



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PROPUESTA DE ACTIVIDADES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EDUCACIÓN FÍSICA EN RELACIÓN AL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Rocío Peña-Raya

Profesora de Procesos Sanitarios. España.

Email: rpenray740@g.educaand.es

Francisco José López-Vidal

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Profesor de Educación Física. España.

Email: flopvid737@g.educaand.es

RESUMEN

Este artículo propone una serie de actividades centradas en la alimentación saludable dentro del contexto de la Educación Física, alineadas con el currículo de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Reconociendo la importancia de integrar hábitos alimentarios adecuados con la práctica regular de ejercicio físico, este trabajo presenta actividades diseñadas para educar a los adolescentes sobre la nutrición y su impacto en el rendimiento físico y la salud general. Estas iniciativas no solo buscan informar, sino también motivar a los estudiantes a adoptar hábitos saludables mediante experiencias prácticas y dinámicas. El artículo destaca cómo estas actividades pueden ser incorporadas de manera efectiva en las clases de Educación Física, apoyando los objetivos del currículo de la ESO, que promueve el desarrollo integral de los estudiantes a través de la educación en salud y bienestar. En conclusión, se ofrece un enfoque práctico y holístico para abordar la educación sobre la alimentación saludable en el contexto de la Educación Física, contribuyendo así al desarrollo de adolescentes más saludables y conscientes de sus hábitos alimentarios y físicos.

PALABRAS CLAVE:

Alimentación saludable; Educación Física; educación secundaria; currículo; actividad física

PROPOSAL OF ACTIVITIES ON HEALTHY EATING FOR PHYSICAL EDUCATION IN RELATION TO THE SECONDARY EDUCATION CURRICULUM

ABSTRACT

This article proposes a series of activities focused on healthy eating within the context of Physical Education, aligned with the Secondary Education curriculum. Recognizing the importance of integrating appropriate eating habits with regular physical exercise, this work presents activities designed to educate adolescents about nutrition and its impact on physical performance and overall health. These initiatives aim not only to inform but also to motivate students to adopt healthy habits through practical and dynamic experiences. The article highlights how these activities can be effectively incorporated into physical education classes, supporting the objectives of the Secondary Education curriculum, which promotes the holistic development of students through health and wellness education. In conclusion, a practical and holistic approach is offered to address education about healthy eating in the context of Physical Education, thus contributing to the development of healthier adolescents who are aware of their dietary and physical habits.

KEYWORD

Healthy eating; physical education; secondary education; curriculum; physical activity

1. INTRODUCCIÓN.

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo físico y mental, caracterizada por un crecimiento acelerado y cambios hormonales significativos. Durante este período, la adopción de hábitos saludables es esencial para asegurar un desarrollo óptimo y prevenir problemas de salud a largo plazo. Dos de los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable son una alimentación equilibrada y una actividad física adecuada. Sin embargo, es en esta etapa de la adolescencia cuando la práctica de actividad física suele reducirse y los hábitos alimentarios se ven afectados negativamente (Pérez de Eulate et al., 2015).

Es tarea fundamental de las familias y adolescentes conocer todo lo referente a alimentación y nutrición, para que se puedan instaurar unos buenos hábitos alimentarios, en definitiva, una buena educación en salud y calidad de vida. Por parte del docente de Educación Física es competencia tratar estos contenidos en la Educación Secundaria Obligatoria, desarrollándolos de manera directa en la asignatura de Educación Física. Se debe enfatizar que la adopción de un estilo de vida saludable en los adolescentes se da como consecuencia de la actuación sinérgica de tres comportamientos: buena alimentación, alto nivel de actividad física y bajo tiempo de uso de pantallas digitales (Tapia-Serrano et al., 2021).

Una dieta inadecuada, unida a la disminución del tiempo destinado a la práctica de actividad física y al aumento de actividades de ocio sedentarias por tratarse de actividades de entretenimiento con dispositivos electrónicos, han transformado a la sociedad en edad escolar en sujetos que presentan numerosas patologías derivadas de enfermedades hipocinéticas. En la actualidad, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en un trastorno importante en los países desarrollados; en los últimos veinte años ha aumentado el número de niños obesos en España (Castillo, Torrero & García, 2018).

La obesidad se puede prevenir, por ello es importante una buena educación nutricional durante los periodos de desarrollo, como son la infancia y la adolescencia, de manera que los hábitos de vida saludables perduren hasta la edad adulta (Lasheras et al., 2020). Una alimentación equilibrada y suficiente respecto a las necesidades de macro y micronutrientes, es fundamental para mantener un estado óptimo de salud y ser físicamente activos en el día a día (Choque-Quispe, Mamani & Rivera, 2023).

