

## C. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

### 1. Denominación del proyecto y antecedentes.

#### Proyecto educativo de Eco-Comedor del Gómez Moreno. *“Comer Sano, Cercano y Sostenible”*

La **“Asociación de Madres y Padres amigos de una escuela mejor”** del CEIP Gómez Moreno, nació en 1961, lo que la convierte en *la más antigua de toda Andalucía*. Ubicada en el barrio del ALBAYZÍN, reconocido como Patrimonio de la Humanidad, el comedor tiene vistas a la Alhambra y a la Vega, de la que recoge su herencia histórica y cultural con la mirada puesta en la Vega, vergel del que provienen los productos que sirven de alimento en el comedor.

El carácter comprometido de su comunidad generó, hace más de medio siglo, la asociación de un grupo de familias con el objetivo de reforzar las actuaciones de su escuela de referencia y evitar su desaparición. Años después, y a pesar de la regeneración natural de la comunidad, el espíritu apasionado e implicado de las familias les lleva a asumir la gestión de forma directa del **COMEDOR ECOLÓGICO ESCOLAR**. De esto hace 17 años y hoy por hoy se ha convertido en el principal activo de salud de la comunidad, reconocido en estudios del Centro de Salud del barrio.

Este servicio proporciona alimentos de producción ecológica con una gastronomía basada en la dieta mediterránea, como elementos esenciales para alcanzar los objetivos de alimentación y hábitos de vida saludable. Nuestro Eco-comedor escolar proporciona productos de calidad, ecológicos, frescos y de cercanía cocinados *in situ* a diario.

***Nuestro ECO-COMEDOR ESCOLAR está integrado en el proceso educativo, de conformidad con las políticas de alimentación saludable y prevención de la obesidad de la Consejería de Salud <sup>1</sup>, la Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Política Social <sup>2</sup> y los programas de la Secretaría General de Agricultura Ecológica de la Consejería de Agricultura y Pesca <sup>3</sup>.***

Considerando el eco-comedor como plataforma, se lleva a cabo un proyecto integral en la escuela para crear hábitos saludables en la familia y en la comunidad educativa. La familia es el principal agente sobre el niño y la niña, y sus hábitos son la mayor influencia que recibe <sup>4,5</sup>. Así, la interacción familia-escuela se hace necesaria para el desarrollo de hábitos saludables.

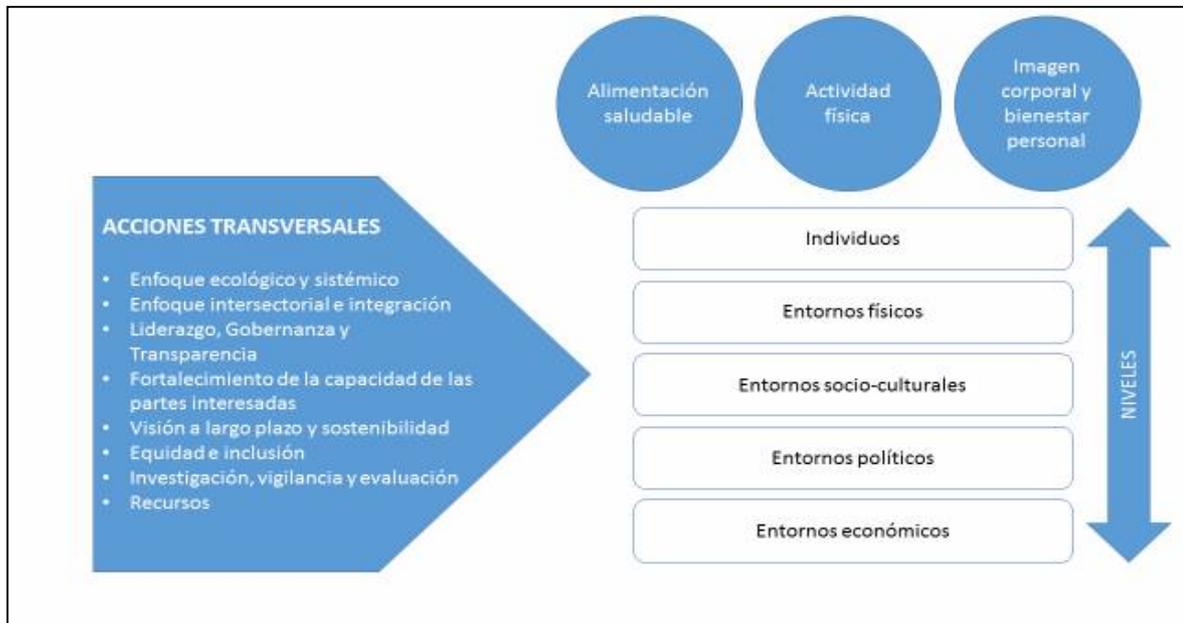
Este proyecto pretende, además, apoyar a las familias para que las prácticas del ECO-COMEDOR ESCOLAR se puedan ampliar al ámbito familiar, en lo concerniente a la mejora de la salud, el cuidado personal y la prevención de la obesidad, así como la corresponsabilización comunitaria. Lo que se pretende es crear un espacio para reflexionar y compartir experiencias e inquietudes que surgen en torno a la alimentación saludable, al mismo tiempo que se proporcionan pautas de mejora.

Nuestro proyecto se basa también en algunas de las actuaciones propuestas en la **Estrategia NAOS<sup>2</sup>** que han demostrado un impacto positivo en el **desarrollo de hábitos alimentarios saludables**:

- 1) Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios;
- 2) Las grasas no deben superar el 30 % de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos *trans*;
- 3) Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 gramos. Esto es consumir, como mínimo, cinco raciones al día de estos alimentos;
- 4) Suprimir y/o moderar sustancialmente el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos;
- 5) Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 gramos al día;
- 6) Beber entre 1 y 2 litros de agua al día y, finalmente;
- 7) Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación.

Por otra parte, también se ha utilizado el Marco de Prevención de la Obesidad propuesto por Bodo <sup>6</sup>, y utilizado recientemente en el plan de Obesidad de Quebec (Canadá) y en la Llamada “Ley para prevención de la Obesidad” de Andalucía (en trámite parlamentario), que trabaja en tres ejes: Alimentación saludable, actividad física, e imagen corporal y bienestar a varios niveles, tal como se explica en la figura 1.

**FIGURA 1. MARCO DE CODIFICACIÓN PARA INTERVENCIONES / RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD**



Adaptado De: Bodo, Y., C. Blouin, N. Dumas, P. De Wals et J. Laguë (2016). *Comment faire mieux? L'expérience québécoise en promotion des saines habitudes de vie et en prévention de l'obésité*. Québec, Plateforme D'évaluation En Prévention de L'obésité (PEPO) et Institut National de Santé Publique du Québec (Inspq), Les Presses de L'Université Laval, 2016, 379 Pages.

**Las actividades del proyecto se articulan en cuatro ejes:**

- 1) ALIMENTACIÓN SANA, CERCANA Y SOSTENIBLE (Eco-comedor escolar y Desayunos sanos y ecológicos en el patio);
- 2) INCORPORACIÓN DE HÁBITOS EN LA FAMILIA (Escuela-comedor de familias, Eco-mercado para el consumo eco en la casa y Compostera y huerto ecológico);
- 3) DIFUSIÓN-PARTICIPACIÓN-COMUNICACIÓN (Libro de recetas, Jornadas y talleres, Boletín mensual "El Gomi", Comunidades de aprendizaje); y
- 4) ACTIVIDAD FÍSICA (Club de bicicleta, Club de montaña, Caminos Seguros y Programas de promoción del desplazamiento activo al cole como *Traffic Snake Game*).



## 2. Director del proyecto.

- Sergio González Naveros. Doctor en Ciencias de la Educación.  
*Presidente de la Asociación.*

### **Comisión del Comedor:**

- Lucía González Urién. Ingeniera agrónoma.
- Clara Bermúdez Tamayo. Doctora en Ciencias de la Salud e Investigadora EASP.
- Esther López Roldán. Psicóloga.
- Eva Portillo Crespillo. Técnico en Contabilidad.
- Valentina Gómez Orantes. Desarrollo Empresarial.

### 3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

#### 3.1. Objetivos generales

1. Favorecer y contribuir al **desarrollo de estilos de vida y hábitos saludables** en la comunidad educativa en lo que respecta a la alimentación y a la actividad física.
2. Fomentar la **participación de las familias**, a través de iniciativas de solidaridad, ayuda mutua y cooperación social.
3. Fomentar el **respeto a la diversidad y la educación** en valores del alumnado, propiciando la tolerancia y el respeto a los diferentes hábitos existentes en nuestra sociedad multicultural.
4. Potenciar la **colaboración entre los diferentes agentes** del entorno: comunidad educativa (familias, profesorado, alumnado, equipo educativo del comedor, responsables de cocina, otros agentes, etc.), servicios sanitarios, servicios sociales, productores locales, etc.
5. Promover el **uso sostenible de recursos, insumos y consumo**, obteniendo una dieta equilibrada y minimizando la generación de desechos y el impacto sobre el medio ambiente.

#### 3.2. Objetivos específicos

##### A nivel del alumnado

- ✓ Promover la adquisición de **hábitos saludables** y su **relación positiva con** el acto de comer.
- ✓ Promover la **adaptación del niño/a a una diversidad de menús**, es decir, que aprendan a comer de todo respetando otro tipo de dietas y creencias: vegetariana, musulmana, etc.
- ✓ Aprender y **valorar el acto de comer**, fomentando la actitud de cortesía, respeto, tolerancia, solidaridad y educación para la convivencia.
- ✓ Promover la **práctica de actividad física** regular.
- ✓ Promover **prácticas de higiene personal** como el aseo general, el lavado de manos, el cepillado de dientes, etc.
- ✓ **Promover el ejercicio y la convivencia** al aire libre del alumnado y de las familias, así como el juego activo.



