



Revista Digital de Educación Física

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

JUEGOS FÍSICO-EXPRESIVOS PARA MEJORAR LA ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA

Ana Romero-Mora

Profesora de Educación Primaria, especialista en educación física, Córdoba, España.

Email: m02romoa@uco.es

Cristina Castejón-Riber

Profesora de Universidad, Universidad de Córdoba, España.

Email: ccastejón@uco.es

RESUMEN

En este trabajo se presentan 5 sesiones (S) de juegos físico-expresivos para mejorar la adherencia a la dieta mediterránea (DM) que han sido realizados en las clases de educación física de alumnado de 5º curso de Educación Primaria. Los juegos ofrecen un entorno atractivo para involucrar a los participantes y aumentar los conocimientos sobre nutrición y producir cambio en hábitos alimentarios. La DM se conoce como un patrón alimentario saludable que se caracteriza por un consumo rico en alimentos vegetales (cereales, frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas y aceitunas), con aceite de oliva como principal fuente de grasa añadida, junto con ingestas altas a moderadas de pescado y marisco, consumo moderado de huevos, aves y productos lácteos (queso y yogur), y bajo consumo de carnes rojas. Teniendo en cuenta estas características de la DM y los 3 componentes de la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) de Contento y Koch (2021), se elaboraron 5 S con los siguientes objetivos de EAN: S.1. Mejorar el conocimiento y aumentar el consumo de fruta entre el alumnado, fomentando la actividad física mediante juegos. S.2. Valorar la importancia del consumo de pescado y legumbres como parte esencial de una dieta equilibrada, a través del juego y el movimiento, y fomentar su consumo. S.3. Promover el consumo de cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva. S.4. Fomentar el desayuno y el consumo de lácteos. S.5. Reforzar el aprendizaje sobre hábitos de vida saludables mediante la revisión de la pirámide alimenticia y el método del plato, y comprender cómo y cuándo consumir diferentes alimentos. En conclusión, estas sesiones podrían ayudar al profesorado de Educación Física u otros profesionales de la salud a mejorar la adherencia de su alumnado a la dieta mediterránea, manteniéndolos motivados y activos.

PALABRAS CLAVE:

Dieta mediterránea; juego motor; educación alimentaria y nutricional; juego físico-expresivo; educación primaria

PHYSICAL-EXPRESSIVE GAMES TO IMPROVE ADHERENCE TO THE MEDITERRANEAN DIET

ABSTRACT

This paper presents 5 sessions (S) of physical-expressive games to improve adherence to the Mediterranean diet (MD). These games were conducted in the physical education (PE) classes of 5th-grade primary school students. Games offer an engaging environment that encourages participants to engage, increase their nutritional knowledge, and make changes in their eating habits. The MD is known as a healthy eating pattern characterized by a consumption rich in plant-based foods (cereals, fruits, vegetables, legumes, nuts, seeds, and olives), with olive oil as the main source of added fat, along with high to moderate intakes of fish and seafood, moderate consumption of eggs, poultry, and dairy products (cheese and yogurt), and low consumption of red meat. Considering these characteristics of the MD and the 3 components of Food and Nutrition Education (FNE) by Contento and Koch (2021), 5 S were developed with the following FNE objectives: S.1. To improve knowledge and to increase consumption of fruits among students, while encouraging physical activity through games. S.2. To value the importance of consuming fish and legumes as an essential part of a balanced diet, through play and movement, and encourage their consumption. S.3. To promote the consumption of whole grains, nuts, and olive oil. S.4. To encourage breakfast and dairy consumption. S.5. To reinforce learning about healthy lifestyle habits by reviewing the food pyramid and the plate method, and to understand how and when to consume different foods. In conclusion, these sessions could help PE teachers or other health professionals improve their students' adherence to the Mediterranean diet while, at the same time, keeping them motivated and active.

KEYWORD

Mediterranean diet; motor skills games; food and nutrition education; physical-expressive games; primary education

INTRODUCCIÓN.