Para Machado et al. 2018, se demuestra que hay una relación significativa entre un mayor consumo de bollería, snacks y dulces y la presencia de sobrepeso y obesidad. Este mismo estudio reveló que la mayoría de los niños participantes presentaban hábitos sedentarios, permanecían muchas horas sentados en detrimento al tiempo destinado a la actividad física. Los alimentos de menor valor nutritivo resultan ser los más baratos, esto podría ser un factor a considerar entre los responsables del aumento de la obesidad en la población (Puntivero, et a., 2020) Hoy en día, las dietas que poco saludables y desequilibradas plantean un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad (Aldaya & Beriain, 2021).

La disminución de la práctica de actividad física de la población en general, tanto por cambios sociales como por los nuevos medios de locomoción y los largos espacios de tiempo sedentario de muchos puestos de trabajo, hacen que España sea uno de los países con una tasa de obesidad y sobrepeso infantil de las más

altas del continente europeo. Así pues, el tratamiento más eficaz para luchar contra la obesidad y el sobrepeso recae en la realización de actividad física, para reducir de manera drástica las enfermedades crónicas no transmisibles (García-Martínez, 2019). Problemas como la diabetes y la hipertensión se ven empeoradas por la obesidad y hacen difícil su control. De esta forma si no se crece educando en buenos hábitos desde la infancia, será complicado cambiarlos más tarde y persistirán los problemas en la edad adulta (Talaván, 2015).

Una dieta poco o no saludable se entiende como “una dieta alta en calorías, consumir comida rápida, no desayunar, tomar bebidas con alto contenido en azúcar y comer porciones grandes” (Lasheras et al., 2020). En un estudio sobre hábitos alimentarios en edad escolar, el alumnado de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria presentó una calidad de su dieta significativamente menor que los escolares de Educación Primaria. Los escolares con obesidad presentaron una dieta de peor calidad que los estudiantes con normopeso. Este mismo estudio nos revela que la población escolar analizada realiza poca actividad física y sus hábitos alimentarios son muy susceptibles de mejora, destacando el incumplimiento del desayuno, del consumo diario de frutas y verduras y del consumo insuficiente de lácteos, pescado y legumbres (Barja-Fernández et al. 2020).

Otros estudios sobre hábitos de alimentación en Educación Secundaria obtuvieron como resultados que el consumo de alimentos saludables en adolescentes está por debajo de las recomendaciones; solo el 43,5% de los encuestados consumía frutas y el 20,3% verduras diariamente. El consumo de alimentos que son poco saludables es muy elevado, ya que menos de la mitad de los encuestados adolescentes afirma consumir alimentos saludables de manera ocasional, sin embargo, la ingesta de alimentos ultraprocesados es muy superior a la de los saludables (Guevara et al., 2023).

Los adolescentes que consumen una mayor cantidad de alimentos ultraprocesados, presentan a su vez un menor consumo de proteínas en su dieta, y una menor proporción de masa magra corporal. Los niños en edad escolar y adolescentes son los mayores consumidores de alimentos catalogados como ultraprocesados, que a su vez tienden a tener un bajo nivel de actividad física, por el contrario, aquellos que presentan un menor consumo de este tipo de productos destinan mayor tiempo a la actividad física (Choque-Quispe, Mamani & Rivera, 2023).

La actividad física actúa como incentivo positivo contra la obesidad infantil, asimismo, en la mayoría de los casos, aquellos niños que padecen obesidad tienden a seguir una vida inactiva mayoritariamente (Vázquez-García et al., 2023).

El tratamiento de la enseñanza de la alimentación saludable a través de actividades motrices en Educación Física favorece el aprendizaje del alumnado. Melero & Ardoy (2020), señalan que las metodologías activas, emergentes, colaborativas, interactivas, por proyectos o centros de interés, favorecen el proceso de aprendizaje, este tipo de prácticas despiertan la motivación en el alumnado. Es por ello, que cabe destacar la importancia de generar y aplicar diseños de intervención integral que promueva la seguridad alimentaria en términos de una alimentación adecuada y la práctica de actividad física desde los espacios educativos básicos (Fuentes-Vega, 2022).