## **A nivel del barrio/comunidad y las familias**

- ✓ Proporcionar recursos e instrumentos para extender la alimentación y la agricultura ecológica desde el entorno educativo y comunitario.
- ✓ Poner en valor la cocina y la práctica gastronómica tradicional ligada a los recursos de temporada.
- ✓ Proporcionar recursos e instrumentos para extender la alimentación y la agricultura ecológica y mejorar el conocimiento de las propiedades y aplicaciones de los productos de agricultura ecológica.
- ✓ Aumentar la conciencia de consumo responsable y exigente, promoviendo el uso sostenible de recursos y consumo.
- ✓ Valorar el consumo de productos de “kilómetros cero” como nuevo modelo de consumo sostenible, de alto impacto social y bajo impacto ambiental.
- ✓ Facilitar pautas para combatir la presión mediática y publicitaria de productos y alimentos poco saludables, y contrarrestar los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias.
- ✓ Potenciar la adherencia a la dieta mediterránea, recuperar y difundir tradiciones sabias de alimentación y elaboración de productos para su consumo.
- ✓ Proporcionar conocimientos sobre la trascendencia de este comportamiento en el consumo y los efectos positivos que conlleva para la salud familiar, el óptimo desarrollo infantil y juvenil, la responsabilidad social y la mejora de vínculos y relaciones interfamiliares.
- ✓ Conocer y aplicar técnicas de conservación de la materia a nivel familiar (transformación de alimentos).
- ✓ Promover la práctica de actividad física regular.
- ✓ Promover el ejercicio y la convivencia al aire libre de la infancia y las familias, así como el juego activo.



### **3.3. Material y métodos**

Las actividades realizadas están incluidas en el Proyecto Curricular de nuestro centro, integradas en la dinámica general del trabajo del aula, con un enfoque de continuidad y a lo largo de los diferentes ciclos.

Las familias de nuestra AMPA consideran que el entorno en el que se mueven nuestros niños y niñas ejerce una gran influencia en sus hábitos, por lo que ha sido importante también programar acciones fuera del entorno escolar, abiertas al barrio, realizando alianzas con el centro de salud y asociaciones, que participan de forma activa y protagonista en el proyecto.

Así, la labor educativa se une al compromiso de las familias y de su entorno para asegurar una mejor eficacia de las intervenciones y una mejor y mayor repercusión estableciendo la continuidad de las acciones dentro y fuera del centro, convencidos de que esta es la clave para

conseguir cambios que potencien la alimentación saludable junto a la práctica de actividad física como componentes esenciales para el desarrollo físico y mental del alumnado de nuestro centro.

El alumnado es el eje central de todo el proyecto, por lo que ha sido habitual contar con sus opiniones, deseos, motivaciones e intereses, preguntándoles a lo largo del proceso y haciéndoles verdaderos protagonistas de las actividades. Para esto nos hemos apoyado en el proyecto de “Comunidades de Aprendizaje” que se desarrolla actualmente en el centro.

Para hacer operativo el proyecto, se crea la “Comisión de Alimentación y Actividad Física” con representantes de todos los sectores de la Comunidad Escolar y portavoz en el Consejo Escolar de centro (madres y padres, personal docente, cocineras y monitores de comedor y patio), que actúa como medio coordinador y dinamizador de todas las acciones contempladas en el proyecto, gestionando las actividades que se programan y los recursos necesarios para ello, como la contratación de personal de cocina y monitores.

Para el diseño inicial del proyecto se han seguido las siguientes fases:

- ✓ Observación de conductas de los alumnos y alumnas.
- ✓ Análisis de las instalaciones del centro para las actividades (comedor, cocina, salas para talleres, espacio para el huerto, patios, gimnasios, salas multiusos, etc.).
- ✓ Análisis de puntos fuertes y débiles.
- ✓ Establecimiento de prioridades: objetivos, actividades, metodología y evaluación.
- ✓ Formación de los profesionales implicados.

Se parte de un análisis-evaluación previo en el cual se detectan los puntos débiles o situaciones a mejorar y los puntos fuertes o situaciones que deben mantenerse. Esto permitió establecer prioridades y líneas o respuestas de acción y además justifican suficientemente la necesidad de tratar la alimentación equilibrada y ecológica, la actividad física y la comunicación como centros de interés de vital importancia para toda nuestra comunidad educativa.

Las actividades se someten a la opinión de la AMPA, y una vez tomados los acuerdos cada actividad se plasma en un breve documento que la define y que se hace disponible a toda la comunidad educativa, facilitando así las actuaciones coordinadas. También se publican en el tablón de anuncios y se difunden por redes sociales y correo electrónico a las familias de la escuela.

Para poner en práctica las actividades se establecen reuniones generales con el profesorado, los padres y madres, profesionales del centro salud y con menor frecuencia con algunas de las asociaciones del barrio, coordinadas por la Comisión de Alimentación y Actividad Física. Estas reuniones se realizan con la colaboración de otras comisiones de trabajo que se han establecido en la AMPA (Comunicación, Convivencia, Jornadas y Festejos, Multilingüismo, Actividades Extraescolares).

De forma general, la metodología se centra en los principios de participación. En todo momento se propicia el uso de actividades motivadoras que despierten la atención y el interés del alumnado, profesorado y familias<sup>6</sup>. Esta motivación se refuerza además con la participación de elementos no habituales en el contexto escolar como los profesionales de la salud y miembros de asociaciones.

El Proyecto se desarrolla con la vocación de mejorar la alimentación de la comunidad escolar, y en años sucesivos se complementa con actividades para la promoción de la actividad física y la comunicación, que desde entonces se han ido consolidando.

El Proyecto gira en torno a cuatro ejes, que se explican a continuación, con un enfoque transversal basado en la diversidad:

### 1) ALIMENTACIÓN SANA, CERCANA Y SOSTENIBLE:

- ✓ Eco-comedor escolar
- ✓ Desayunos sanos y ecológicos en el patio
- ✓ Comedor de Padres y Madres
- ✓ Desayunos para Maestras/os
- ✓ Comedor de Maestras/os

### 2) INCORPORACIÓN DE HÁBITOS EN LA FAMILIA

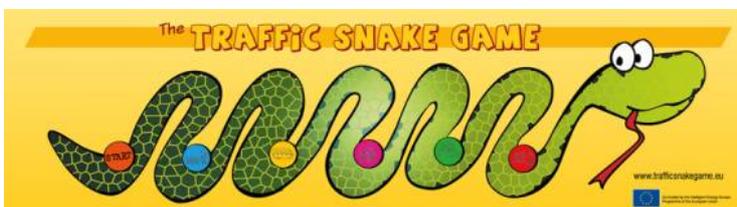
- ✓ Escuela-comedor de familias
- ✓ Eco-mercado para el consumo eco en la casa
- ✓ Compostera y huerto ecológico

### 3) DIFUSIÓN-PARTICIPACIÓN-COMUNICACION:

- ✓ Jornadas, talleres y sesiones informativas
- ✓ Libro de recetas
- ✓ Boletín "El Gomi"
- ✓ Comunidades de aprendizaje

### 4) ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

- ✓ Club de bicicleta: Programa de Vías verdes
- ✓ Club de montaña: Programas de Senderismo y Escalada
- ✓ Caminos seguros
- ✓ Promoción de la movilidad sostenible, segura y saludable. Programa Traffic Snake Game
- ✓ Escuelas deportivas: capoeira y baloncesto



## 4. Identificación de las actuaciones realizadas

### LÍNEA 1. ALIMENTACIÓN SANA, CERCANA Y SOSTENIBLE

#### ✓ Eco-comedor escolar

Nuestro comedor escolar proporciona productos de calidad, ecológicos, frescos y de cercanía cocinados *in situ* y a diario. Son recetas tradicionales con productos de temporada que incorporan mucha verdura para que los niños y niñas desde temprana edad se acostumbren a una variedad de texturas y sabores. A través de la comida también se enseña sobre la cultura y la agricultura de la zona. Además, se cuida mucho la alimentación de los grupos con diferentes restricciones alimentarias por alergias, intolerancias, religión o elección personal.

Es vital aprender a comer bien desde edades tempranas, es una inversión en hábitos sostenibles y en salud. Por eso, la alimentación debe estar incluida en el proceso educativo<sup>7</sup>, tal y como lo hacemos en nuestro comedor; los niños y niñas adquieren el hábito de comer sano y bien, y eso es una herramienta para toda su vida.



Recientemente el periódico Ideal nos hizo un reportaje que se puede consultar en la siguiente web, donde también se puede ver el vídeo que lo acompaña:

<http://www.ideal.es/granada/comedor-escolar-sano-20171125182424-nt.html>.

También hemos aparecido en el programa Andalucía Directo de Canal Sur del pasado 4 de diciembre de 2017: <http://www.canalsur.es/multimedia.html?id=1228817> (a partir del minuto 15)

Los elementos que se incorporan en la elaboración de los menús son<sup>2,8</sup>:

- 1) Variedad de alimentos en la dieta.
- 2) No se consumen grasas saturadas ni ácidos grasos *trans*.
- 3) La base del menú está compuesta por frutas, verduras y hortalizas



- 4) Supresión del consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.
- 5) Reducción del consumo de sal.
- 6) Agua como única bebida en la comida.
- 7) Minimización del desecho de comidas. No hay plásticos, ni servilletas de papel (se utilizan servilletas de tela reutilizables) y los alimentos se aprovechan con una planificación óptima.