El sobrepeso y la obesidad, tanto en niños como adolescentes, preocupa a la sociedad. Se ha observado que una mayor adherencia a la dieta mediterránea (DM) podría contribuir a reducir sus efectos negativos (García Ordóñez & Fernández Lorenzo, 2022). Además de reducir estos efectos, múltiples son los beneficios para la salud que se han descrito de la DM, como, por ejemplo, prevenir enfermedades cardiovasculares, disminuir el riesgo de diabetes o incluso prevenir de algunos cánceres (Martini, 2019). La DM se define como un patrón dietético rico en alimentos vegetales (cereales, frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas y aceitunas), con aceite de oliva como principal fuente de grasa añadida, junto con ingestas altas a moderadas de pescado y marisco, consumo moderado de huevos, aves y productos lácteos (queso y yogur), bajo consumo de carnes rojas y una ingesta moderada de alcohol (principalmente vino durante las comidas) (Bach-Faig et al., 2011). Estos autores destacan los beneficios de la DM no vienen sólo de los alimentos, sino también de adoptar estilos de vida saludables relacionados con esta dieta y representados en la pirámide de los alimentos como puede ser el ejercicio.

Por otra parte, en una revisión sistemática realizada en estudios longitudinales, sobre el sedentarismo, se concluye que la actividad física de los niños y adolescente disminuye con la edad, y aumentan las actividades sedentarias, y esto también se señalan como uno de los motivos del aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel mundial (Ortiz-Sánchez et al., 2021). Una forma motivante de realizar actividad física pueden ser los juegos físico-expresivos que se presentan en estas sesiones. Los juegos físico-expresivos que han inspirado estas sesiones han sido evaluados positivamente por alumnado universitario (Castejón-Riber et al., 2023; Castejón-Riber & Armada Crespo, 2022) y en nuestro caso, aunque esta evaluación se ha realizado simplemente por la observación del profesorado, estos juegos han sido bien aceptados por el alumnado de 5º de Educación Primaria. Los juegos físico-expresivos son juegos que pueden utilizar únicamente la actividad física para jugar o también pueden utilizar la expresión corporal y/o facial para comunicarse, expresar o representar. Nosotras hemos utilizado estos juegos como herramienta de educación alimentaria y nutricional (EAN), aunque podrían también utilizarse para impartir los contenidos relacionados con la alimentación en la asignatura de educación física (EF) o incluso en otras asignaturas. Para que fuera realmente EAN se ha seguido la consideración de los tres componentes conceptuales de la educación nutricional: componente 1: “Mejorar la motivación para actuar, por qué actuar”, componente 2: “Facilitación de la capacidad para actuar, cómo actuar” y componente 3: “Crear apoyos ambientales para la acción, cuándo y dónde actuar” (Contento & Koch, 2021).

Se ha observado que los juegos ofrecen un entorno atractivo para involucrar a los participantes y aumentar los conocimientos sobre nutrición y producir cambio en hábitos alimentarios (Baranowski et al., 2019). Tradicionalmente, los enfoques lúdicos utilizados en la educación nutricional en niños incluían juegos de mesa, crucigramas, juegos de palabras y algunas actividades de memorización (Peralta et al., 2016). Sin embargo, más recientemente se han incluido juegos físicos (Knight et al., 2018; Pablos et al., 2018; Zurita-Ortega et al., 2018), aunque estos juegos físicos no han sido explicados de forma que puedan ser replicados, entendemos que por las limitaciones de espacio de las revistas. Por ejemplo, recientemente se ha publicado un trabajo en el que, mediante gamificación en clases de EF, se mejora

la adherencia a la DM, pero leyendo este trabajo no queda claro el componente motor de esta gamificación (García Ordóñez & Fernández Lorenzo, 2022).

Por ello, el objetivo de este trabajo es presentar una propuesta de 5 sesiones de juegos físico-expresivos como herramienta de Educación Alimentaria y Nutricional para mejorar la adherencia de la dieta mediterránea, para que puedan ser replicadas o simplemente sirvan como inspiración, ya que ya se han llevado a cabo con éxito en las clases de EF en 5º curso de Educación Primaria.

1. DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Las sesiones que se presentan a continuación se han llevado a cabo durante 3 semanas en las clases de EF de 5º curso de Educación Primaria. En estas sesiones han participado 14 estudiantes 10 niños y 4 niñas. Las sesiones fueron diseñadas para realizarse en 5 semanas, pero por motivos de agenda se realizaron en 3. Por ello, y según nuestra experiencia, consideramos que sería mejor llevarlas a cabo en 5 semanas para que el alumnado tenga más tiempo para asimilar los contenidos de una sesión a otra.

