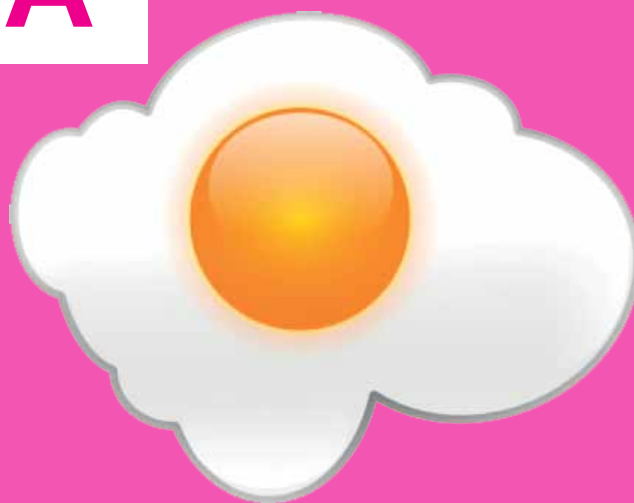


**BAJO LOS FOCOS**  
otros proyectos

**HÁBITOS**  
**ALIMENTARIOS**  
**Y DE ACTIVIDAD**  
**FÍSICA**



Ángel Eduardo Álvarez Pérez

Español | Català

programa **tas** tú y alicia por la salud

INICIO

---

EL PROYECTO

Contexto Actual

Objetivos

Metodología

Fases

---

ACTIVIDADES

Profesores

Alumnos

Retos

---

NOTICIAS

---

PRENSA



Noticias

## PRESENTACIÓN. SÍNTESIS DE LA EXPERIENCIA.

El objetivo principal de esta experiencia es mejorar la toma de conciencia necesaria para desarrollar unos hábitos alimentarios y de actividad física adecuados, para la mejora de la calidad de vida de nuestro alumnado, en concreto pretendemos:

- Conocer los hábitos de nuestros alumnos/as.
- Que los estudiantes conozcan cómo hay que comer y la actividad física que hay que realizar para mantener una buena salud.
- Convertir a estos estudiantes en los estrategas para ofrecer propuestas y soluciones.
- Aprovechar la figura del “mayor del instituto” para crear referentes entre los más pequeños y así, a la vez que los mayores adquieren unos hábitos correctos.
- Convertir la cocina en una herramienta

realmente útil para ayudar a gestionar la alimentación.

- Crear una red de intercambio de materiales, metodologías, resultados, ideas, etc.

## CONTEXTO, ÁREAS IMPLICADAS Y RECURSOS UTILIZADOS.

La experiencia se encuentra en su fase de desarrollo, ya que el programa se inició el 29 de febrero con la aplicación de diversos talleres dedicados a la toma de conciencia sobre hábitos relacionados con la alimentación y actividad física (propuesto por el departamento de educación física, biología y la fundación ALICIA <http://www.alicia.cat/es/>). Los recursos que utilizamos se cuelgan en distintas plataformas de internet con la intención de trabajar de forma colaborativa, a continuación los nombramos:

\*WEB DEL PROGRAMA: <http://www.programatas.com/>

## El Foro



¡Participa en nuestro foro para profesores!

[¿Quieres saber más?](#)

## Talleres para alumnos



Las actividades de formación para estudiantes son una tarea fundamental en nuestro proyecto. ¡Promovemos la alimentación saludable y la actividad física! [¿Quieres saber más?](#)

### BLOG EDUCACIÓN FÍSICA:

<http://ealvper.blogspot.com.es/>. Creando una página específica relacionada con estos contenidos (ver zona de la derecha del blog, alimentación y actividad física). \*CANAL PERSONAL DE YOU TUBE. En la dirección: ealvper, para subir los vídeos relacionados con el programa.

Participan en esta experiencia 27 alumnos de 3º de ESO, en el centro IES Puerto de la Cruz Telesforo-Bravo.

### METODOLOGÍA Y DESARROLLO.

Durante una jornada de la fundación Alicia (dentro del PROGRAMA TAS) desarrolla dos talleres con nuestros alumnos de 3º de ESO, intentando que se tome conciencia de los hábitos alimentarios adecuadas, gasto energético necesario en función de la actividad física que aplique y creación de recetas con ingredientes sanos para nuestra dieta diaria. Se pueden ver los vídeos en los siguientes enlaces (ver el ca

nal de you tube ealvper <http://www.youtube.com/user/ealvper> ):

Presentación del programa: <http://youtu.be/oRKsnoiq4Xc>

\*Actividad física y gasto de energía 1: <http://youtu.be/1Vkl8Wj4Um0>

\*Actividad física y gasto de energía 2: <http://youtu.be/nKgenUKS6hc>

\*Presentación del taller de cocina: <http://youtu.be/NeDaSuUNu-o>

\*Nuestros alumnos cocinan: <http://youtu.be/Kz1cHcD9Q5g>

A continuación nuestros alumnos/as cuantifican durante una semana la ingesta de alimentos que realizan y la actividad física que desarrollan, para obtener un sumatorio final de nutrientes y actividad que se subirán a la web del programa (<http://programatas.com>).