También se respetan los ritmos de nuestros comensales y, a través del equipo educativo, se les acompaña en otros hábitos saludables, como el lavado diario de las manos antes de comer, el cuidado de la postura al comer y el cepillado diario de los dientes después de la comida.

El programa de lavado de dientes, tiene los siguientes objetivos:

- a) Crear hábito de cepillarse los dientes después de la comida, en el colegio, todos los días.
- b) Enseñarles la técnica de cepillado, correctamente y con el tiempo suficiente para que la limpieza dental sea eficaz.
- c) Informarles sobre la conveniencia de consumir unos alimentos más que otros y las precauciones a tomar con las golosinas y otros productos azucarados.
- d) Tener apoyo en los alumnos más mayores para llevar a cabo el programa, así van tomando tareas de responsabilidad con respecto al resto del alumnado y colaboran con el programa de cepillado dental.
- e) Pedir a los padres la continuidad de la limpieza dental en la casa, para reforzar el hábito, que se trabaja en el colegio.

#### ✓ **Comedor como Escuela de Familias**

Esta actividad se plantea teniendo en cuenta las directrices de la Red de Escuelas para la Salud<sup>9</sup>, que propone desarrollar un plan duradero en el tiempo, ya que los resultados de salud se empiezan a ver a medio-largo plazo. De la misma manera, se fomentan las buenas relaciones entre todas las personas que integran la comunidad educativa (familias, alumnado, profesorado, otros agentes educativos y/o trabajadores/as), potenciando el desarrollo de valores de salud reforzados por la confianza y el respeto, la justicia, la libertad y la igualdad.



De esta manera, se promueve la participación de todas las personas implicadas en el proceso educativo y se aboga por una colaboración activa entre niños y niñas, escuela y comunidad. Así, se pretende contribuir a la

mejora de la calidad educativa de nuestras escuelas, lo que a ayuda a alcanzar mejores objetivos educativos y sociales.

Se parte de la base de la progresiva ***pérdida del conocimiento y la sabiduría heredada en la elaboración de las comidas*** y su abandono en favor de platos fáciles y con alimentos precocinados de dudosa calidad. Se desarrollan las siguientes actividades:

1. Degustación de comida del *ECO-COMEDOR ESCOLAR*, orientada a las familias, proporcionando posteriormente las recetas correspondientes.
2. Interacción con una persona facilitadora que proporciona folletos con recursos de alimentación saludable de la Consejería de Salud a disposición de las familias. Además, los comentarios que surgen sobre cuestiones relacionadas con los productos, los alimentos, el valor nutricional y la manipulación de los alimentos y los platos degustados propician el intercambio y la reflexión.

Se utiliza una metodología motivadora, dialógica, activa y participativa, que favorece las conexiones entre las diferentes áreas de aprendizaje, en la que las familias no se sientan únicamente receptoras de conocimientos, sino que el aprendizaje se efectúe mediante la propia experiencia personal y los intereses y conocimientos previos, estableciendo relaciones significativas entre lo que ya se sabe y lo que se presenta como novedad.

Este diálogo entre el Eco-comedor y la Escuela de familias se ve reforzado con el envío del menú mensual detallado junto con recomendaciones para la preparación de cenas y meriendas complementarias, proporcionando, de esta manera, tanto información importante sobre el consumo de alimentos del alumnado en el colegio, como elementos claves para complementar en casa la aportación de comidas desde un enfoque saludable.

#### ✓ **Desayuno sano y ecológico en el patio**

Se organizan desayunos saludables con la comunidad educativa en diferentes fechas señaladas. Se avisa a las familias para que el alumnado no traiga a la escuela la merienda que se consume durante el recreo, puesto que se les ofrece un desayuno sano y ecológico, como el mostrado en la imagen.

El equipo de cocina, junto con el equipo educativo del comedor, algunas familias voluntarias y la comisión del comedor, sirve tostadas con tomate y aceite de oliva virgen, además de frutas variadas. Todos los productos son de producción ecológica y local.

## LÍNEA 2. INCORPORACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA FAMILIA

### ✓ Eco-mercado para consumo ecológico en casa

Esta actividad pretende mejorar los criterios de consumo en el ámbito familiar, mediante la facilitación de la compra y distribución de alimentos ecológicos para las familias y la comunidad. Esta actividad es complemento y refuerzo de la labor efectuada en el centro educativo y sirve para implementar el consumo de alimentos de producción ecológica en nuestras casas, como complemento del servicio de comedor escolar ecológico. De este modo se busca que las familias actúen de forma consecuente en casa y en la escuela.

Si las familias incorporan el hábito de consumir productos ecológicos y “de kilómetro cero” para la elaboración del menú diario, se habrá conseguido un paso más en la consolidación de hábitos alimentarios de una nueva ciudadanía más comprometida y responsable.

Puesto que el mercado tradicional no hace fácil la adquisición de estos productos, y el precio suele ser más elevado y, puesto que en nuestro colegio disponemos ya de empresas distribuidoras solventes y con periodicidad suficiente, es posible diseñar un dispositivo para la distribución de estos productos ecológicos. Se realizan cuatro eco-mercados al año, uno en cada estación.



### ✓ Huerto ecológico y compostera

Desde 2016, los desechos orgánicos generados en la elaboración de los menús diarios se depositan a diario para hacer el compost que se usa posteriormente en el huerto ecológico ubicado en la escuela (ver foto), gestionado también por una comisión formada por familias y alumnado.

Ha sido muy bonita la experiencia y muy enriquecedora para todos/as.





Hay sembrados tomates, calabacines, berenjenas, lechugas, cebolletas, apio, hierbabuena, repollo, ¡y lo que mejor se dio fue el pimiento!

Por otra parte, está la compostera, que tenemos desde el 2016 y que ha sido posible con el trabajo de los padres, madres y alumnado. Así trabajamos en nuestro eco-comedor cero deshechos.

### LÍNEA 3. PARTICIPACIÓN- DIFUSIÓN-COMUNICACION:

#### ✓ Jornadas, talleres y sesiones informativas

A lo largo de los años se ha llevado a cabo una labor de diseminación de los resultados en otros centros educativos, por medio de jornadas abiertas y programas específicos en colaboración con la Federación Provincial de Asociaciones de Padres de Alumnos (FAPA), o con la Confederación de Asociaciones de Padres de ámbito autonómico (CODAPA).



Además, en nuestro centro se desarrollan y organizan regularmente jornadas y eventos para la difusión y consolidación de los principios de la alimentación escolar y familiar a partir de productos ecológicos y de “kilómetro cero” y la realización de actividad física incorporada a la vida: charlas, debates, conferencias, Jornadas de Consumo Ecológico y otras actividades.

Además, se elabora material de difusión, con contenidos claros y contundentes, como el boletín y el menú mensual (adjunto en anexo), haciendo cercana y agradable la adquisición y el consumo de alimentos más sanos (autocuidado) y responsables con el medio ambiente (sostenibles). En este ámbito punto se ha contado con la participación de profesionales de la comunicación y el diseño gráfico.

Por otra parte, se han organizado visitas a centros de producción ecológica de nuestro entorno para sensibilizar a las familias y al alumnado sobre el valor de alimentación ecológica a través del conocimiento de la producción en su origen y del “kilómetro cero”.

## ✓ Libro de recetas

Se han elaborado dos libros de recetas ecológicas y caseras con los menús cotidianos del comedor, que están a disposición de la comunidad.

Se posibilita la repetición de los platos de mayor éxito en la casa y en periodos vacacionales, además de fomentar el consumo de productos ecológicos en el hogar.

Desde su publicación, se han vendido más de 500 ejemplares.



## ✓ Boletín "El Gomi"

El boletín "El Gomi" difunde información mensual entre las familias relacionadas con los proyectos y con el funcionamiento del centro y favorecen el intercambio.

También se incluyen artículos específicos destinados a poner en valor la alimentación equilibrada y el ejercicio a todos los miembros de nuestra comunidad. En este sentido se han publicado artículos relacionados sobre aspectos de mejora de nuestro comedor ecológico, recetas saludables, etc.



## ✓ Comunidades de aprendizaje

En la actual sociedad de la información, donde la educación no depende tanto de lo que ocurre en el aula como de las interacciones que establecen los/as niños/as en todos sus ámbitos de acción, el proyecto de Comunidades de Aprendizaje aparece como una respuesta educativa que rompe con la estructura tradicional de la escuela para abrir sus puertas a la participación de toda la comunidad. Partimos de la premisa de que para mejorar el aprendizaje de los niños y niñas, se deben aumentar tanto el número de interacciones que vive el niño o niña, como la calidad de estas interacciones en un plano de diálogo igualitario.

Comunidades de Aprendizaje es un proyecto basado en la concepción del aprendizaje dialógico. Según la concepción dialógica del aprendizaje, para aprender las personas necesitamos de situaciones de interacción. No solo necesitamos un gran número de interacciones y que estas sean diversas, sino que además el diálogo que se establezca tiene que estar basado en una relación de igualdad y no de poder. Lo que significa que todos y todas tenemos conocimiento que aportar, reconociendo así la inteligencia cultural en todas las personas.

Este proyecto apuesta por el desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas, contando con toda la comunidad educativa para alcanzar estos. La corresponsabilidad en los aprendizajes implica y desarrolla sentimientos de vinculación, colaboración y compromiso con la mejora. Por ello, fomentar la participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa, alumnado, familias y sociedad, es una oportunidad, pero básicamente una condición esencial para la eficacia y el éxito educativos en los centros docentes.