Por otra parte, las fichas de alimentos que se utilizan en algunos juegos se pueden descargar de forma gratuita en el siguiente enlace: https://ucordoba-my.sharepoint.com/personal/z42caric_uco_es/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fz42caric%5Fuco%5Fes%2FDocuments%2FEscritorio%2FFichas%20alimentos%20con%20CC%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fz42caric%5Fuco%5Fes%2FDocuments%2FEscritorio&ga=1

1.1. SESIÓN Nº 1: "Aventura con las frutas y verduras: Jugando y Aprendiendo a Comer Saludable".

Objetivo principal de la sesión: Promover el conocimiento y consumo de frutas entre el alumnado, al mismo tiempo que se fomenta la actividad física a través de juegos.

1.1.1. Calentamiento

- Actividad 1: "La muralla de las frutas y las verduras". Duración: 10 minutos.
- Objetivo EAN: Comprender la importancia del consumo de frutas para el beneficio de su salud, así como la importancia para mantener una dieta equilibrada. Fomentar el consumo de frutas.
- Objetivo de EF: Calentamiento.
- Materiales necesarios: Una Caja e imágenes (fichas) de alimentos de frutas y verduras y alimentos no saludables.
- Información inicial: En este caso se explicará la diferencia entre frutas y verduras, destacando que ambos grupos aportan nutrientes esenciales para el cuerpo. Las frutas suelen ser dulces y comemos su parte jugosa. Las verduras suelen ser partes de la planta como hojas, raíces o tallos.
- Explicación de la actividad: En esta actividad, delimitamos el área de juego por la mitad y dividimos a nuestro alumnado en dos equipos. En una mitad del campo estarán dispersos por el suelo alimentos de todo tipo en los que también se incluirán frutas y verduras. En la otra mitad del campo

se colocará un equipo y tendrán una caja. El otro equipo estará en el centro del campo. Los que se encuentran en el centro serán los guardianes y no podrán dejar pasar al equipo contrario, mientras tanto el otro equipo tendrá que intentar pasar y conseguir alimentos, en este caso que sean frutas o verduras y llevarlos a la caja, si les pillan quedarán eliminados y por tanto tendrán que realizar una serie de flexiones, abdominales... que vaya indicando el docente. Cuando el profesor lo indique terminará la primera partida, y harán cambios de roles. Ganará el equipo que más verduras o frutas haya conseguido.

- Variantes del juego: Utilizar diferentes habilidades locomotrices.
- Cierre del juego: Repasamos todas las fichas que ha conseguido el equipo para asegurarnos que son frutas y verduras reforzando así la importancia del consumo de las mismas

1.1.2. Parte principal de la sesión

- **Actividad 2: "Fruta VS verduras".** **Duración: 15 minutos.**
 - Objetivo EAN: Fomentar el consumo de frutas y verduras. Saber diferenciar entre frutas y verduras.
 - Objetivo de EF: Mejorar la velocidad de reacción y desplazamiento.
 - Materiales necesarios: Ninguno.
 - Información inicial: En este caso se explicará la diferencia entre frutas y verduras, destacando que ambos grupos aportan nutrientes esenciales para el cuerpo. Las frutas suelen ser dulces y comemos su parte jugosa. Las verduras suelen ser partes de la planta como hojas, raíces o tallos.
 - Explicación del juego: En esta actividad, el alumnado se divide en parejas, y cada pareja se coloca una espalda con la otra en una línea. En esta posición, los miembros de cada pareja se enfrentan a los lados opuestos del área de juego, con las frutas en un lado y las verduras en el otro. El docente, se colocará en medio de las dos filas, a la señal dirá un tipo de fruta o por el contrario un tipo de verdura. Si dice un tipo de fruta, las verduras tendrán que pillar a las frutas, si dice un tipo de verdura, las frutas tendrán que pillar a las verduras.
 - Variantes del juego: Diferentes formas de desplazarse. Comenzar de diferentes posiciones (sentado, de pie...).
 - Cierre del juego: Revisar aquellas frutas y verduras en las que se ha tenido duda o fallo.
- **Actividad 3: "El juego de las frutas y los colores"** **Duración: 20 minutos.**
 - Objetivo EAN: Fomentar el consumo de frutas.
 - Objetivo de EF: Desarrollar la agilidad y la velocidad.
 - Materiales necesarios: Conos y fichas de alimentos.
 - Información inicial: En este caso se les enseñará la clasificación de frutas que existen, así como los alimentos que encontramos en cada uno de los grupos.