Ofrecer en los centros educativos opciones de comida saludable, realizar sesiones y/o talleres prácticos de esta temática, o presentar actividades que se relacionen con buenos hábitos alimentarios en diferentes formatos audiovisuales, constituyen unas herramientas efectivas a la hora de promocionar hábitos de vida saludables y unos resultados demostrables en torno a la mejora de los hábitos alimentarios (López-Gil, Cavichioli & Yuste, 2020).

Una de las herramientas más útiles para la enseñanza de la alimentación saludable en los centros educativos, puede ser el Plato de Harvard. Este plato es una guía para crear comidas saludables y equilibradas creada por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, tratándose de una forma simple de incluir en nuestros platos los alimentos en las proporciones necesarias. La mitad del plato estará formado por vegetales y frutas, y la otra mitad se repartirá en un 25% para granos integrales (trigo, pastas, granos y panes integrales); y el otro 25% para proteína de calidad como pescado, carnes blancas, legumbre o frutos secos (Lasheras et al., 2020).

Otro aspecto que se pretende trabajar en este estudio es la imagen corporal y el uso del ejercicio físico para mejorar la autoestima. Actualmente, la preocupación por la imagen corporal ha aumentado entre los jóvenes, concretamente la búsqueda de delgadez en las mujeres y el deseo de musculación en los hombres. Como resultado, se ha observado un incremento de comportamientos anómalos como la realización del ejercicio físico con fines estéticos o de forma adictiva. Esto resulta especialmente preocupante en la población adolescente, ya que pueden suponer factores predisponentes en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Además, no podemos pasar por alto la influencia del ejercicio físico sobre la salud mental, pudiendo jugar el ejercicio físico un papel protector en la salud mental. Es conocido que los jóvenes que practican regularmente ejercicio físico tienen una mayor autoestima, un mejor autoconcepto y una mayor estabilidad emocional (Rodríguez et al., 2019).

En definitiva, la práctica regular de actividad física, ya sea en forma de ejercicio físico o deporte o bien integrada en un estilo de vida activo, es un comportamiento fundamental en un estilo de vida saludable junto con otros hábitos, como el seguimiento de un correcto patrón alimentario o las horas de sueño adecuadas (Aznar-Laín & Román-Viñas, 2022).

2. ANÁLISIS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CURRÍCULO DE LA ESO.

Para la materia de Educación Física en el actual currículo se recogen y sintetizan una serie de competencias específicas que, a través de diferentes retos educativos en forma de actividades, permiten consolidar en el alumnado un estilo de vida activo y saludable a lo largo de su vida. Esto debe permitir en el alumnado una planificación autónoma y la autorregulación de la práctica física y de todos los componentes que afectan a la salud.

Los contenidos sobre alimentación saludable que se plantean en el currículo son adecuados y a medida que el alumnado va revisando los conceptos en los diferentes cursos y, por tanto, en diferentes momentos de su desarrollo cognitivo al finalizar esta etapa educativa, la mayoría de los contenidos que se dan sobre

alimentación y nutrición son aprendidos de manera significativa (Luciáñez-Sánchez et al., 2023)

Atendiendo al currículo y centrándonos en la enseñanza de la alimentación saludable mediante actividades físicas, se abordarán numerosas situaciones motrices en las que será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor. El desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de Educación Física, será evaluado a través de los diferentes criterios de evaluación que constituyen cada competencia específica y los saberes básicos que permiten estructurar y contextualizar las situaciones de aprendizaje del profesorado a lo largo del curso académico.

Trabajando estos contenidos, se busca provocar en el alumnado reflexiones entre la forma de actuar en su vida cotidiana y cómo hacerlo para mejorar su salud y calidad de vida. De esta manera le ofrecemos al alumnado los conocimientos necesarios para llevar a cabo una vida más saludable, que se aleje de actitudes perjudiciales para el organismo.

La selección de las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos para el primer y segundo curso de la materia de Educación Física y su vinculación con el tratamiento de la alimentación saludable queda recogida tras su análisis de la siguiente manera, haciendo una división entre el tratamiento de los elementos curriculares que inciden de manera directa con la alimentación saludable y aquellos saberes básicos que complementan el desarrollo de las actividades:

Competencias específicas y criterios de evaluación con incidencia directa

Competencia específica 1.

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

Competencias específicas y criterios de evaluación complementarios

Competencia específica 1.

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Competencia específica 3.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

Competencia específica 5.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

Saberes básicos con incidencia directa

A. Vida activa y saludable

EFI.2.A.1. Salud física

EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.

