la alarma que se viene produciendo en ciertos sectores de la sociedad, en relación con la alimentación infantil (también de la población adulta). Sin embargo, siendo frecuentes los consejos de los especialistas, los mensajes y las campañas de difusión que se llevan a cabo en relación con este tema, sus repercusiones sobre la alimentación de los escolares no han sido, en absoluto, alentadoras: la situación no sólo no ha mejorado, sino que asistimos a un incremento muy preocupante del número de niños y adolescentes con obesidad o sobrepeso, uno de los grandes problemas de salud pública del siglo XXI (WHO, 1998; Tojo y Leis, 2001).

Sin restar importancia a estas iniciativas, creemos necesario y urgente impulsar otras que, desde nuestro punto de vista, podrían tener mayor incidencia en la alimentación a estas edades, y que pasan por considerar, desde una orientación diferente, el tratamiento que estos contenidos reciben en la escuela.



Aunque se nos podría decir que estos contenidos ya son considerados en la planificación de los profesores, creemos necesario resaltar que no siempre la enseñanza presta una atención prioritaria al desarrollo de hábitos saludables (mejorar el desayuno escolar, aumentar el consumo de verduras y hortalizas...). Afrontar el problema de que los niños y las niñas de estas edades asuman, de buen grado, hábitos de alimentación saludables no resulta una empresa sencilla.

b) Es cierto que, como consecuencia de su repercusión sobre la salud, las diferentes reformas educativas se han hecho eco de los contenidos relacionados con la alimentación. En este sentido, mientras la LOGSE realizaba referencias genéricas para toda la primaria, facultando que Centros y profesores seleccionaran y secuenciaran estos aprendizajes en los tres ciclos de la manera que estimaran más oportuna, las dos últimas reformas han sido mucho más prescriptivas.

La LOCE hacía referencia al desarrollo de hábitos saludables en primer y tercer ciclos; sin embargo, no se incluía en el segundo; omisión difícil de justificar. La actual LOE plantea estos aprendizajes en los dos últimos ciclos (como hábitos de alimentación y estilos de vida saludables), mientras que la referencia que realiza en el primero a la *“identificación y descripción de los alimentos diarios necesarios”*, parece orientar la enseñanza más hacia la adquisición de unos conocimientos elementales, que al desarrollo de hábitos saludables.

En todo caso, ni en los documentos curriculares, ni en los libros de texto de uso habitual, encontraremos los profesores la información necesaria para orientar nuestro trabajo hacia los objetivos que venimos señalando.

c) Por esta razón, nos parece necesario poner en práctica y difundir iniciativas como la que hemos desarrollado; propuesta que, en nuestro contexto escolar, ha funcionado razonablemente bien.

Los resultados obtenidos muestran que es posible establecer una evidente relación entre los conocimientos que han adquirido los escolares en cuanto a las características de un desa-

yuno saludable y la evolución de sus valoraciones y hábitos. Muchos de ellos también fueron capaces de explicar, a un nivel elemental, la importancia de estar bien alimentados durante la mañana y algunas de las razones por las que no deben consumir productos de bollería industrial.

Sin embargo, esta incidencia, aunque positiva (se ha incrementado el consumo de fruta o zumo y se ha producido cierto descenso en el de golosinas), no ha sido todo lo satisfactoria que hubiéramos deseado. Realizar un análisis detenido de las actuaciones descritas, desde una perspectiva crítica y constructiva, permitirá plantear modificaciones que contribuyan a superar las dificultades que hemos puesto de manifiesto, a mejorarlas y adaptarlas a otras circunstancias y ciclos educativos (se puede pensar en otras fases y/o en actividades distintas, así como en otro calendario de aplicación).

d) Mejorar esta primera comida del día requiere la estrecha colaboración con las familias. En nuestro caso, este ha sido uno de los propósitos principales de nuestra intervención educativa, y se ha desarrollado de una manera más que aceptable, debido, como decíamos, a: a) la evolución positiva que hemos apreciado en los hábitos de los escolares no habría sido posible sin su decidida participación; b) las valoraciones positivas que realizaron al finalizar el curso en relación con las actividades desarrolladas y a la disposición que mostraron a continuar esta colaboración el siguiente curso.

e) En todo caso, por muy buena intención que pongamos maestros y maestras, si las tareas que desarrollamos no se encuentran contextualizadas y bien fundamentadas, desde perspectivas científicas, psicológicas y didácticas, aunque puedan ser motivadoras para los escolares, las posibilidades de modificar sus hábitos serán reducidas, ya que lo más probable es que, más pronto que tarde, queden como algo anecdótico.

Si la progresiva autonomía e independencia personal que adquieren los niños y las niñas como consecuencia de la edad, no se desarrollan a partir de hábitos adecuados, es de esperar que sus pautas de alimentación evolucionen en

el sentido de un alejamiento de las que resultarían deseables.