- Explicación del juego: En esta actividad, se utilizan conos de diferentes colores que se distribuirán por todo el espacio de juego. Cada color de cono representará un grupo específico de frutas que los estudiantes deberán identificar y relacionar con rapidez mientras se mueven activamente.

Para comenzar, el docente organizará el espacio de juego colocando los conos de colores en diferentes puntos, asegurándose de que estén bien distribuidos. Cada color de cono estará asociado a un conjunto de frutas. Por ejemplo, los conos de color rojo representarán frutas de pepita (frutos derivados de un receptáculo que poseen 5 semillas), como por ejemplo son la manzana o las peras, los conos verdes estarán relacionados con frutas de grano (frutos que resultan de un receptáculo y las cuales presentan diminutas semillas) como por ejemplo el higo o la fresa; los conos amarillos corresponderán a las frutas climatéricas (aquellas que producen etileno al madurar y hacen que cambien de color, sabor y textura) como por ejemplo la manzana, la pera, el plátano o el kiwi; y los conos naranjas estarán vinculados con frutas no climatéricas (aquellas que no producen etileno al madurar por lo que no controla sus cambios de sabor y textura) como por ejemplo la naranja, el limón, la piña...

Una vez que los conos están en su lugar, el alumnado se alinean en una zona central del área de juego, listos para comenzar. El docente, desde una posición central, comenzará a dar instrucciones verbalmente. Cuando el docente diga, por ejemplo, "¡Manzana!", todos el alumnado deberán correr rápidamente hacia todos los conos de color rojo o amarillo que se encuentren en el espacio delimitado.

- Variantes del juego: Desplazamientos variados (con un pie, de cuclillas...). Dividir al alumnado en equipos.
- Cierre del juego: Repasar que todas las fichas estén bien colocadas y explicar si alguna no está bien.

1.1.3. Vuelta a la calma

- **Actividad 4: "La bomba de las frutas"** **Duración: 10 minutos**
 - Objetivo EAN: Fomentar el consumo de frutas y verduras, conocer las frutas y verduras de temporada.
 - Objetivo de EF: Vuelta a la calma.
 - Materiales necesarios: Una pelota.
 - Información inicial: En este caso se explicarán las diferentes frutas de temporada.
 - Explicación del juego: En esta actividad, se sientan en el suelo formando un círculo. El docente selecciona un tipo de fruta o verdura y los niños deben pasar una pelota de gomaespuma (la "bomba") al compañero a su derecha. Antes de pasar la pelota, cada estudiante debe decir una fruta o verdura de temporada elegido por el docente. Si un estudiante menciona una fruta o verdura correctamente, puede pasar la pelota sin problema. Por el contrario, si no lo hace correctamente, pasados 5 segundos podrá recibir ayuda por parte del docente o de sus compañeros, una vez que pasen 60 segundos el docente pitará y quien tenga la pelota, deberá

repetir 5 frutas o verduras que hayan dicho sus compañeros. Durante las rondas siguientes, el docente cambiará la temporada de la fruta y verdura para que los estudiantes se enfrenten a nuevos retos.

- Variantes del juego: Reducir el tiempo para decir la fruta.
- Cierre del juego: Revisar aquellas frutas y verduras en las que se ha tenido alguna duda o fallo.

1.1.4. Cierre de la sesión

Duración: 5 minutos.

Repasar lo aprendido y la importancia del consumo de frutas y verduras.

1.2. SESIÓN N° 2: "Consumo de pescado y legumbres"

- Objetivo principal de la sesión: Valorar la importancia del consumo de pescados y legumbres como parte esencial de una dieta equilibrada, a través del juego y el movimiento. Fomentar el consumo de pescado y legumbres.