El proyecto de Comunidades de Aprendizaje cuenta con comisiones para cumplir sueños establecidos por toda la Comunidad Escolar. Estos sueños son sugerencias e ideas que los vecinos, familiares, docentes y alumnado querían que se llevaran a cabo en el colegio y son aportados anónimamente en buzones colocados por todo el barrio. Existe la Comisión de Convivencia que gestiona sueños relacionados con el tema para su consecución, mejora e implantación. Trimestralmente, se reúnen los implicados/as en dicha comisión (familiares y docentes) para revisar y trabajar este tema. También están la Comisión de Infraestructuras, de Extraescolares y Pedagógica.

#### LÍNEA 4. ACTIVIDAD FÍSICA

##### ✓ **Club de bicicleta y montaña**

El club de bicicleta y montaña, iniciado en 2011, busca promover el ejercicio físico en la naturaleza entre la comunidad educativa, impulsando el hábito de practicar deporte al aire libre durante los fines de semana, lo que supone un motivo de máximo disfrute al hacerlo en compañía del resto de familias y vecindario.



Al iniciarse el curso escolar, las personas interesadas en organizar excursiones a pie o en bici, o realizar escalada, que se ha incorporado este año, generan una programación para todo el curso. Se persigue que exista una oferta variada y equilibrada, respecto al deporte practicado (montañismo, bicicleta y escalada), la dificultad de su realización, los entornos en los que se lleva a cabo, etc. Además de las excursiones de un día, en todos los cursos se programan actividades de fin de semana completo, tanto de montañismo,

como de acampadas o bicicleta. En el blog se puede consultar la programación de excursiones de los últimos cursos.



El programa de naturaleza es vital para la integración en la comunidad de las familias procedentes de otros países, ya que el espacio elegido y especialmente el tiempo (fines de semana) genera las condiciones propicias para reducir distancias, conocerse y compartir las hermosas sinergias generadas por la convivencia de ¡¡31 lenguas diferentes !! Esta convivencia multicultural a través del deporte en la naturaleza, facilita el trato y la convivencia posterior en la escuela.

Hay un grupo motor que coordina el conjunto de las actividades, y cada una de las excursiones es responsabilidad de al menos una persona adulta, que realiza la excursión prevista antes del día programado, con la idea de ofrecer el máximo de información a las personas participantes de forma anticipada: adaptación del recorrido a diferentes edades, acceso al lugar de partida, tiempo de recorrido a pie o en bici, distancia, desnivel, dificultad, material necesario, flora y fauna que puede observarse, curiosidades, etc. Esta información se ofrece por varios canales: tablón de anuncios, blog del AMPA y correo electrónico a toda la comunidad.

Esta actividad no solo supone un beneficio en términos de ganancia en salud asociada al ejercicio físico, sino que además fomenta el sentido de pertenencia a una comunidad, facilitando lazos de amistad, intercambio y solidaridad entre las personas participantes. Por otro lado, también supone que se conozcan y aprecien espacios naturales de nuestro entorno, que están siendo protegidos para su disfrute por nuestras administraciones autonómicas o locales. Un ejemplo son las excursiones en bicicleta realizadas por las vías verdes, que han supuesto una experiencia muy positiva para todas las personas participantes.



Además del alumnado, el profesorado y las familias, en estas actividades participan personas adultas y niños y niñas que no pertenecen a la escuela, pero que viven en el barrio y mantienen lazos de amistad con otras personas de nuestra comunidad. Es, por lo tanto, una actividad abierta a la participación de todo el barrio.

## 5. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.

### ✓ Centro de salud del Albaicín.

Se ha hecho un estudio para evaluar la salud nutricional de los niños y niñas en 2015, que se va a replicar en 2018. Se describe aquí el estudio y los resultados (presentado en el Congreso de la Asociación Española de Pediatría. Bilbao, Junio 11-13 de 2015):

### Una nueva estrategia para prevenir la obesidad

Francisco García Iglesias, Aída Ruiz López, Gracia M.<sup>a</sup> García Lara, Margarita Romero Martínez CS Albaycín, Hospital Universitario San Cecilio, CS Salvador Caballer, Granada

*Introducción: La obesidad infantil en nuestro país es un problema creciente. Nos encontramos a la cabeza de Europa en cuanto a cifras de sobrepeso y obesidad infantil. El estudio ALADINO 2011 habla de una prevalencia de sobrepeso mayor del 25% tanto en niñas como niños y de obesidad del 22 y el 16,2% en niños y niñas respectivamente. Este estudio evidencia, comparándolo con el estudio enKid 2001, una estabilización en el crecimiento del sobrepeso y un aumento de la obesidad en nuestro país, sobre todo en niñas. La obesidad no solo debe ser abordada por todos los profesionales que atienden al niño, sino que debe implicarse a los tutores. En este estudio se pone de manifiesto la experiencia de 3 años y el éxito de un taller de alimentación del comedor escolar del área centro de Granada. Este taller, además de elaborar un menú equilibrado, realiza talleres con padres y niños de cocina saludable y realiza actividades deportivas semanales al aire libre. Material y métodos: Se mide el IMC de 90 niños y niñas que cursan 4º, 5º y 6º de primaria y participan en el programa del comedor escolar al menos 3 años. Consideramos sobrepeso  $p > 90$  y obesidad  $p > 97$  para su edad y sexo, M. Hernández et al.*

*Resultados: 45 niños y 45 niñas entre 9 y 11 años, 5 casos de sobrepeso (5,5%) y 3 de obesidad (3%). Por sexo, niños: 2 casos obesidad (4,5%) y 3 de sobrepeso (6,7%) y niñas: 1 caso de obesidad (2,2%) y 2 de sobrepeso (4,5%)*

*Conclusiones: En la población estudiada existe una prevalencia de obesidad muy por debajo de la media nacional y aún más de la regional. Esto evidencia el éxito de las medidas educativas, más aún cuando en ellas se implica a los padres. Se demuestra con este estudio que, aunque el pediatra tiene una labor importante en la detección y manejo de la obesidad, su abordaje no debe limitarse exclusivamente al ámbito de la salud, sino que ha de extenderse al educativo y familiar. Por otro lado, está claro que es fundamental, si no lo más importante, la motivación y la concienciación familiar del problema para que cualquier programa escolar, sanitario o de medios de comunicación tenga impronta/éxito en la población pediátrica.*



## ✓ **Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP)**

Se ha desarrollado un programa piloto en niños y niñas de 9 a 11 años que se están replicando en otros sitios de Andalucía<sup>10</sup>.

Este estudio fue diseñado para pilotar y analizar una intervención multicomponente orientada al desarrollo de un programa de prevención del exceso de peso en escolares andaluces. La intervención involucró a una población diana de niños y niñas con una edad mayoritaria de 8 años (el 89 % de la muestra). Las mediciones antropométricas sí muestran una reducción del valor medio del índice de masa corporal, estadísticamente significativa en el caso del alumnado que tenía exceso de peso al comienzo de la intervención, siendo su disminución de 0,89 (0,41-1,37). Esto será objeto de un artículo original que se encuentra en fase de redacción. En cualquier caso, tales resultados deben tomarse con cautela al establecer conexiones con la intervención, ya que también pueden atribuirse al proceso natural de crecimiento de estas edades. Sea como fuere, más allá de estos resultados sobre la efectividad de la intervención, el interés se centra en la valoración positiva del proceso de investigación-acción-participativa (IAP) proporcionada por el profesorado, lo que nos invita a repensar la potencialidad de ciertas características sobre la adaptabilidad de las intervenciones preventivas en contextos escolares.

Esta línea de trabajo continuará en los próximos meses, con el nuevo proyecto planteado de análisis de las intervenciones realizadas y la medición y monitorización de la salud de los niños y niñas con el centro de salud.

### **Universidad de Granada (nutricionista)**

La nutricionista, tecnóloga en alimentos e investigadora, Ángela Moreno, realiza charlas en nuestro centro y proporciona materiales adaptados con la mejor evidencia científica.

## **6. La evaluación de proceso y resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.**

El Plan de Evaluación de la Oferta Alimentaria de Centros Escolares de Andalucía (Plan EVACOLE) desarrollado desde 2010 por las consejerías de Salud y Educación de la Junta de Andalucía<sup>11</sup>, pone de manifiesto la excelente calidad de la alimentación que ofrecen en su comedor escolar, mediante la realización de una evaluación en profundidad, tanto de su programación como *in situ* (durante el consumo del menú por los escolares), en base a las recomendaciones incluidas en la misma dentro del marco de la Ley 17/11 de Seguridad Alimentaria y Nutrición, la estrategia NAOS (y el Programa PERSEO) y el Documento de Consenso de los Comedores Escolares.

La AMPA ha considerado fundamental disponer de un sistema de información del proyecto a modo de seguimiento del mismo, para lo cual de forma consensuada se elabora un procedimiento-matriz que servirá como guía de las tareas a realizar, las personas responsables, la actividad a realizar, los instrumentos de recogida de información y los indicadores que nos interesan obtener. Esto surge por la necesidad de disponer de un sistema de seguimiento tras varios años de funcionamiento. Para elaborar este Sistema, la AMPA realiza diversas sesiones de asesoramiento y trabajo grupal.

En la actualidad evaluamos no solo el proceso sino los resultados, ya que partimos de que no es factible medir el efecto de un programa si éste no funciona correctamente (como se ha previsto en el diseño). Por eso necesitamos conocer si llega a la población destinataria, si los contenidos son los apropiados, si se ejecuta correctamente y si los participantes están satisfechos. Con este planteamiento enfocamos un diseño de evaluación cuantitativa y cualitativa lo suficientemente útil para tener información de lo ocurrido y sus efectos. Además se busca la metodología más sencilla y eficiente para ello.

### **1. Evaluación Inicial**

En una primera fase, se partió del análisis de situación (o análisis estratégico) del centro, realizando una evaluación previa o inicial para establecer prioridades en las acciones a desarrollar.