Por tanto, nos parece absolutamente necesario que en los Centros se elaboren y pongan en marcha planes de actuación suficientemente intencionados y sostenidos en el tiempo; y orientados, de manera explícita, a mejorar esta situación. Estas iniciativas deberían comenzar desde la Educación Infantil, sin esperar a que los niños y niñas sean capaces de comprender las razones que pueden respaldar unos hábitos u otros.

Estos Planes deberían estar sustentados en la adecuada coordinación entre el profesorado y requieren la elaboración y el desarrollo de secuencias educativas adecuadas y de actividades de enseñanza específicas, a lo largo de cada uno de los distintos ciclos y cursos, que permitan adquirir/consolidar conductas saludables, así como promover aquellos aprendizajes que las respaldan.

En este sentido, esperamos haber aportado algunas referencias que puedan orientar al profesorado a la hora de promover hábitos de alimentación saludables, no sólo en cuanto al desayuno, sino también en relación con otros que también tienen una incidencia negativa en la salud de los escolares (como, por ejemplo, el escaso consumo de pescado, verduras y hortalizas o legumbres); aspectos sobre los que nos encontramos trabajando en la actualidad.

#### REFERENCIAS

- ARANCETA, J., SERRA, LL., RIBAS, L. y PÉREZ, C. (2001). El desayuno en la población infantil y juvenil española, en Serra, L. y Aranceta, J. (dirs). *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio en Kid*. 45-73. Barcelona: Masson.
- BANET, E. y LÓPEZ, C. (2004). ¿Qué aprenden y qué pueden aprender los estudiantes de primaria sobre los alimentos y la salud?: resultados preliminares *La Didáctica de las Ciencias Experimentales ante la Reforma Educativa y la Convergencia Europea*, pp. 161-166. Bilbao: UPV.
- BANET, E., LÓPEZ, C. y LLAMAS, M.J. (2005). El desayuno en la Educación Primaria. En "Educación científica para la ciudadanía". *Enseñanza de las Ciencias*, número extra, VII Congreso.
- DELGADO, A. y LOZANO, M.J. (2001). Alimentación del niño y adolescente. *Guías alimentarias para la población española*, 365-372. Madrid: Sociedad Española Nutrición Alimentaria (SENC).
- GUÍA PRÁCTICA CONSUMER, (2001). Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo. Elorrio (Vizcaya): Fundación Grupo Eroski. Ministerio de Sanidad y Consumo. <http://www.msc.es/campañas/campanas07/>.
- PÉREZ, C., RIBAS, L., SERRA, LL. y ARANCETA, J. (2000). Recomendaciones para un desayuno saludable, en Serra, Ll. y Aranceta, J. (dirs.). *Desayuno y estudio alimentario. Estudio en Kid*, pp. 91-98. Barcelona: Mason.
- POZO, J.I. y GÓMEZ CRESPO, M.A. (1999). *Aprender y enseñar ciencia*. Madrid: Morata.
- SANMARTÍ, N. (2007). *10 ideas clave. Evaluar para aprender*. Barcelona: Grao.
- SARABIA, B. (1992). El aprendizaje y la enseñanza de actitudes. En: C. Coll, J.I. Pozo, B. Sarabia y E. Valls (comps.), *Los contenidos de la Reforma. Enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes*, pp. 133-198. Madrid: Santillana.
- SERRA, Ll. y ARANCETA, J. (2000). *Obesidad infantil y juvenil*. Barcelona: Masson.
- THOULON-PAGE, CH. 1995. *Alimentación en la edad infantil*. Barcelona: Masson.
- TOJO, R. y LEIS, R. (2001) Obesidad infantil. Factores de riesgo y comorbilidades. *Obesidad infantil y juvenil. Estudio en Kit*, pp. 39-53. Serra, Ll y Aranceta, J (directores). Barcelona: Masson.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION, (1998). Obesity preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. Ginebra: WHO.

## ABSTRACT

*Some educational measures to develop healthy breakfast eating habits among school children*

In this paper we present a study aimed at improving breakfast eating habits among schoolchildren in their third year of primary education. We first describe the results of an initial diagnostic evaluation about the children's knowledge and habits, and then present the main characteristics of a theoretically motivated educational intervention in which the collaboration of their families was of paramount importance. The results of this intervention show that, although most children learnt about the factors involved in healthy breakfast, the development of their habits was not as satisfactory as desired, which is taken to be a clear indication of the difficulties involved in the introduction of these changes. Finally, we discuss a number of educational implications which may be useful to promote the change of schoolchildren's eating habits.

KEYWORDS: *Healthy eating; health education; Nutrition; Primary education.*

## RÉSUMÉ

*Certaines mesures pour améliorer le petit déjeuner des écoliers*

Dans cet article on présente une étude réalisée en troisième année d'école primaire pour essayer d'améliorer le petit déjeuner des écoliers. Dans ce but nous faisons un diagnostic initial sur leurs connaissances et leurs habitudes; puis nous décrivons les caractéristiques d'une intervention éducative, convenablement justifiée, dont il faut relever la collaboration des familles. Les résultats montrent que, bien que la plupart des étudiants ont appris les caractéristiques d'un petit déjeuner sain, l'évolution de leurs habitudes, quoique remarquable, n'a pas été aussi satisfaisante que souhaitable, ce qui montre les difficultés qui entraînent ces changements. Finalement, nous proposons une série de procédures éducatives qui visent à l'amélioration de la nourriture des écoliers.

