"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 Aliméntate Ben! 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 Cultura, Educación, Formación Profesional y Universidades.

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 encuentra el alumnado.

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**, 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

Una vez elegido el proyecto más adecuado a las necesidades educativas del alumnado, **se ponen a disposición del profesorado otros recursos** opcionales con el fin de complementar el proceso educativo y para la promoción de alimentos:

- *Froita e leite na escola* – coordinado por la Consellería de Medio Rural
- *Ti sí que es un bo peixe* – coordinado por la Consellería do Mar

Estes recursos son ofrecidos por la Consellería do Medio Rural.

En la etapa de Educación infantil (Nutriescolas 0) y en la de Educación Primaria (Nutriescolas 1) se llevaron a cabo distintas propuestas como:

- Presentación del programa a todo el centro a través de una mascota.
- Unha investigación sobre os distintos alimentos e unha presentación en distintos formatos.
- Prueba de alimentos nuevos, con distintas texturas, describiendo las sensaciones.
- Elaboración de recetas sin fuego.
- Elaboración de un puzzle del plato de Harvard, trabajando los alimentos que tiene que llevar.
- Elaboración de un mural sobre buenos hábitos de salud.
- Trabajar a través de una gráfica con pictograma los días que se hacen adecuadamente las meriendas.
- Lavarse las manos antes de las meriendas y de acudir al comedor.
- Investigación sobre los distintos alimentos a través de la lectura de etiquetas para conocer los beneficios o perjuicios de los mismos.
- Elaboración de menús para analizar si son saludables o no.
- Elaboración de vídeos explicativos sobre los hábitos de vida saludables para divulgar entre la comunidad educativa.

Por otro lado, se hicieron diversas actividades que no estaban programadas como la visitas a centros de salud, visitas a la plaza de abastos para conocer los alimentos frescos de primera mano, una visita de una cetárea, una charla divulgativa por parte de una mariscadora o una degustación de desayunos saludables por parte de la Escuela Obradoiro de Santiago de Compostela, entre otras.

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

- **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)

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

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

- 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.

- Andadura 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 de por medio ambiente desde las primeras etapas educativas.

- 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.

- Andadura 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, me la crema de cacao saludable y bocadillos de flor. También elaboraron zumos y licuados multivitamina con algún vegetal.

- 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.

- Cuento de la oruga glotona en inglés y manualidades a través de la estampación de globos y diseñando a la oruga glotona con un globo.

- Dos visitas para conocer los alimentos con denominación de origen.

- Elaboración de un delicioso picoteo saludable inspirado en la temática del samaín.

- 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.

  - Resultados del trabajo por el alumnado de 2º CM de YA tratando la diversidad de alimentación en el mundo a prevención de la obesidad y sobrepeso.

- <u>DEPARTAMENTO DE CIENCIAS</u>

  - Biología y Geología. (3º de la ESO) - Imágenes del alumnado participando en la salida didáctica organizada por CEIDA (Centro de Extensión Universitaria y Divulgación Ambiental).

  - Ámbito Científico (3º PDC) Resumen de alguna de las imágenes del trabajo realizado sobre la trazabilidade de los alimentos de los supermercados de la zona de Ordes.

- <u>DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA</u>

  - Formación del profesorado en huerta ecológica.

  - 1º Bachillerato. Aplicación Yuka.

  - Proyecto competencial.

- <u>DEPARTAMENTO FÍSICA Y QUÍMICA.</u>

  - (4º PDC) Alumnado trabajando en la creación de los cartaces informativos sobre las propiedades organolépticas de los alimentos.

- DEPARTAMENTO DE FRANCÉS

  - Recetas creadas por el alumnado en francés. El alumnado también realizó varios vídeos.

- DEPARTAMENTO DE INGLÉS

  - Recetario elaborado por el alumnado de inglés.