EFI.2.A.3. Salud mental

EFI.2.A.3.4. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte

Saberes básicos complementarios

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.2.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte

EFI.2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EFI.2.D.2. Habilidades sociales

EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.2.E.3. Usos comunicativos de la corporalidad

EFI.2.E.3.2. Técnicas de interpretación

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EFI.2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz

3. PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

Las actividades que han sido diseñadas para trabajar contenidos de alimentación saludable en Educación Física, se proponen como actividades motrices lúdicas para ser desarrolladas en los diferentes espacios deportivos o susceptibles de práctica de actividades físico-deportivas de los centros educativos. El juego es una herramienta de la Educación Física que presenta un carácter libre y espontáneo, que promueve la integración y socialización del alumnado, a parte de ofrecer numerosos beneficios a los practicantes en el desarrollo de habilidades motrices (Ortiz-Zorrilla, Taveras-Espinal & Bennasar-García, 2023).

Para lograr la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje resulta imprescindible que los docentes dentro del contexto de la clase procuren realizar una praxis pedagógica innovadora, siempre que se encuentre fundamentada en las propias potencialidades individuales y grupales y que integre todos los componentes. Dentro de estos, la nutrición debe figurar como un factor esencial para garantizar el óptimo desarrollo del alumnado. (Cevallos-Paredes & Castillo-Ruiz, 2018).

En la propuesta de actividades sobre alimentación saludable, algunos de los múltiples objetivos didácticos que nos podemos plantear y que contribuyan a asentar hábitos saludables son: comprender la importancia de las cinco tomas diarias de alimentos nutritivos como frutas y verduras, limitar la ingesta de productos inadecuados, conocer los fundamentos básicos de una alimentación equilibrada, conocer los efectos de la alimentación sobre la salud y tener una actitud crítica hacia la "comida basura" y la "comida rápida" (Carrera, 2014).

Las actividades que se presentan a continuación se corresponden con el desarrollo aplicativo de situaciones de aprendizaje sobre alimentación saludable en Educación Física. Actividades partiendo del centro de interés del alumnado, los problemas cotidianos y concretos que tienen en el ámbito familiar o en comunidad sobre alimentación saludable, para ir provocando en ellos cambios saludables.

Para ello se proponen actividades motrices destinadas a primer y segundo curso de educación secundaria, con las cuales pretendemos desarrollar las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos seleccionados en el apartado anterior. A continuación, se exponen las actividades propuestas y su conexión con los elementos curriculares de la materia.

| Actividades propuestas | Competencia específica: | Criterios de evaluación | Saberes básicos: |
|---|-------------------------|-------------------------|------------------------------|
| | 1. 3. | 1.1. / 1.2. 3.2. | EFI.2.A.1.3. EFI.2.D.2.2. |
| “Ultraprocesados fuera” | | | |
| Dividimos al grupo en dos equipos, cada equipo ocupará una mitad de la pista. Al inicio del juego cada equipo tendrá el mismo número de balones. Los balones de foam rojos y azules representarán alimentos ultraprocesados y los verdes y amarillos alimentos saludables. A la señal del profesorado, cada equipo lanzará al otro campo los “alimentos ultraprocesados” y tendrá que traer a su espacio los “alimentos saludables” del otro equipo. El juego finalizará a la nueva señal, en la que se hará recuento de puntos; cada “alimento saludable suma 3 puntos” y cada | | | |

“alimento ultraprocesados” resta 2.

“Sales y azúcares”

El grupo se dividirá en dos equipos, uno de ellos tendrá un color identificativo con petos. Un equipo será las sales y el otro los azúcares, irán corriendo por toda la pista, cuando se diga un alimento, el grupo al que pertenezca ese alimento tendrá que correr para no ser pillado por el otro equipo. Como ejemplo, se dirán alimentos salados como bacalao, jamón y aceitunas; y alimentos azucarados como refresco, mermelada y galletas.

“Formando proteínas”

Se distribuyen por toda la pista tarjetas con nombres de alimentos proteicos de origen vegetal y origen animal (tarjetas de alimentos de origen vegetal como lentejas, soja, nueces o garbanzos y tarjetas de alimentos de origen animal como huevo, pollo, leche o atún). El grupo se divide en cuatro equipos, cada equipo se ubicará en una esquina de la pista, dos equipos serán “proteínas de origen animal” y otros dos “proteínas de origen vegetal”, a la señal un jugador de cada esquina saldrá a buscar alimentos que contengan proteínas de su categoría, este jugador volverá a su equipo con la tarjeta y saldrá de la mano con el segundo jugador, así consecutivamente hasta que el equipo haya recogido todas las tarjetas que le corresponden.