Para ello se utilizan varios canales de información:

- En asambleas y reuniones AMPA: recogida de las manifestaciones, deseos, intereses de la comunidad y padres y madres. Y nivel de participación.
- Cuestionarios a niños y padres

Ese análisis permitió detectar los “puntos fuertes” (situaciones que deben mantenerse) y los “puntos débiles” (situaciones a mejorar). Estos fueron los Resultados:

### **PUNTOS FUERTES**

- La participación asociativa y disponibilidad: existe asociación de madres y padres, participativa, colaboradora y protagonista en este caso. Buena

colaboración y compromiso familiar.

- Compromisos que asume el Centro con las familias.
- Disponer de talleres diversos, con actividades variadas y que pueden adaptarse al proyecto adecuadamente.
- Los estímulos culturales son abundantes a nivel social, y se da un alto nivel de motivación que se traduce en la alta participación del alumnado en las actividades complementarias y extraescolares que se proponen desde el Centro y desde la A.M.P.A.
- El colegio dispone de buen equipamiento a nivel de mobiliario, material didáctico, reprográfico y de nuevas tecnologías.
- El Comedor Escolar tiene equipamiento adecuado para el poner en práctica este proyecto de Salud. Representa un recurso muy importante para el desarrollo del programa.
- La Comunidad Escolar está en general muy motivada por todas las iniciativas que tengan carácter preventivo en la formación del alumnado. Se han mostrado muy interesados por la problemática de alimentación tanto a nivel de fomentar hábitos saludables como en el de prevenir trastornos alimentarios.

#### PUNTOS DÉBILES

- Se están incorporando hábitos y alimentos extraños a nuestro medio y costumbre.
- Aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne.
- Abandono o escaso uso del pescado en la alimentación cotidiana.
- Exceso de azúcares refinados: bollería, chucherías, etc.
- Consumo alto de productos industriales y precocinados.
- Falta de conocimiento de cómo cocinar los alimentos.
- Incorporación de bebidas gaseosas en sustitución del agua.
- Utilización de dietas poco variadas así como el rechazo de alimentos básicos para una dieta equilibrada y saludable.
- La valoración social de modelos juveniles de delgadez extrema que provoca en las personas jóvenes un interés desmedido por reducir el peso.
- El aumento de trastornos alimenticios que progresivamente se presentan en edades cada vez más tempranas.
- El uso generalizado de alimentos de las grandes cadenas de comida rápida como las hamburgueserías, etc. Provocando un consumo ausente de todo análisis crítico.
- Celebración de actividades sociales (cumpleaños), en locales de grandes cadenas de alimentación.
- Mejora general de las condiciones del Comedor (necesidad de cambiar ventanas por la climatización, y paredes por la acústica que presenta).
- Falta de conexión, en relación con la alimentación, con el Centro de Salud de referencia.
- El alumnado que permanece en el comedor escolar, salvo Educación Infantil, no hace lavado de dientes después de comer.
- Falta de formación, a nivel familiar y profesional, sobre promoción de salud y

en particular alimentación, actividad física y comunicación.

- Tendencia a la utilización de dietas poco variadas, rechazando alimentos básicos de la “dieta equilibrada”.

## 2. Evaluación continua:

La AMPA ha considerado fundamental disponer de un sistema de información del proyecto a modo de seguimiento del mismo, para lo cual de forma consensuada se elabora un procedimiento-matriz que, aunque aún precisa de mejoras, nos ha servido como guía de las tareas a realizar, las personas responsables, la actividad a realizar, los instrumentos de recogida de información y los indicadores que nos interesan obtener.

Esto surge por la necesidad de disponer de un sistema de seguimiento tras varios años de funcionamiento. Para elaborar este Sistema, la AMPA ha realizado diversas sesiones de asesoramiento y trabajo grupal.

Estos son los **Resultados** obtenidos, es decir, el Sistema de Seguimiento acordado:

¿QUE?	¿CÓMO?	¿QUIEN?	¿CUÁNDO?	¿DÓNDE?
(Componentes del proyecto)	(Instrumento de recogida de información)	(Quién registra)	(fecha y periodicidad)	(dónde enviar la información)
PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA	Listados y formularios de inscripción a las actividades	Responsable de cada actividad (comedor, monitores).	Al inicio de cada actividad.	A la AMPA, dirección, Centro y Centro Salud
FORMACIÓN <b>Participación</b> <b>Calidad de las acciones formativas</b>	Asistentes a las actividades programadas  Cuestionario de evaluación de cada actividad	Coordinación curso  Alumnos y alumnas de cada actividad	Al final de cada actividad formativa	A la AMPA  A la dirección  centro
ACTIVIDADES DESARROLLADAS <b>Tipo y temática, Calidad del proyecto realizado (premios, prensa,...)</b>	Programaciones de las actividades y proyectos de descripción  Proyecto de Centro	Responsable de cada actividad	Al final cada año escolar	A Dirección, Centro (Memoria), Centro Salud y Medios de comunicación
COORDINACION	Actas  Proyecto de Centro	Responsables de cada actividad	Al inicio del año escolar	AMPA y dirección, centro, Centro salud y Asociaciones
RESULTADOS DE LAS INTERVENCIÓNES <b>Hábitos de salud de los escolares: Estilos de vida, Salud,</b>	<b>Encuesta de Escolares partiendo de Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), muestra andaluza comparada con muestra adhoc de nuestra escuela</b>	<b>En este caso se trata de realizar un proyecto de investigación en colaboración con el CS y EASP.</b>	<b>Durante el curso escolar</b>	

Además, se crea un bloc de incidencias específico para el comedor con el fin de recoger las necesidades y dificultades más inmediatas del servicio de comedor y atención de patio en estas horas. Este instrumento posibilita conocer los problemas surgidos y las propuestas de solución. En la actualidad estas son las Propuestas de cambio o mejora que se han tenido en cuenta:

- Incidir en los hábitos de alimentación y normas de convivencia.
- Confeccionar carteles implicando a comensales.
- Implicar a comensales en las tareas de recogida y limpieza del comedor.
- Potenciación campaña bucodental en el comedor.
- Invitar a músicos/as a veladas puntuales.
- Realizar un Gran Juego (“Con la Comida se Juega”).
- Deportes alternativos.

### 3. Evaluación final:

En cuanto a la evaluación final, a la vez que el sistema de seguimiento se establecen los **Indicadores** necesarios a obtener de las intervenciones:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>N y % de alumnos y alumnas participantes</i></li> <li>• <i>Nº y % de aulas participantes</i></li> <li>• <i>Nº y % de profesores y profesoras</i></li> <li>• <i>Nº y % padres y madres</i></li> <li>• <i>Nª de profesionales de otras entidades</i></li> </ul>
<b>INDICADORES FORMACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº de actividades realizadas</li> <li>• Nº asistentes</li> </ul>
<b>INDICADORES ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº actividades realizadas</li> <li>• Nº alumnos, padres y madres</li> </ul>
<b>INDICADORES COORDINACION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº reuniones (al menos 3 al año)</li> <li>• Nº de entidades que participan</li> </ul>
<b>INDICADORES IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguimiento de Peso y Talla</li> <li>• Resultados Estudio</li> </ul>

La evaluación se realiza a través de varios instrumentos:

- Cuestionario dirigido al profesorado
- Cuestionario a las familias
- Cuestionario a alumnado

Aunque como se ha citado anteriormente, la recogida de información no se ha establecido desde la puesta en marcha del proyecto, estos son algunos de los **RESULTADOS OBTENIDOS**:

## ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y ECOLÓGICA

Entre las numerosas acciones realizadas, la que sin duda ha tenido mayor repercusión ha sido la gestión y puesta en marcha del **comedor escolar familiar ecológico**. Con ello, se ha logrado:

- El refuerzo de los criterios de alimentación (alcanzados con esfuerzo) de forma que se vayan consolidando los principios de una alimentación “sabia” de tradición mediterránea y cada vez más difícil de transmitir y consolidar actualmente en el ámbito familiar.
- Transmisión del conocimiento ligado a la buena alimentación y goce desde la seguridad, sabor y color naturales que aportan los alimentos sin tóxicos en los procesos de producción.
- La difusión del consumo de alimentos de producción ecológica entre las familias del centro educativo y las de su comunidad vecinal, de forma que se amplíe el consumo de estos para todas las comidas diarias.
- La transmisión clara y contundente a los usuarios de la incidencia directa del consumo de alimentos convencionales (tratados con todo tipo de elementos muy nocivos para la salud) en la pérdida de calidad de vida y la generación de enfermedades.
- Desarrollo de campañas de diseminación del proyecto a otros centros educativos y colectivos sensibilizados con la alimentación adecuada por medio de la educación.

El servicio prestado queda actualmente acreditado con el incremento continuado de comensales, que son en la actualidad 190. Desde su puesta en marcha que se cubría el 30% ahora se atiende al 80% del alumnado.

Además, se han efectuado 2 encuestas de satisfacción. La última, realizada en 2015-2016 demostró una satisfacción de la comida a niñas y niños y los resultados fueron de buena aceptación (98% bueno a excelente).

En cuanto al sector **madres y padres**, la aceptación y satisfacción por el servicio prestado es unánime. No son pocos las madres y padres que frecuentan la escuela de madres y padres y acreditan su calidad.