1.2.1. Parte inicial

- Actividad 1: "Activo si es sano" Duración: 10 minutos
 - Objetivo EAN: Fomentar el consumo de pescados y legumbres
 - Objetivo de EF: Calentamiento
 - Materiales necesarios: Ninguno
 - Información inicial: Se recordará que tipos de alimentos son saludables y cuales no, además se incluirá dos nuevos tipos que son el pescado y las legumbres.
 - Explicación de la actividad: En esta actividad el alumnado deberá de ir corriendo por la pista, el profesor irá diciendo diferentes tipos de alimentos. Si los alimentos son saludables el alumnado deberá de dar un salto, si los alimentos no son saludables el alumnado deberá de quedarse congelado y además si dice algún alimento que sea pescado o legumbres el alumnado tendrá que dar una vuelta.
 - Variantes del juego: Realizar otros tipos de movimientos
 - Cierre del juego: Repasaremos por tanto alimentos tanto saludables como no saludables como pertenecientes al grupo de los pescados y las legumbres. Por lo que cada niño tendrá que decir un tipo de cada uno de esos alimentos.

1.2.2. Parte principal

- Actividad 2: "¿Pescado o legumbre?" Duración: 15 minutos
 - Objetivo EAN: Fomentar el consumo de pescados y legumbres. Saber diferentes tipos de pescados y de legumbres.
 - Objetivo de EF: Promover la atención y la velocidad de reacción.

- **Materiales necesarios:** Conos. Imágenes de pescados y legumbres
 - **Información inicial:** Se explicará que tanto el pescado como las legumbres son fuentes importantes de proteínas. El pescado es rico en ácidos grasos omega-3 (ayuda a mantener el corazón sano) y vitamina D (nutriente esencial para la salud de los huesos) , mientras que las legumbres aportan fibra (ayuda a regular el tránsito intestinal, a controlar el peso y a prevenir enfermedades), hierro (mineral esencial para el crecimiento, desarrollo, y transporte de oxígeno en el cuerpo) y proteínas vegetales (son una fuente de nutrientes, ayudan a mantener la salud y son más sostenibles que las proteínas animales.). Y se explicará que tipos hay en cada uno.
 - **Explicación de la actividad:** El alumnado se coloca alineado en un extremo del patio. El docente mostrará imágenes al azar de alimentos, y dirá en voz alta el nombre del alimento. Si el alimento es un pescado, los estudiantes deberán de correr hacia un cono azul; si es una legumbre; hacia un cono amarillo. En cambio, si no pertenece a ninguna de estas dos categorías, deben quedarse quietos.
 - **Variantes del juego:** Incorporar alimentos trampa, como frutas, verduras, lácteos... para aumentar la dificultad
 - **Cierre del juego:** Repasaremos la importancia de las legumbres y los pescados, así como los tipos que hay.
- **Actividad 3: "Rescatamos nuestro alimento" Duración: 20 minutos**
- **Objetivo EAN:** Fomentar el consumo de pescado y legumbres. Saber escoger bien el alimento correspondiente.
 - **Objetivo de EF:** Fomentar el trabajo en equipo
 - **Materiales necesarios:** Tarjetas de alimentos. Conos
 - **Información inicial:** Como en la actividad anterior, se recordará que tanto el pescado como las legumbres son fuentes importantes de proteínas. El pescado es rico en ácidos grasos omega-3 y vitamina D, mientras que las legumbres aportan fibra, hierro y proteínas vegetales. Y se explicará que tipos hay en cada uno.
 - **Explicación del juego:** El alumnado se dividirá en dos equipos, colocados detrás de un cono en un extremo de la pista. Uno de los equipos se llamará el equipo "mar", por tanto, serán del equipo de pescado. Por otro lado, el segundo equipo se llamará el equipo "tierra" y por tanto, serán del equipo de las legumbres. En el otro extremo de la pista se colocarán diferentes tarjetas, tanto de pescados como de legumbres como de cualquier otro alimento. Tendrán que salir de uno en uno, coger una tarjeta o alimento correspondiente a su tipo de alimento y volver. Cuando el profesor indique que ha terminado el tiempo, ganará el equipo que más tarjetas haya recaudado del tipo de alimento que le haya tocado.
 - **Variantes del juego:** Incorporar obstáculos (aros, conos...)
 - **Cierre del juego:** Repasaremos los beneficios del consumo de pescado y legumbres.