“La carrera de las fibras”

A modo de estaciones de carrera, la clase se divide en cinco grupos, el punto de partida será un extremo de la pista. De uno en uno saldrán al otro extremo donde habrá un texto sobre la importancia de alimentos ricos en fibra. Tendrán que memorizar todas las palabras que puedan para decirlas a la vuelta a sus compañeros y que estos la escriban en una hoja. Una vez que llegue el primer corredor saldrá el segundo y así hasta completar el texto de manera correcta. Si al presentar el texto está incompleto o es erróneo, deberán volver al punto de partida para seguir corriendo y verificando los errores. Ejemplo de texto:

“La fibra dietética es la parte de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede absorber. Se clasifica en soluble e insoluble. Además de ayudar en caso de estreñimiento, presenta numerosos beneficios en nuestro organismo: reduce los niveles de colesterol, ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, previene enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Recuerda que debes consumir alimentos ricos en fibra, como pan integral, lentejas, nueces, ciruelas o zanahorias, para tener una buena salud”.

| Actividades propuestas | Competencia específica | Criterio de evaluación | Saberes básicos |
|---|------------------------|------------------------|--|
| | 1. | 1.2./1.5. | EFI.2.B.2. EFI.2.C.6. EFI.2.F.5. |
| “La cesta saludable” | | | |
| Cada alumno traerá en forma de tarjetas pegadas en cartón 5 alimentos (tanto saludables como ultraprocesados) que haya seleccionado de una revista de supermercado con su precio. La clase se dividirá en grupos de 3 y tendrán que hacer una compra no superior al valor de 10 euros. Todas las tarjetas que han presentado se distribuirán por la pista. Solo podrá salir un alumno de cada grupo por un alimento para llevarlo a su espacio y que su compañero salga de nuevo. El objetivo final es reunir una cesta de alimentos saludables con un valor aproximado a 10 euros sin pasarse. | | | |

“Los Platos de Harvard”

Cada alumno elaborará las tres porciones del Plato de Harvard con imágenes de alimentos: proteínas, verduras e hidratos de carbono. En cada ronda llevarán las tres porciones y la porción que tengan encima de las demás será la válida. Todo el grupo irá corriendo por la pista y a la señal del silbato tendrán que formar un Plato de Harvard con las tres porciones. Para ello tendrán que mostrar unos a otros qué componente es cada uno.

| Actividades propuestas | Competencia específica | Criterio de evaluación | Saberes básicos |
|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|
| | 1. | 1.5. | EFI.2.A.3.4. |
| | 3. | 3.2. | EFI.2.B.6. EFI.2.E.3.2 |

“Conozco los TCA”

Como actividad inicial, el alumnado llevará a cabo una investigación acerca de diferentes trastornos de la conducta alimentaria (TCA): anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, vigorexia, trastorno por atracón o la pica; y su sintomatología. El grupo se divide en cinco equipos, cada subgrupo tendrá que representar los síntomas que se le asignen tras elegir un papel cerrado, el resto de equipos deberán adivinar qué síntomas están representando y a qué TCA está asociado. Ejemplo de síntomas para representar: pérdida de peso excesiva, mareos o desmayos, cabello quebradizo o pérdida de cabello, estreñimiento, intolerancia al frío, no querer comer en público, aislamiento social, irritabilidad (bulimia nerviosa), pérdida del control, vomitar a propósito, esconder comida, tener los dientes y las encías dañadas, subir y bajar mucho de peso e ir al baño después de comer (anorexia nerviosa), comparar su cuerpo, obsesión por ingerir proteínas (vigorexia), comer excesivamente rápido, sentirte avergonzado por tus hábitos alimentarios (trastorno por atracón), dolor de estómago y náuseas (la pica).

4. CONCLUSIONES.

El presente artículo tiene como propósito trabajar la alimentación saludable a través de actividades motrices, en los diferentes cursos de Educación Secundaria Obligatoria en base a los elementos curriculares de la etapa. La asociación de competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos de la materia de Educación Física en secundaria con la propuesta de actividades motrices y alimentación saludable, son el objetivo a seguir para no abandonar contenidos de vital importancia en el alumnado y que es competencia de Educación Física.

En base a la revisión teórica y las derivas de la sociedad infantil y adolescente hacia hábitos de vida sedentarios y propensos al desarrollo de numerosos factores de riesgo para la salud, la Educación Física se muestra como una herramienta útil, no solo para incentivar la práctica motriz del alumnado fuera de las aulas, sino para el aprendizaje y la importancia que puedan adquirir hacia una alimentación equilibrada y de calidad nutricional a lo largo de toda la vida.

