Nutriescolas (Aliméntate ben) Plan Proxecta de Innovación Educativa.

3 de Septiembre de 2025

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Esta iniciativa se presenta como una estrategia didáctica, en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Galicia, con convocatoria pública abierta **para todos los centros escolares públicos y concertados**.

El proyecto **Nutriescolas,** parte de la estrategia educativa del "**Plan de acción para la prevención del sobrepeso y la obesidad**" (Plan Obesidade Zero en Galicia), de la Dirección General de Salud Pública, y se canaliza en la escuela a través del **Plan Proxecta de innovación educativa** de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional.

El proyecto se divide en varias modalidades para los distintos niveles educativos, desde educación infantil hasta bachillerato y/o formación profesional, y tienen como objetivo trabajar todas las dimensiones de la alimentación de una manera integral y transversal y respondiendo a la necesidad de que el alumnado adquiera y consolide hábitos alimentarios adecuados para hacer elecciones saludables en el futuro.

Las modalidades se adaptan a las etapas de crecimiento en las que se encuentran los participantes.

Modalidad Nutriescolas 0 y Nutriescolas 1

Enfocadas a la **educación infantil** y a la **educación primaria** respectivamente, buscan que el alumnado adquiera hábitos saludables mediante catas y manipulación de alimentos, estimulación sensorial y el desarrollo de las emociones correspondientes a la alimentación. Además, intenta despertar el interés por el conocimiento de su entorno.

Modalidad Nutriescolas 2

Destinada a la **educación secundaria y bachillerato**, es un **proyecto de investigación-acción educativa**. Al finalizar el curso, los escolares serán capaces de hacer elecciones alimentarias saludables por medio de decisiones bien informadas, incluyendo el análisis crítico de las estrategias publicitarias en la promoción y venta de alimentos.

El alumnado deberá construir su propio campo de conocimiento y formar su opinión por medio de su trabajo de investigación, del debate con sus compañeros y con el profesorado.

Modalidad Cociñando con saúde

Destinado a la formación profesional, busca que el alumnado consiga **competencias y habilidades básicas para su futura actividad laboral**, adaptando sus conocimientos a la creciente demanda de las tendencias de los consumidores actuales, vinculadas a integrar la salud, la gastronomía y las artes culinarias en el campo de la restauración.



Recursos complementarios

- Fruta en la escuela: para fomentar el consumo de frutas frescas y castañas con la finalidad de
configurar hábitos alimentarios saludables en el alumnado.

- Lácteos en la escuela: facilitando el acceso a la leche, reforzando su importancia dentro de una dieta
equilibrada.

Estes recursos son ofrecidos por la Consellería do Medio Rural.

Aquí destacamos algunos ejemplos de buenas prácticas llevadas a cabo por algunos centros a lo largo del último curso:

- **CEIP Plurilingüe Xulio Camba (Vilanova de Arousa) - Nutriescolas 0-1**

  - Presentación del programa a todo el centro a través de una mascota.

  - Conocer el plato de Harvard.

  - Degustación de desayunos saludables por parte de la escuela taller de hostelería de Santiago. (6º de EI)

  - Elaboración de un frutómetro en algunas aulas de E.P., para potenciar el consumo de fruta en las meriendas.

  - Elaboración de menús saludables para el restaurante Xulio Camba.

  - Clasificación de frutas y verduras atendiendo a los colores con el alumnado de E.I. Indicando las propiedades de las mismas y los beneficios de consumirlas.



  - Visita la plaza de abastos, para conocer los productos frescos.

  - Aprender a leer la información nutricional de las etiquetas de los alimentos.

  - Degustación de productos del mar.

  - Visita a un supermercado, para trabajar el consumo responsable y sostenible.

  - Visita a una cetárea para conocer todo el proceso de la cadena de alimentación.

  - Caminata por el día de la Salud para poner en valor a importancia de la actividad física.

  - Elaboración de murales promoviendo los hábitos de vida saludable.



- Visita al centro médico para conocer cómo nos cuidan y como debemos cuidarnos.

- Elaboración de recetas saludables por parte del alumnado de EI.

- **CEIP Ortigueira (Vedra)**

  - Actividad del huerto, un espacio de aprendizaje para participar en la preparación de la tierra, en la plantación y en el cuidado de diversos productos de temporada con el objetivo de fomentar hábitos alimentarios saludables, conocer los ciclos naturales de los alimentos y promover el respeto por el medio ambiente desde las primeras etapas educativas.