1.2.3. Vuelta a la calma

- **Actividad 4: "Elaboramos un menú con legumbres y pescado imaginario".**
Duración: 10 minutos.
 - Objetivo EAN: Fomentar el consumo de pescados y legumbres.
 - Objetivo de EF: Vuelta a la calma.
 - Materiales necesarios: Ninguno.
 - Información inicial: Repasaremos los diferentes tipos de pescado y legumbres que hemos visto durante toda la sesión. Y se recordará que es muy importante consumir estos alimentos ya que el pescado es rico en ácidos grasos omega-3 y vitamina D, mientras que las legumbres aportan fibra, hierro y proteínas vegetales.
 - Explicación del juego: El alumnado se sentará en el suelo formando un círculo y cerrarán los ojos, tendrán 3 minutos para relajarse y pensar en un menú que elaborarían con pescado y legumbres. Una vez pasados los 3 minutos abrirán los ojos y cuando el profesor lo diga tendrán que representar el menú que han pensado.
 - Variantes del juego: Crear un menú por parejas o toda la clase junta, fomentado de esta manera el trabajo en equipo.
 - Cierre del juego: Revisar aquellos tipos de alimentos pertenecientes al pescado y las legumbres en los que se ha dudado más.

1.2.4. Cierre de la sesión

Duración: 5 minutos.

Repasar lo aprendido y la importancia del consumo de pescado y legumbres.

1.3. SESIÓN Nº 3: "Cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva"

- Objetivo principal de la sesión: Fomentar el consumo de cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva.

1.3.1. Parte inicial

- **Actividad 1: "Fruto seco, cereal u otro".** Duración: 10 minutos
 - Objetivo EAN: Fomentar el consumo de cereales y frutos secos y repasar los distintos tipos de alimentos saludables.
 - Objetivo de EF: Calentamiento.
 - Materiales necesarios: Una pelota.
 - Información inicial: Se le explicará al alumnado la necesidad de incluir cereales integrales y frutos secos dentro de nuestra dieta mediterránea, así como la importancia de incorporar aceite de oliva a las máximas comidas que realizamos en el día. Además, les diremos de manera rápida los tipos de cereales y de frutos secos que existen y repasaremos los distintos tipos de alimentos saludables vistos anteriormente.
 - Explicación de la actividad: El alumnado se coloca por toda la pista con una pelota cada uno y tendrán que estar corriendo. El profesor será el

que vaya diciendo los diferentes tipos de alimentos. Si dice un alimento saludable (que no sea fruto seco, ni cereal, ni aceite de oliva) tendrán que pasar la pelota al primer compañero con el que se crucen. Si dice un alimento que pertenece al tipo de fruto seco o cereal o es aceite de oliva tendrán que lanzar el balón hacia arriba y cogerlo sin que se les caiga. En cambio, si dice un alimento no saludable tendrán que sentarse rápidamente en el suelo.

- Variantes del juego: Incorporar otros movimientos como saltos, giros...
- Cierre del juego: Repasaremos los diferentes tipos de cereales y de frutos secos que hemos visto, al igual que los tipos de alimentos saludables.

1.3.2. Parte principal

- **Actividad 2: "Atentos al alimento".** Duración: 15 minutos.
 - Objetivo EAN: Fomentar el consumo de cereales y frutos secos.
 - Objetivo de EF: Identificar diferentes tipos de alimentos mientras se mejora la condición física mediante ejercicios básicos.
 - Materiales necesarios: Ninguno.
 - Información inicial: Se le explicará al alumnado la importancia de incluir cereales y frutos secos dentro de nuestra dieta mediterránea. Además, les diremos de manera rápida los tipos de cereales y de frutos secos que existen
 - Explicación de la actividad: El alumnado se encuentra caminando por el espacio, a la señal de profesor este podrá decir cuándo deben ir caminando y cuándo empezarán a correr. Dirá en voz alta un alimento, este puede ser saludable, no saludable o un cereal, fruto seco o aceite de oliva Si dice un alimento saludable estos deben hacer 3 sentadillas, si dice un cereal, fruto seco o aceite de oliva deben hacer 3 abdominales y si dice un alimento no saludable deben hacer 3 flexiones.
 - Variantes del juego: Incluir más ejercicios de fuerza.
 - Cierre del juego: Repasaremos los diferentes tipos de cereales y de frutos secos que existen.
- **Actividad 3: "Colocamos en la caja correcta"** Duración: 20 minutos
 - Objetivo EAN: Fomentar el conocimiento y el consumo de cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva.
 - Objetivo de EF: Potenciar la rapidez, coordinación y trabajo en equipo mediante una dinámica de carrera.
 - Materiales necesarios: Conos o marcas para delimitar una pista de carrera. Tarjetas con imágenes de cereales, frutos secos y aceite de oliva. Tarjetas con imágenes de alimentos no saludables.
 - Información inicial: El profesor recordará brevemente la importancia de los cereales integrales, los frutos secos y el aceite de oliva en la dieta mediterránea. También hablará de cómo estos alimentos aportan nutrientes esenciales a nuestro cuerpo.