<b>¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA HAS HECHO HOY?</b>		
<b>HORA</b>	¿Qué tipo de actividad física o deporte has hecho?	¿Durante cuánto tiempo?
<b>8:00</b>	Caminar hasta el instituto	30 minutos
<b>19:00</b>	Entreno baloncesto	1 hora

La ficha que utilizan los alumnos para obtener sus datos es la siguiente (exponemos un posible ejemplo):

<b>ANOTA AQUÍ TODO LOS QUE COMES Y BEBES DURANTE EL DÍA</b>					
<b>Hora</b>	¿Qué ingesta has hecho?	¿Qué comido y bebido?	¿Dónde?	¿Con quién?	¿Cómo?
<b>7:30</b>	Al levantarme	1 vaso de agua	En el baño	Solo	De pie

Todos estos datos (a lo largo de una semana) los alumnos/as deben subirlos a la página web del programa para que los expertos de esta fundación evalúen las prácticas alimentarias y la actividad física de los estudiantes de 3º de ESO, el resultado será entregado a cada curso resaltando los puntos débiles de la alimentación y actividad física de los alumnos. Por lo tanto, serán éstas las pautas a reforzar mediante las propuestas de los alumnos para mejorar sus hábitos.

Durante todo el desarrollo del programa la Fundació Alícia realizará el acompañamiento y el asesoramiento a las escuelas, además de la realización de talleres de hábitos alimentarios

y actividad física, a través de diferentes retos (si los alumnos realizan estos retos los deben subir a la página web del programa). A continuación explicamos algunos de estos retos:

### **RETO 1. LAS LEGUMBRES. RECUPERANDO NUESTRAS TRADICIONES**

Para ello te proponemos que investigues qué platos a base de legumbres consumían habitualmente la gente mayor. Pregunta a alguna persona mayor de tu familia o entorno (abuelos, tíos...) y elabora la receta que te cuenten y nos la envías. La mejor receta saldrá publicada en la web.

## Escuelas participantes



Descubre todas las escuelas participantes en el mapa interactivo.

[Ver mapa >](#)

## Retos Actuales:



[Ver retos >](#)

La metodología es fácil, sólo tienes que elaborar un paso a paso con fotos o grabar un video de la receta y enviarnos el link donde lo has colgado (youtube, vimeo...). Puedes hacerlo solo/a, con algunos de tus compañeros y/o con la persona que te ha facilitado la receta.

### RETO 2. CONOCE LA FRUTA DE TEMPORADA.

*Para saber un poco más sobre los productos de temporada, tendrás que hacer de periodista en el mercado más cercano de tu casa. Puedes hacerlo de manera individual o por grupos. Te proponemos que le preguntes a la persona encargada de la frutería si puedes hacerle una entrevista, entonces deberás preguntarle:*

*¿Cuál es la fruta que podemos encontrar en esta temporada?*

*¿Cree que es importante comer fruta de temporada? ¿Por qué?*

*Una vez conozcas las frutas de temporada te proponemos que realices la siguiente actividad:*

*Con las frutas de temporada que te diga el frutero/a más las que elijas podrás elaborar tres postres diferentes, también nos la debes mandar a la página del programa.*

### RETO 3. VAMOS A HACER ACTIVIDAD FÍSICA TODOS JUNTOS

*El reto que te planteamos es que hagas fotos de las actividades físicas que puedes compartir con tus padres, abuelos, amigos, hermanos...*

*No es necesario hacer actividades de mucha intensidad o esfuerzo, sino únicamente exponer las actividades del día a día que podáis hacer conjuntamente y fomenten un estilo de vida activo. Hacer una excursión a pie o en bicicleta, nadar, bailar, patinar, jugar en el parque a algún deporte... ¡puedes hacer lo que quieras!*

*Queremos proponerte que aproveches las vacaciones de Semana Santa para desarrollar alguna actividad con un grupo de personas, ¡tú escoges la actividad!*

### RETO 4. ¿PREPARADOS, LISTOS, YA?

*La fundación nos deja en el instituto un podómetro, un aparato muy fácil de utilizar que se encargará de medir los kilómetros que camináis al día.*

*Sólo necesitamos que cada alumno lo lleve durante un día y cuando todos los alumnos lo hayan llevado, se deberá hacer un sumatorio*





*y así veremos cuántos kilómetros habéis caminado entre todos.*

Un jurado interdisciplinar escogerá las 10 propuestas que más se adecuen a los objetivos del programa y les propondrá una continuidad durante el curso 2012-2013. Se programará junto con cada instituto jornadas dedicadas a la realización de talleres y actividades de buenos hábitos para todos los grupos de secun



<http://www.freepik.es/>

daria y también para los padres y los alumnos más pequeños. Los alumnos serán, juntamente con el equipo de la Fundació Alcía, los responsables de diseñar esas actividades y poder reproducir la propuesta elaboradas por los propios estudiantes.

Una vez finalizado el programa, se publicarán todas las propuestas recogidas a lo largo del proyecto y se ampliará esta web con recursos didácticos en el tema de hábitos de alimentación, salud y actividad física. En definitiva, ésta será una web creada por y para los jóvenes.

**Autor:**  
**Ángel Eduardo Álvarez Pérez.**  
**IES Puerto de la Cruz-Telesforo Bravo**  
**Puerto de la Cruz**