  Esta iniciativa se enmarca en el programa Proxectos Innova-Lab, dentro de la línea SOSTI-LAB, que impulsa acciones ligadas a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

  - Desayuno saludable, a propósito del día Internacional del Desayuno, se elaboró un desayuno compuesto por alimentos sencillos, accesibles y nutricionalmente equilibrados como leche, pan con aceite de oliva virgen extra, pavo, queso y tomate natural.

  - Degustación de produtos del mar.

  - **DNI saludable**: : fue una actividad escolar destinada a fomentar los hábitos alimentarios saludables de forma lúdica y motivadora. Cada escolar recibió un documento personal, con su nombre y foto, y diez dibujos de fruteros, que se iban agujereando cada vez que traían una merienda saludable (fruta, bocadillos naturales, lácteos sin azúcar…). Cuando completaban los diez agujeros, el alumnado recibía un pequeño regalo, como reconocimiento a su esfuerzo y constancia. El fin de la tarea no era el premio, solo actuó como un refuerzo positivo y motivador para incorporar el hábito como algo propio. La iniciativa fomentó la implicación de las familias, que colaboraron en la preparación de las meriendas y compartieron ideas y recetas.

  - **RETO 21 DÍAS**, la actividad se basaba en la idea de que repetir una acción durante 21 días ayuda a crear nuevos hábitos. Cada participante escogió un reto personal relacionado con la salud, como beber más agua, lavarse las manos antes de comer o comer fruta, para mantenerlo durante tres semanas. Se diseñó un calendario personalizado, donde cada día se registraba la evolución, marcando en verde los logros y en rojo aquellos días en los que no se alcanzaba el objetivo. Este sistema visual permitía ver la progresión de cada participante a lo largo de las semanas y servía también como elemento motivador, al fomentar el esfuerzo, la

constancia y la responsabilidad.

- Caminata Nutriescolas, que se llevó a cabo por el entorno natural del centro, combinando actividad física, convivencia, educación ambiental y hábitos saludables. La actividad contó con la participación de todo el alumnado y del profesorado del centro.





- **E.E.I. da Igrexa (Ames)**

- Elaboración de recetas saludables como huevos de araña, copos de avena, crema de cacao saludable y bocadillos de flor. También elaboraron zumos y licuados multivitamínicos con algún vegetal.





- **TIC, TAC,TIC,TAC, El VIAJE DE La MOCHILA VIAJERA COMIENZA YA!** Una mochila llena de cuentos, juegos, recetas y materiales para pequeños cocineros, hace un viaje desde la escuela a los hogares. De manera divertida, fomenta el aprendizaje, refuerza el vínculo entre el ámbito escolar y familiar aprendiendo juntos hábitos saludables, fortaleciendo el lenguaje, la motricidad, la creatividad y compartiendo momentos llenos de imaginación.

- Visita a la huerta de Marcelo, un vecino jubilado que suele cuidar la huerta. Explicó los frutales que tenía y después recogieron las frutas con su ayuda.

- Visita al gallinero de Teresa, una vecina que mostró una de sus gallinas más especiales, dado que pone huevos de color azul.





- Visita a la cooperativa de castañas de un padre de una alumna, donde conocieron el proceso de recolección y selección de las castañas de una manera ecológica.

- Salida para conocer el proceso del maíz en la casa de los abuelos de un alumno, realizando la recolección de este cereal y la elaboración del tradicional pan de maíz.

- Tertulia para conocer los lugares donde se pueden comprar los alimentos, concluyendo la actividad con la compra de unos mejillones a un pescadero ambulante para prepararlos conjuntamente.

- Clase de taekwondo a cargo del padre de una alumna.

- Una alumna y su madre participaron en la lectura del cuento de la oruga glotona en inglés, con el peluche del cuento y con muchos alimentos. Después realizaron manualidades a través de la estampación de globos y diseñaron a la oruga glotona con un globo.

- Recibimos dos visitas para conocer los alimentos con denominación de origen, como los productos de la pesca y la miel de Galicia.

- Elaboración de un delicioso picoteo saludable inspirado en la temática del Samaín, con implicación de las familias y los vecinos de la escuela.



- En Navidad y en Carnaval los pequeños recorrieron las calles acompañados de villancicos y músicas típicas de la época. Junto a sus familias, visitaron a los vecinos de la escuela que abrieron sus puertas con una sonrisa y los invitaron a degustar comida tradicional. Fortaleciendo el vínculo con su entorno y fomentando valores tan importantes como la convivencia, la gratitud y el respeto hacia nuestros mayores.

- Elaboración de una huerta tras la escucha de la canción de la “Huerta de

Balbina", de María Fumasa.