- Explicación del juego: En esta actividad el alumnado se dividirá en equipos de una 4-5 personas. Cada equipo se colocará en un extremo de la pista y tendrán que correr hasta el otro extremo de la pista donde encontrarán tarjetas con diferentes alimentos. A la señal del profesor, un miembro de cada equipo correrá hacia las tarjetas, recogerá una al azar (sin ver que alimento es) y regresará a su equipo, cuando regresé saldrá el siguiente compañero y realizará el mismo proceso. Mientras tanto los demás compañeros que esperan tendrán que realizar una serie de ejercicios (flexiones, abdominales, sentadillas...). Cuando el docente lo diga, el alumnado no podrá ir a conseguir más tarjetas y con las que hayan conseguido tendrán que clasificarlas en dos cajas diferentes una ``caja saludable`` y otra ``caja no saludable``. El equipo que clasifique más tarjetas correctamente será el ganador.
- Variantes del juego: Si un equipo clasifica mal un alimento, deberá realizar 5 saltos como penalización. Hacer que los equipos se desplacen con diferentes habilidades locomotrices.
- Cierre del juego: Repasaremos qué alimentos clasificaron como saludables y no saludables, destacando la importancia de los cereales, frutos secos y aceite de oliva en una dieta equilibrada.

1.3.3. Vuelta a la calma.

- **Actividad 4: "Aceite de oliva en los alimentos".** Duración: 10 minutos.
- Objetivo EAN: Identificar diferentes tipos de alimentos en los que podamos incluir aceite de oliva
- Objetivo de EF: Vuelta a la calma.
- Materiales necesarios: Ninguno.
- Información inicial: Se indicará la importancia de incluir aceite de oliva en los diferentes alimentos.
- Explicación del juego: El alumnado se colocará en círculo y deberán de decir el nombre de un alimento o comida en el que se incluya aceite de oliva, una vez hayan nombrado el alimento todos, en la siguiente vuelta deberán de representarlo con su cuerpo.
- Variantes del juego: Ir repitiendo cada uno de los alimentos que han hecho los compañeros y añadir el nuevo.
- Cierre del juego: Repasaremos lo aprendido, destacando la importancia de incluir el aceite de oliva en nuestros alimentos.

1.3.4. Cierre de la sesión:

Duración: 5 minutos.

Repasaremos lo aprendido durante la sesión, destacando la importancia de consumir cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva en nuestra dieta mediterránea.

1.4. SESIÓN Nº 4: "Importancia del desayuno y de los lácteos"

- Objetivo principal de la sesión: Fomentar el consumo de desayuno y de lácteos.

1.4.1. Parte inicial

- Actividad 1: "Nos movemos aprendiendo". Duración: 10 minutos.
 - Objetivo EAN: Repasar los grupos de alimentos, en concreto el grupo de los lácteos y empezar a conocer la composición nutricional de los alimentos para saber el beneficio nutricional del desayuno.
 - Objetivo de EF: Calentamiento.
 - Materiales necesarios: Fichas de alimentos.
 - Información inicial: Explicar al alumnado todos aquellos beneficios que puede aportarle un buen desayuno. Como por ejemplo, mayor concentración o mejora del rendimiento escolar.
 - Explicación del juego: Dividimos al alumnado en dos o tres equipos. Se colocarán fichas de alimentos del desayuno por toda la pista. El alumnado se desplaza por el pabellón imitando diferentes tipos de animales que el profesor irá diciendo (caminar como un perro, saltar como ranas, moverse como cangrejos...), a la señal del docente deberán coger la ficha de alimento que esté más cerca, leer su composición nutricional y desplazándose como el animal que haya nombrado el docente. Si creen que es un alimento bueno para el desayuno deben hacer un pequeño baile de "la victoria".
 - Variantes del juego: Bailar de diferentes maneras.