MOTS CLÉ: *La saine alimentation; L'éducation à la santé; La nutrition; L'enseignement primaire.*

Anexos

Anexo 1






28

**NOMBRE Y APELLIDOS:** \_\_\_\_\_

**¿QUÉ HAS TOMADO EN CASA HOY MARTES PARA DESAYUNAR?**

NO HE DESAYUNADO NADA

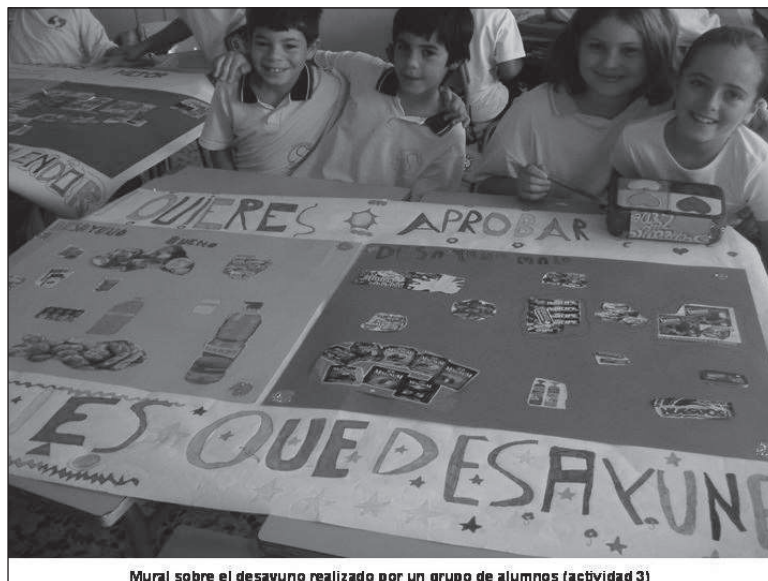
SI HAS COMIDO ALGUNO DE ESTOS ALIMENTOS, PON UNA CRUZ GRANDE AL LADO DEL NOMBRE

<b>LECHE</b> 	<b>YOGUR</b> 	<b>FRUTA O ZUMO</b> 	<b>TOSTADAS</b> 	<b>BOCADILLO</b> 
<b>GALLETAS</b> 	<b>MAGDALENAS</b> 	<b>PASTELITOS, GOLOSINAS PARECIDOS A ESTOS</b> 		
<b>CEREALES DE DESAYUNO</b> 		<b>¿CÓMO HAS DESAYUNADO EN CASA?:</b>		

SENTADO     SÓLO     MUY RÁPIDO  
 DEPIE     CON TU FAMILIA     UN POCO RÁPIDO  
 DESPACIO

Hoja de trabajo para conocer lo que desayunan en casa los escolares

Anexo 2



Mural sobre el desayuno realizado por un grupo de alumnos (actividad 3)

Anexo 3

**¿ES BUENO COMER EN EL RECREO PASTELITOS Y GOLOSINAS?**

		
<p>¿Conoces estos productos?  <input type="checkbox"/> SI    <input type="checkbox"/> NO</p> <p>¿Te gustan?:  <input type="checkbox"/> Mucho  <input type="checkbox"/> Regular  <input type="checkbox"/> Poco</p> <p>¿Crees que son buenos para la salud?  <input type="checkbox"/> Son muy buenos  <input type="checkbox"/> Son buenos  <input type="checkbox"/> Son regulares  <input type="checkbox"/> Son malos  <input type="checkbox"/> Son muy malos</p>	<p>¿Conoces estos productos?  <input type="checkbox"/> SI    <input type="checkbox"/> NO</p> <p>¿Te gustan?:  <input type="checkbox"/> Mucho  <input type="checkbox"/> Regular  <input type="checkbox"/> Poco</p> <p>¿Crees que son buenos para la salud?  <input type="checkbox"/> Son muy buenos  <input type="checkbox"/> Son buenos  <input type="checkbox"/> Son regulares  <input type="checkbox"/> Son malos  <input type="checkbox"/> Son muy malos</p>	<p>¿Conoces estos productos?  <input type="checkbox"/> SI    <input type="checkbox"/> NO</p> <p>¿Te gustan?:  <input type="checkbox"/> Mucho  <input type="checkbox"/> Regular  <input type="checkbox"/> Poco</p> <p>¿Crees que son buenos para la salud?  <input type="checkbox"/> Son muy buenos  <input type="checkbox"/> Son buenos  <input type="checkbox"/> Son regulares  <input type="checkbox"/> Son malos  <input type="checkbox"/> Son muy malos</p>
<p>¿Qué piensas de cada uno de estos productos?</p>		

Anexo 4



Campaña de difusión escolar sobre el desayuno (actividad 12)