IES Ordes

- DEPARTAMENTO DE ADMINISTRATIVO

  - El alumnado de 1º CM de Gestión Administrativa, trabajó en el análisis de etiquetas de los alimentos y elaborando los paneles informativos que están expuestos en la 1ª planta del Edificio.

  - El alumnado de 2º CM de XA, trabajó sobre la diversidad de la alimentación en el mundo, la prevención de la obesidad y el sobrepeso.



- DEPARTAMENTO DE ARTES

  - Expresión Artística (1º da ESO). Mural sobre alimentos saludables.

  - Dibujo Artístico I (1º Bach), II (2º Bach) y Expresión Artística. Diseño de papeleras saludables.

- DEPARTAMENTO DE CIENCIAS

  - Ámbito Científico (3º PDC). Los alumnos trabajaron sobre la trazabilidad de los alimentos de los supermercados de la zona de Ordes.

- DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

  - Formación del profesorado en huerta ecológica.

- 1º Bachillerato. Los estudiantes exploraron la Aplicación Yuka.

- Proyecto competencial. El alumnado participó en las tareas de la huerta ecológica del instituto.

- DEPARTAMENTO FÍSICA Y QUÍMICA.

  - (4º PDC) Los estudiantes crearon unos carteles informativos sobre las propiedades organolépticas de los alimentos.





- DEPARTAMENTO DE FRANCÉS

  - El alumnado realizó recetas y vídeos en esa lengua.

- DEPARTAMENTO DE INGLÉS

  - Recetario elaborado por el alumnado de inglés. También, en este departamento se trabajó sobre el análisis de los menús Erasmus de este curso.

- DEPARTAMENTO DE LENGUA CASTELLANA

  - Menús saludables con el alumnado de Lengua castellana y literatura.

- DEPARTAMENTO DE LENGUA GALLEGA

  - Refranero relacionado con la alimentación recopilado por el alumnado y montado en paneles informativos que estuvieron expuestos en los corredores del

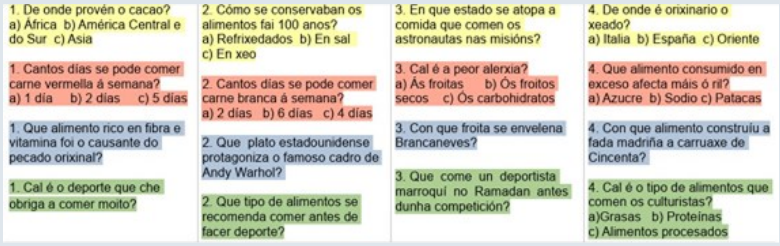
instituto y en la web del centro.



- DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICAS
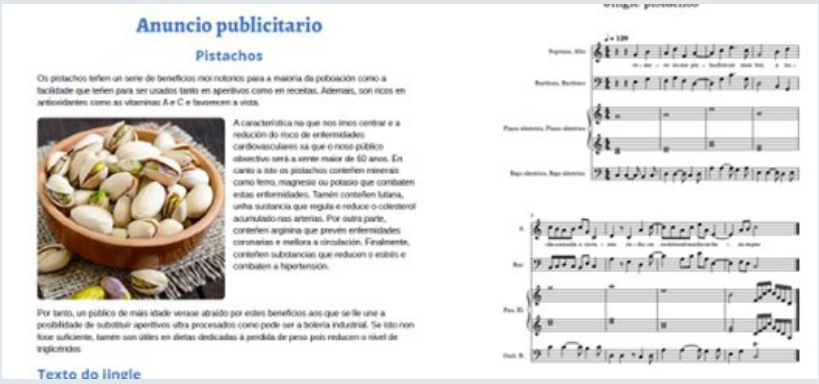
  - Se llevó a cabo un análisis con encuestas entre el alumnado, una inicial en enero, y otra a finales de mayo, justo antes de la evaluación común de 1º de Bachillerato. La encuesta incorporó preguntas sobre los hábitos alimentarios del alumnado, etiquetado, etc. Se concluye que hubo una mejora en casi todos los ítems a lo largo del curso y que un porcentaje elevado se preocupaba por la alimentación en general, y por mantener unos hábitos alimentarios saludables.

  - También se hizo un trivial con cuestiones relacionadas con la alimentación:



- DEPARTAMENTO DE MÚSICA

  - Lenguaje y práctica musical con partituras de alguno de los informes de la campaña.



- DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA

  - Trabajos realizados sobre las fiestas gastronómicas de la comarca de Ordes.

  - Taller sobre la conservación de los alimentos en casa.

- DEPARTAMENTO DE GEOGRAFÍA E HISTORIA

  - Elaboración de paneles explicativos sobre las relaciones entre el clima y la alimentación en Galicia.