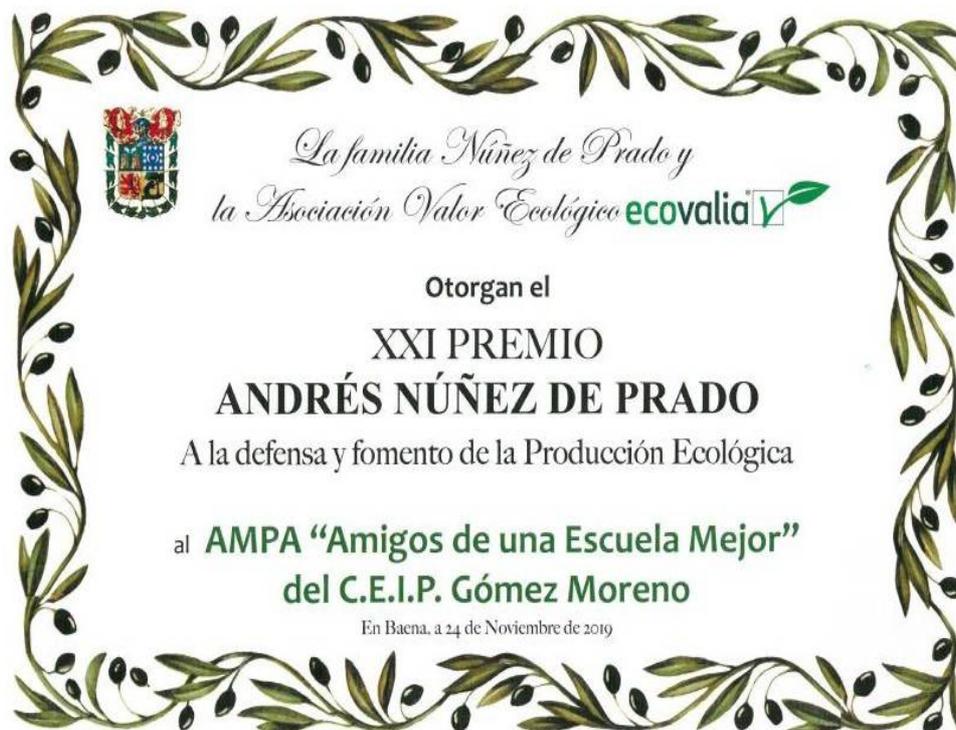
## 7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

El Proyecto se inicia en el año 2003 con la vocación de mejorar la alimentación de la comunidad escolar, y durante los 14 años posteriores, se ha ido complementando con actividades mencionadas para la promoción de la actividad física y la comunicación como actividad de apoyo y refuerzo, que desde entonces se han ido consolidando. La AMPA ha ido garantizando esta continuidad, manteniendo las comisiones de trabajo y el apoyo del consejo escolar. El proyecto se financia por varias vías:

1. Aportación directa de una cuota de las familias.
2. Recaudación por eco-mercados
3. Rifas con donaciones de los productores ecológicos y de los comerciantes del barrio.

Además, nuestro comedor está incluido en el Proyecto Educativo del Centro, cuyo garante es el consejo escolar. En este sentido consideramos que la continuidad del proyecto está garantizada, ya que contamos con el apoyo y satisfacción de toda la comunidad escolar.

Su viabilidad, además, está avalada por los reconocimientos recibidos por diferentes instituciones a lo largo de estos años, que reconocen el compromiso y la lucha por la pervivencia de un modelo saludable, ecológico y cercano. Además, contamos con un Accésit en 2018 a esta misma convocatoria.





Modalidad		Denominación del proyecto o programa	Presentado por
A la promoción de la práctica de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario.	Premio.	Programa municipal de promoción de actividad física infanto-juvenil.	Concejalía de Deporte y Salud. Ayuntamiento de Molina de Segura. Región de Murcia.
	1.º accésit.	El Pla Pati de Burriana: Como integrar agentes públicos, privados y sociales para promover la actividad física y el deporte en los escolares. Tres años avanzando.	Magnífico Ayuntamiento de Burriana. Comunidad Valenciana.
	2.º accésit.	PLENUFAR 6: Educación nutricional en la actividad física.	Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Comunidad de Madrid
A la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar.	Premio.	EYTO-KIDS.	Universitat Rovira i Virgili (Facultat de Medicina i Ciències de la Salut), Centre Tecnològic de Nutrició i Salut (CTNS), Hospital Universitari Sant Joan de Reus. Catalunya.
	1.º accésit.	Proyecto educativo integral eco-comedor del Gómez: Comer sano, cercano y sostenible.	AMPA Amigos de una Escuela Mejor del C.E.I.P. Gómez Moreno. Andalucía.



## 8. El planteamiento innovador y original.

Así, en lo que se refiere a la alimentación, el modelo mediterráneo de dieta, propia de nuestra cultura, está cambiando hacia otros modelos que están llevando a una disminución de la ingesta de hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas (legumbres, frutas, verduras) y pescado, y a un consumo excesivo de carnes rojas y embutidos, lípidos y azúcares<sup>12</sup>.

Desde el punto de vista orgánico pudiera resultar suficiente ingerir una determinada cantidad de alimentos para vivir, pero desde un enfoque integral, mucho más saludable, otros factores inciden notablemente en una buena alimentación: la situación socio-familiar, el nivel cultural, la calidad de los alimentos, los hábitos y costumbres adquiridos, los ritmos de la ingesta y de la vida, la influencia de los medios de comunicación, la higiene, los sentimientos, las emociones y la actitud frente a la comida<sup>13</sup>. Alimentarse no es, exclusivamente, un acto fisiológico. Sentarse a la mesa supone también un acto social, un encuentro y un compartir con los demás. Una situación emocional adecuada ayuda a disfrutar más de la comida. Compartir la mesa con otras personas, enseña no sólo unas pautas de comportamiento social, sino también a sentir placer por la comida<sup>14</sup>.

En cuanto al concepto de salud, también ha cambiado, pasando de ser restringido y negativo (ausencia de enfermedad) hacia otro más positivo y holístico, que considera la salud como globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social<sup>15</sup>. Y así, se entiende la Educación para la Salud como un proceso de formación, de responsabilidad de la persona a fin de que adquiera conocimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva<sup>16</sup>. Es decir, se trata de responsabilizar al alumnado y prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible, a través de la adquisición de hábitos y prácticas saludables.

Partiendo de que la finalidad de todo sistema educativo es promover el desarrollo integral de las personas, en el marco de la L.O.C.E. y los Decretos que han establecido el currículo de las diferentes etapas educativas, se contempla la necesidad de considerar temas transversales, la Educación para la Salud y el Consumo, para la Convivencia, Solidaridad, Espíritu Europeo, Educación Ambiental, entre otras. Por ello, el Proyecto Educativo de Centro plantea, entre otros objetivos, que el alumnado sea capaz de sentirse agente activo de su propia salud y, como miembro de un grupo social, de la salud colectiva. Para alcanzar esta meta, es imprescindible y fundamental promover un ambiente lleno de mensajes saludables, que afiance sanas conductas y modifique las menos saludables<sup>9</sup>.

Igualmente la AMPA Amigos de una Escuela Mejor, considera poco útil trabajar con elementos aislados o actividades anecdóticas, considerando que para los objetivos que se establezcan, es necesario diseñar un plan consensuado, reglado y sistemático, con aplicación en diferentes espacios como el comedor escolar, el aula, la escuela en su conjunto y el medio en el que está inmersa.

De todo el proyecto, es importante resaltar que éste pone énfasis en las ventajas de los comportamientos saludables (activos), ofreciendo numerosas alternativas dirigidas a toda la comunidad educativa y favoreciendo la comunicación con todos los agentes implicados (niños-niñas, familias, profesorado, personal no docente, profesionales de salud, agentes sociales del barrio, productores locales, etc.). El uso de nuevas tecnologías, la organización de sesiones de reflexión y debate sobre su buen uso y la existencia de espacios de comunicación propios del centro (como el blog <http://www.ampagomezmoreno.es>), permiten que el proyecto sea compartido.

Algunos elementos diferenciadores de nuestro proyecto:

- Se considera el comedor ecológico, como un espacio que forma parte del acto educativo, incluido en el Proyecto Educativo del Centro.
- Se tiene control directo sobre la compra de alimentos, consiguiendo que éstos sean de cultivo ecológico, de temporada y adquiridos en centros de producción locales. También se incorporan alimentos de consumo responsable.
- Gestión de la compra y distribución de los alimentos ecológicos en el centro educativo, conformando un puntal más del proceso educativo, extensivo al consumo familiar.
- Se hace una concienciación de los niños y niñas y de sus familias sobre la importancia de la comida saludable, cercana y sostenible.
- Política de cero deshechos en el comedor, con la compostera y el huerto propio.
- Se cuenta con profesionales acreditados para la cocina, cuya contratación se ha realizado con criterios de compromiso laboral y acogiéndose al convenio sectorial.
- Se elabora de forma consensuada (nutricionista-personal de cocina) el menú para cada semana, cuidando las necesidades nutricionales, el equilibrio alimentario, la calidad y la riqueza de alimentos.
- Se forma a las familias en las recetas tradicionales y alimentación con productos de temporada, a través de la escuela de madres y padres y el libro de recetas.
- Se elabora material de difusión con contenidos claros y efectivos. Menú semanal.
- Realización de una amplia variedad de actividades informativas y/o educativas (charlas, debates, jornadas, etc.) sobre alimentación saludable, por parte de la nutricionista del comedor escolar y por otras personas cualificadas abiertas, no solo a la comunidad escolar, sino a los vecinos y vecinas del barrio.
- Se llevan a cabo otras actividades externas acordes con la filosofía del comedor escolar, promoviendo así la adquisición de hábitos de vida saludables.

## 9. La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.

El ámbito de actuación del presente proyecto comprende la intervención en la comunidad educativa del CEIP Gómez Moreno. Si bien se pretende que su puesta en marcha trascienda el ámbito escolar y repercuta en la comunidad vecinal por medio de la implicación directa de las familias, así como por la proyección de actividades para otras comunidades escolares y vecinales.