Los juegos motrices se acentúan como actividades físicas motivantes para el alumnado, tratando los siguientes contenidos: alimentos ultraprocesados, alimentos con alta proporción de sales y azúcares, diferentes tipos de proteínas según su origen, importancia las fibras, elección de alimentos saludables, el Plato de Harvard

y los trastornos de conducta alimentaria (TCA). Es por ello, que jugar para la adquisición de conocimientos sobre la alimentación saludable implica potenciar habilidades, conocimientos y actitudes que van a reforzar un aprendizaje específico.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Aldaya, M.M., & Beriain, M.J. (2021). Hacia una alimentación saludable y sostenible. *Revista española de nutrición humana y dietética*, (25), 79-81.

Aznar-Lain, S., & Román-Viñas. (2022). Enfoques utilizados en la prevención primaria de los TCA: revisión de la evidencia y efectividad. *Nutrición Hospitalaria*, 39, 33-40.

Barja-Fernández, S., Pino, M., Portela, I., & Leis, R. (2020). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 93-100.

Carrera, D. (2014). Hacia una alimentación equilibrada en la escuela a partir del juego. Un nuevo recurso educativo: "Desaludyuna". *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (26), 41-58.

Castillo, E., Torrero, I., & García, J. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 85-88.

Cevallos-Paredes, K.A. & Castillo-Ruiz, L.E. (2018). Educación física, actividad física y nutrición. Consideraciones para mejorar la praxis pedagógica. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Gramma*, 15(50), 133-145.

Choque-Quispe, B.M., Mamani, M.M., & Rivera, K. (2023). Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, y su relación con la actividad física en adolescentes. *Comunicación*, 14(2), 111-121.

Fuentes-Vega, M.A. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 340-348.

García-Martínez, J.M. (2019). Análisis de la calidad de la dieta y frecuencia de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (61), 48-67.

Guevara, R.M., Urchaga, J.D., García, E., Tárraga, P.J., & Moral-García, J.E. (2020). Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria* 40(1), 40-48.

Lasheras, J., Adell, R., Gil, B., Borobia, R., Celméndiz, I., & Ibáñez, M. (2022). Alimentación saludable / plato Harvard. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(6).

- López-Gil, J.F., Cavichioli, F.R., & Yuste, J.L. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 786-792.
- Luciáñez-Sánchez, G., LeBaut-Ayuso, Y., Valls, C., & Solé-Llussá (2023). Evolución de los conocimientos sobre alimentación y nutrición en ESO y bachilleratos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 312-326.
- Machado, K., Gil, P., Ramos, I., & Pérez, C. (2018). Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 89(Supl.1), 16-25.
- Melero, D., & Ardoy, D. (2020). Uso de las tecnologías de la información y comunicación para el fomento y aprendizaje de una alimentación saludable en educación física. *Habilidad Motriz; revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 54, 4-13.
- Ortiz-Zorrilla, F., Tavares-Espinal, J., & Bennasar-García, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación* 5(3), 52-70.
- Pérez De Eulate, L., Llorente, E., Gavidia, V., Caurín, C. & Martínez, M. J. (2015). ¿Qué enseñar en la educación obligatoria acerca de la alimentación y la actividad física? Un estudio de expertos. *Enseñanza de las ciencias*, 33(1), 85-100.
- Puntivero, A., Jáuregui-Lobera, I., Montes-Martínez, M., & Herrero-Martín, G. (2020). ¿Es más cara la alimentación saludable?. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPPR*, 5(11), 1390-1425.
- Rodríguez, A., Santi, M.J., Jiménez, A., & Novalbos, J.P. (2019). Educando con el ejemplo. Alimentación y actividad física en los futuros promotores de salud. *Revista española de nutrición comunitaria*, (25), 172-178.
- Talaván, J.A. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables?. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (36), 28-42.
- Tapia-Serrano, M.A., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M.A., & Sánchez-Miguel, P.A. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea e importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en los adolescentes extremeños de enseñanza secundaria. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 236-244.
- Vázquez-García, M., González-Valero, G., Alonso-Vargas, J., Melguizo, E., Ubago, J.L., & Puertas, P. (2023). Hábitos alimenticios y actividad física en relación a la obesidad infantil. Una revisión sistemática. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (85), 81-106.

Fecha de recepción: 8/7/2024
Fecha de aceptación: 21/7/2024