- DEPARTAMENTO DE LENGUA CASTELLANA

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

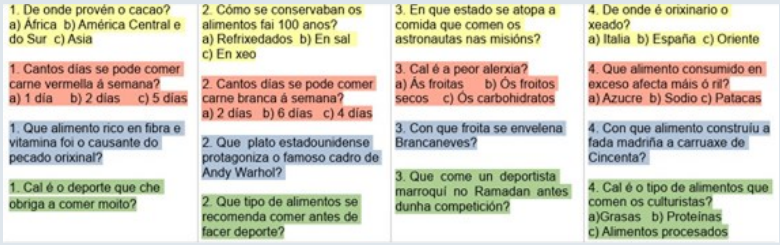
- DEPARTAMENTO DE LENGUA GALLEGA

  - 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, antes de que había comenzado lo reparto de fruta y leche, 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, concluyendo una mejora en casi en todos los ítems a lo largo del curso y que un porcentaje elevado se preocupaba por la alimentación saludable y por mantener unos hábitos alimentarios saludables.

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



1. De onde provén o cacao?
a) África b) América Central e do Sur c) Asia

1. Cantos días se pode comer carne vermella á semana?
a) 1 día b) 2 días c) 5 días

1. Que alimento rico en fibra e vitamina foi o causante do pecado orixinal?

1. Cal é o deporte que che obriga a comer moito?

2. Cómo se conservaban os alimentos fai 100 anos?
a) Refrixedados b) En sal
c) En xeo

2. Cantos días se pode comer carne branca á semana?
a) 2 días b) 6 días c) 4 días

2. Que plato estadounidense protagoniza o famoso cadro de Andy Warhol?

2. Que tipo de alimentos se recomenda comer antes de facer deporte?

3. En que estado se atopa a comida que comen os astronautas nas misións?

3. Cal é a peor alerxia?
a) Ás froitas b) Ós froitos secos c) Ós carbohidratos

3. Con que froita se envelena Brancaneves?

3. Que come un deportista marroquí no Ramadan antes dunha competición?

4. De onde é orixinario o xeado?
a) Italia b) España c) Oriente

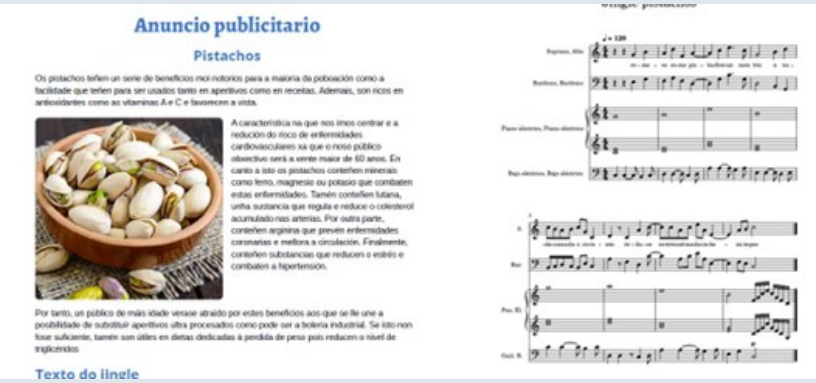
4. Que alimento consumido en exceso afecta máis ó ril?
a) Azucre b) Sodio c) Patacas

4. Con que alimento construíu a fada madriña a carruaxe de Cincenta?

4. Cal é o tipo de alimentos que comen os culturistas?
a)Grasas b) Proteínas
c) Alimentos procesados

- DEPARTAMENTO DE MÚSICA

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



Anuncio publicitario

Pistachos

Os pistachos teñen un serie de beneficios moi notorios para a maioría da poboación como a facilidade que teñen para ser usados tanto en aperitivos como en receitas. Ademais, son ricos en antioxidantes como as vitaminas A e C e favorecen a vista.

A característica na que nos imos centrar e a redución do risco de enfermidades cardiovasculares xa que o noso público obxectivo será a xente maior de 60 anos. En canto a isto os pistachos conteñen minerais como ferro, magnesio ou potasio que combaten estas enfermidades. Tamén conteñen lutana, unha sustancia que regula e reduce o colesterol acumulado nas arterias. Por outra parte, conteñen arginina que prevén enfermidades coronarias e mellora a circulación. Finalmente, conteñen substancias que reducen o estrés e combaten a hipertensión.

Por tanto, un público de máis idade verase atraído por estes beneficios aos que se lle une a posibilidade de substituír aperitivos ultra procesados como pode ser a bolería industrial. Se isto non fose suficiente, tamén son útiles en dietas dedicadas á perdida de peso pois reducen o nivel de triglicéridos

Texto do jingle

- 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.