Existe un amplio abanico en el nivel económico-social y cultural, que está integrado en los diferentes grupos dando al centro el carácter abierto y plural que lo caracteriza. Actualmente hay matriculadas un total de 230 escolares de Educación Primaria y 46 de Educación Infantil.



Este año, además, desde la Asociación se ha promovido el trabajo de los **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**, en los que se ha trabajado, plasmando finalmente parte de ese trabajo en el calendario 2020 (ver portada adjunta y documentación complementaria, con los calendarios de 2019, dedicado al COMEDOR y de 2020, dedicado a los VALORES QUE NOS REPRESENTAN).

Objetivo de Desarrollo Sostenible número 5:

### Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas

Este objetivo se ha desarrollado ampliamente a través de un panel de igualdad en el que se han estudiado las aportaciones científicas de mujeres a la largo de la historia y hasta la actualidad, situaciones de injusticia que se están dando en otros lugares del mundo, así como estrategias para trabajar en equidad de género desde nuestro entorno más inmediato.

Asimismo, se ha realizado especial incidencia en los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible:

- Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.
- Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
- Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos
- Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.

Como se puede comprobar, *todos ellos relacionan el trabajo de Educación Inclusiva y en igualdad con el bienestar y el consumo responsable.*

Todo este trabajo refleja, a su vez, la DIVERSIDAD, que se trabaja, como dice el calendario, DÍA A DÍA como muestra de la pluralidad cultural y social de un barrio Patrimonio de la Humanidad como es el Albayzín en el que existe una comunidad amplia de alumnado de cultura musulmana arraigada en el barrio. Por otra parte, hay alumnado de origen extranjero perteneciente a 31 nacionalidades. Este alumnado proviene de familias que, por razones de estudios o trabajo, optan por pertenecer a este centro atraído principalmente por el carácter pluricultural del mismo y su oferta sostenible y saludable. Hay que destacar que en la zona existen tres Centros de Acogida y es significativo el alumnado escolarizado en nuestro colegio. Además, hay un porcentaje de familias de niveles económicos y culturales medio-alto, con estudios superiores y altas cualificaciones profesionales. El 66 % del alumnado tiene subvención de la Junta de Andalucía.

Esta diversidad y pluralidad, tanto en lo cultural como en lo social, además de en las creencias, enriquece la vida del centro y mejora los resultados académicos, ya que se han obtenido excelentes resultados en las diferentes pruebas objetivas que se han realizado.

Por todo lo anterior la Atención a la Diversidad y el Plan de Igualdad ocupan un papel muy importante y decisivo en el Proyecto Educativo.

### **Acciones transversales del plan de igualdad relacionadas con nuestro proyecto**

- ✓ Información a las familias de la realización de un conjunto de actividades y acciones coordinadas con el objetivo de impulsar la coeducación y la igualdad efectiva de género.
- ✓ Celebración de las efemérides relacionadas con esta área, a través de actividades a nivel de centro y a nivel de ciclo. Estas efemérides han tenido lugar el veinticinco de noviembre (día internacional contra la violencia de género), en diciembre con la campaña del juego/ juguete no sexista y el ocho de marzo, día de la mujer. Esto se ha realizado a través de las actividades propuestas desde la coordinación del plan y de los mismos ciclos.
- ✓ La inclusión de la perspectiva de género en la celebración de las efemérides generales: Por ejemplo, el día 6 de diciembre (igualdad en la Constitución), el 30 de enero en el día de la Paz, 28 de febrero, día de Andalucía, 23 de abril, día del Libro, a través de actividades específicas para ello.
- ✓ La dinamización del panel de la igualdad. Esta importante herramienta permite trabajar mensualmente diferentes bloques temáticos relacionados con la lucha por la igualdad y la coeducación. El Panel de la Igualdad ha constado de imágenes sobre la temática del mes, noticias, textos breves, dibujos, frases contundentes, datos concretos, viñetas, comics, etc. Cada panel ha sido publicado en el blog con su consiguiente explicación didáctica.



# CALENDARIO 2020



LA COMUNIDAD DEL GÓMEZ MORENO ELIGE LOS VALORES QUE LA REPRESENTAN



## **10. Referencias**

1. Consejería de igualdad salud y políticas sociales. Programa Creciendo en salud. [Internet]. 2016. Available from: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/creciendoensalud>
2. Ministerio de sanidad y consumo. Estrategia NAOS para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Madrid; 2005.
3. Consejería de Agricultura y Pesca. Ecoalimentación, 'Alimentos Ecológicos para el Consumo Social en Andalucía'. 2005.
4. Noel C, Dando R. The effect of emotional state on taste perception. *Appetite* [Internet]. 2015;95. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.06.003>
5. Macht M. How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite* [Internet]. 2008;50. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
6. BODO, Y., C. BLOUIN, N. DUMAS PDWEJL. COMMENT FAIRE MIEUX? L'EXPERIENCE QUEBECOISE EN PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE ET EN PREVENTION DE L'OBESITE. Quebec; 2016.
7. Ocke MC. Evaluation of methodologies for assessing the overall diet: dietary quality scores and dietary pattern analysis. *P Nutr Soc* [Internet]. 2013;72. Available from: <https://doi.org/10.1017/S0029665113000013>
8. De Henauw S, Verbestel V, Marild S, Barba G, Bammann K, Eiben G et al. The IDEFICS community-oriented intervention programme: a new model for childhood obesity prevention in Europe? *Int J Obes*. 2011;35:16-23.
9. European Commission and the Economic Policy Committee (AWG). Escuelas saludables [Internet]. Bruselas; 2012. Available from: <https://mpsp.webs.uvigo.es/rev01-1/REEPS-01-1.pdf>
10. Lineros-Gonzalez C, Marcos-Marcos J, Ariza C, Hernan-Garcia M. [The importance of the process in evaluating the effectiveness of a childhood obesity campaign]. *Gac Sanit*. 2017 May;31(3):238–41.
11. Consejería de igualdad salud y políticas sociales. Plan de Evaluación de la Oferta Alimentaria de Centros Escolares de Andalucía (Plan EVACOLE). Sevilla; 2016.
12. Cortis C, Puggina A, Pesce C, Aleksovska K, Buck C, Burns C, et al. Psychological determinants of physical activity across the life course: A "DEterminants of Diet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PLoS One*. 2017;12(8):e0182709.
13. Peacock PJ, Lewis G, Northstone K, Wiles NJ. Childhood diet and behavioural problems: results from the ALSPAC cohort. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2011;65. Available from: <https://doi.org/10.1038/ejcn.2011.27>
14. Sleddens EFC, Kroeze W, Kohl LFM, Bolten LM, Velema E, Kaspers P, et al. Correlates of dietary behavior in adults: an umbrella review. *Nutr Rev*. 2015



Aug;73(8):477–99.

15. RJ C. Building community capacity: a definitional framework and case studies from a comprehensive community initiative. *Urban Aff Rev Thousand Oaks Calif.* 2001;36:291–323.
16. Michie S, Johnston M, Francis J, Hardeman W, Eccles M. From theory to intervention: mapping theoretically derived behavioral determinants to behaviour change techniques. *Appl Psychol [Internet]*. 2008;57. Available from: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00341.x>



## Anexo I – Ejemplo de Menú Mensual

GÓMEZ MORENO

MENÚ 4º PERIODO 27 nov-22 dic DIETA BASAL

### RECUERDA:

- 1) COME LOCAL, DE TEMPORADA Y A PODER SER ECOLÓGICO. CUANTO MÁS VEGETAL MEJOR
- 2) DISFRUTA COCINANDO, DEDÍCALE EL TIEMPO SUFICIENTE ENTRE SEMANA Y UN POCO MÁS EL FIN DE SEMANA, INVOLUCRA A LOS NIÑOS EN LA PREPARACIÓN DE LOS PLATOS
- 3) DUERME BIEN
- 4) MUÉVETE DIARIAMENTE CON UN TIPO DE EJERCICIO DONDE TE IMPLIQUES (HAY QUE SUDAR, PONERSE ROJO, ESFORZARSE...)
- 5) BEBE SÓLO AGUA, NINGÚN LÍQUIDO SERÁ NUNCA TAN SANO
- 6) ENTRA EN CONTACTO CON LA NATURALEZA AL MENOS UNA VEZ EN SEMANA

NINGUNO DE LOS ALIMENTOS OFERTADOS CONTIENE GRASAS TRANS AÑADIDAS / NINGUNO DE LOS ALIMENTOS OFERTADOS CONTIENE POTENCIADORES DEL SABOR

PESCADOS UTILIZADOS ESTE PERIODO:

Bacaladilla: *Micromesistius poutassou*  
Boquerón: *Engraulis encrasicolus*  
Gallo: *Lepidorhombus boscii*  
Rosada: *Gyneptedus blacodes*  
Caballa: *Scomberscombrus*  
Merluza: *Merluccius merluccius*  
Bacalao: *Gadus morhua*

**Energía:** 650 ±60 kcal (590-710kcal)

**Grasas:** 30-35% (19,49-27,79 g)

**Proteínas** 10-15% (14,63-26,8 g)

**Hidratos carbono** 55-60% (80,44-107,25 g)



EL COLOR MORADO INDICA QUE ESTOS PLATOS TIENEN UNA OPCIÓN PARA ALÉRGICOS: SIN QUESO, SIN HUEVO, SIN LEGUMBRE, SIN FRUTOS SECOS Y SIN PESCADO (SALVO CAZÓN Y ATÚN)

EL FONDO NARANJA INDICA QUE ESTOS PLATOS TIENEN UNA OPCIÓN SIN GLUTEN

EL COLOR ROJO INDICA QUE ESE DÍA ES FESTIVO Y QUE EL MENÚ QUE APARECE ES SÓLO UNA PROPUESTA PARA HACER EN CASA

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Crema de verduras (cebolla, calabacín, zanahorias y tomate)	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	Garbanzos guisados con tomate, puerro y zanahoria	Cuscús andalusí con zanahoria, champiñones, pasas y curry	Ensalada campera (patata, tomate y aceitunas negras)
Macarrones a la boloñesa con ternera picada, cebolla y tomate	Sopa de pescado con bacalao, almejas, puerros y pimientos secos	Tortilla francesa de queso con tomate aliñado	Calamares a la romana rebozados	Filete de ternera empanada
Manzana	Uvas	Pera	Melón	Píñano
Pan integral y agua	Pan integral y agua	Pan integral y agua	Pan integral y agua	Pan integral y agua
Kcal: 600,9 Grasas: 21,11 g Ac. G. Sat: 6,01 g Proteínas: 22,04 g H. carbono: 81,92 g Azúcares: 23,21 g Fibra: 9,59 g Sodio: 600,18 mg	Kcal: 601 Grasas: 21,96g Ac. G. Sat: 3,7 g Proteínas: 18,76 g H. carbono: 84,82 g Azúcares: 26,86 g Fibra: 7,07 g Sodio: 203,35 mg	Kcal: 625,33 Grasas: 23,46 g Ac. G. Sat: 4,34 g Proteínas: 24,72 g H. carbono: 82,61 g Azúcares: 29,04 g Fibra: 16,87 g Sodio: 358,47 mg	Kcal: 602,58 Grasas: 21,83 g Ac. G. Sat: 2,07 g Proteínas: 20,92 g H. carbono: 81,22 g Azúcares: 26,49 g Fibra: 10,01 g Sodio: 502,8 mg	Kcal: 616,04 Grasas: 26,32 g Ac. G. Sat: 9,69 g Proteínas: 19,30 g H. carbono: 87,81 g Azúcares: 11,55 g Fibra: 10,21 g Sodio: 301,83 mg

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES festivo 6	JUEVES festivo 7	VIERNES festivo 8
Ensalada de lechuga con aceitunas	Crema de verduras (zanahoria, calabaza, calabacín, puerro y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, pasas y nueces	Tortilla de espinacas	Ensalada de lechuga y tomate
Lasaña de carne picada de ternera, puerro, cebolla, zanahoria y bechamel	Bacalaila rebozada con ensalada de lechuga	Cocido de garbanzos puerro y calabaza	Merluza a la plancha con puré de patatas	Arroz caldoso con pollo y cerdo
Manzana	Uvas	Pera	Melón	Píñano
Pan integral y agua	Pan integral y agua	Pan integral y agua	Pan integral y agua	Pan integral y agua
Kcal: 674,43 Grasas: 24,91 g Ac. G. Sat: 6,59 g Proteínas: 23,39 g H. carbono: 91,65 g Azúcares: 22,35 g Fibra: 10,42 g Sodio: 602,72 mg	Kcal: 606,26 Grasas: 19,85 g Ac. G. Sat: 2,44 g Proteínas: 21,03 g H. carbono: 85,8 g Azúcares: 21,35 g Fibra: 8,67 g Sodio: 230,21 mg	Kcal: 636,04 Grasas: 26,29 g Ac. G. Sat: 1,76 g Proteínas: 15,74 g H. carbono: 85,78 g Azúcares: 26,96 g Fibra: 16,40 g Sodio: 181,93 mg	Kcal: 630,48 Grasas: 21,81 g Ac. G. Sat: 5,56 g Proteínas: 23,74 g H. carbono: 83,08 g Azúcares: 14,76 g Fibra: 10,29 g Sodio: 630,84 mg	Kcal: 646,27 Grasas: 26,77 g Ac. G. Sat: 2,84 g Proteínas: 20,88 g H. carbono: 89,74 g Azúcares: 20,78 g Fibra: 7,37 g Sodio: 398,57 mg



LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
Ensalada de tomate y aceitunas negras		Ensalada de pepino		Crema de zanahoria		Pipirrana de calabacín, tomate y pepino		Pollo al horno con ensalada de tomate	
Macarrones al ajillo con queso rallado y huevo		Guiso de lentejas con verduras de la estación (calabacín, tomate, zanahoria y pimiento)		Caballa al horno con ensalada de tomate y cebolla		Cazuela de fideos con rosada		Puré de lentejas con verduras de la estación (calabacín, tomate, zanahoria y pimiento)	
Manzana		Uvas		Pera		Melón		Pítano	
Pan integral y agua		Pan integral y agua		Pan integral y agua		Pan integral y agua		Pan integral y agua	
Kcal: 663,73		Kcal: 613,97		Kcal: 622,46		Kcal: 681,31		Kcal: 622,86	
Grasas: 26,64 g		Grasas: 19,96 g		Grasas: 22,11 g		Grasas: 19,97 g		Grasas: 20,39 g	
Ac. G. Sat: 4,94 g		Ac. G. Sat: 1,61 g		Ac. G. Sat: 3,83 g		Ac. G. Sat: 2,06 g		Ac. G. Sat: 2,79 g	
Proteínas: 20,76 g		Proteínas: 21,67 g		Proteínas: 24,58 g		Proteínas: 19,85 g		Proteínas: 28,41 g	
H. carbono: 90,56 g		H. carbono: 84,54 g		H. carbono: 80,64 g		H. carbono: 85,67 g		H. carbono: 82,34 g	
Azúcares: 18,57 g		Azúcares: 27,72 g		Azúcares: 20,62 g		Azúcares: 13,97 g		Azúcares: 27,45 g	
Fibra: 8,16 g		Fibra: 11,59 g		Fibra: 8,72 g		Fibra: 8,07 g		Fibra: 17,06 g	
Sodio: 300,15 mg		Sodio: 379,09 mg		Sodio: 285,83 mg		Sodio: 212,95 mg		Sodio: 246,14 mg	

LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria		Crema de zanahoria y calabacín		Ensalada de lechuga y aceitunas		Sopa de picadillo con apio, zanahoria, puerro y huevo		Crema de brócoli y zanahoria	
Albóndigas de ternera picada en salsa de tomate (casera) con arroz		Gallo al horno con patatas y ensalada de tomate		Guiso de habichuelas blancas con verduras de la estación (calabacín, tomate, zanahoria y pimiento)		Boquerones rebozados con ensalada de tomate y cebolla		Lomo de cerdo al horno en salsa con ensalada de lechuga y tomate	
Manzana		Uvas		Pera		Melón		Pítano	
Pan integral y agua		Pan integral y agua		Pan integral y agua		Pan integral y agua		Pan integral y agua	
Kcal: 594,15		Kcal: 590,71		Kcal: 596,52		Kcal: 642,55		Kcal: 601,7	
Grasas: 21,5 g		Grasas: 21,38 g		Grasas: 21,59 g		Grasas: 23,59 g		Grasas: 25,14 g	
Ac. G. Sat: 6,07 g		Ac. G. Sat: 3,63 g		Ac. G. Sat: 3,69 g		Ac. G. Sat: 4,94 g		Ac. G. Sat: 3,86 g	
Proteínas: 16,65 g		Proteínas: 20,62 g		Proteínas: 20,21 g		Proteínas: 24,59 g		Proteínas: 19,95 g	
H. carbono: 84,37 g		H. carbono: 85,6 g		H. carbono: 82,5 g		H. carbono: 81,13 g		H. carbono: 82,42 g	
Azúcares: 25,39 g		Azúcares: 29,12 g		Azúcares: 21,71 g		Azúcares: 7,74 g		Azúcares: 15,34 g	
Fibra: 8,56 g		Fibra: 8,86 g		Fibra: 25,5 g		Fibra: 6,98 g		Fibra: 10,86 g	
Sodio: 228,52 mg		Sodio: 286,34 mg		Sodio: 207,92 mg		Sodio: 388,35 mg		Sodio: 251,11 mg	

### Opciones para cenas:

#### 1ª semana

Lunes 27: ensalada de hortalizas de temporada + huevo cocido+ fruta

Martes 28: verduras de temporada al vapor + queso fresco + fruta

Miérc. 29: ensalada de hortalizas de temporada + pescado a la plancha+ fruta

Jueves 30: puré de verduras de la estación + queso curado+ fruta

Viernes 1: ensalada de hortalizas de temporada + huevo a la plancha+ fruta

#### 2ª semana

Lunes 4: verduras de temporada al vapor + pollo a la plancha+ fruta

Martes 5: ensalada de hortalizas de temporada + frutos secos sin sal + fruta

Miérc. 6: ensalada de hortalizas de temporada + tortilla + fruta

Jueves 7: puré de verduras de la estación + queso curado+ fruta

Viernes 8: ensalada de hortalizas de temporada + pescado vapor+ fruta



### **3ª semana**

Lunes 11: ensalada de hortalizas de temporada+ queso fresco + fruta

Martes 12: verduras al vapor + frutos secos crudos y sin sal + fruta

Miércoles 13: verduras de temporada salteadas con pechuga de pavo+ fruta

Jueves 14: ensalada de hortalizas de temporada+ queso fresco + fruta

Viernes 15: puré de verduras de la temporada + tortilla+ fruta

### **4ª semana**

Lunes 18: ensalada de hortalizas de temporada + huevo cocido+ fruta

Martes 19: verduras de temporada al vapor + queso fresco + fruta

Miérc. 20: ensalada de hortalizas de temporada + pescado a la plancha+ fruta

Jueves 21: verduras al vapor + frutos secos crudos y sin sal + fruta

Viernes 22: ensalada de hortalizas de temporada + pescado plancha+ fruta