1.4.2. Parte principal

- Actividad 2: "Crea tu propio desayuno saludable". Duración: 35 minutos.
 - Objetivo EAN: Aprender a identificar los alimentos adecuados para un buen desayuno y saber evitar los alimentos no saludables.
 - Objetivo de EF: Favorecer la toma de decisiones y el trabajo en equipo.
 - Materiales necesarios: Conos, para delimitar cada equipo. Imágenes de alimentos saludable y no saludables
 - Información inicial: Se explicará qué debe incluir un desayuno equilibrado: un lácteo (leche, yogur o queso), una fruta o zumo natural, frutos secos, aceite de oliva y un cereal (pan integral, avena...). También se destacará la importancia de evitar alimentos con alto contenido en azúcar y grasas como bollería industrial.
 - Explicación del juego: En esta actividad, el alumnado se dividirá por equipos de unos 4 alumnos y se colocarán en un extremo de la pista. En el otro extremo de la pista encontrarán diferentes alimentos tanto saludables como no saludables. Uno a uno, deberán de ir al otro extremo de la pista e intentar coger los alimentos saludables que se utilizan para realizar un desayuno saludable y volver al punto de partida para que salga el siguiente

compañero, mientras el compañero corre, los alumnos que quedan en el otro lado tendrán que realizar el ejercicio que el profesor diga (flexiones, sentadillas, abdominales...). Antes de salir el siguiente compañero deberá de ver la tarjeta para no coger lo mismo. Si cogen un alimento no saludable tendrá que volver a soltarlo sin poder traerse otra tarjeta de vuelta. Una vez que el profesor pite la señal, vendrá la segunda parte de la actividad donde con todos los alimentos que hayan recaudado tendrán que crear un desayuno saludable y posteriormente explicar que alimentos han escogido y por qué.

- Variantes del juego: Colocar conos en medio para que vayan haciendo zigzag. Ir y volver (diferentes patrones locomotrices)
- Cierre del juego: Ver los diferentes desayunos de los grupos y comentar si pueden ser más saludables.

1.4.3. Vuelta a la calma

▪ Actividad 3: "Desayuna saludable".

Duración: 10 minutos.

- Objetivo EAN: Aprender a identificar alimentos tanto saludables como no saludables, así como la importancia de elegir alimentos adecuados para el desayuno.
- Objetivo de EF: Vuelta a la calma
- Materiales necesarios: Conos. Imágenes de alimentos saludable y no saludables
- Información inicial: En ese caso se les explicará la importancia de seguir una buena alimentación en el desayuno y conociendo cuales son los alimentos más importantes que deben consumir y aquellos que no deben consumir.
- Explicación de la actividad: En esta actividad, el alumnado se sitúa en círculo con una pelota cada uno. El docente irá diciendo diferentes tipos de alimentos comunes del desayuno, si el alimento que dice es saludable el alumnado tendrá que pasar la pelota al compañero de su derecha, si, por el contrario, el alimento es no saludable el alumnado tendrá que pasar la pelota al compañero de su izquierda. Por ejemplo: Fruta → Saludable → Derecha. Bollería → No saludable → Izquierda
- Variantes del juego: En vez de decirlo con palabras, enseñar una imagen del producto. Entregar el balón de forma divertida cuando es saludable y de forma aburrida cuando es no saludable
- Cierre del juego: Revisar aquellos alimentos que son adecuados para el desayuno y los que no.

1.4.4. Cierre de la sesión:

Duración: 5 minutos.

Repasar los beneficios del desayuno (mejores notas, más energía) así como la importancia del consumo de lácteos.

1.5. SESIÓN N° 5: "Exploramos hábitos saludables"

- **Objetivo principal de la sesión:** Reforzar los aprendizajes sobre hábitos de vida saludables, repasando la pirámide alimenticia (imagen 1) y el método del plato para comprender cómo y cuándo consumir los distintos alimentos.

Figura 1.

Pirámide de la alimentación saludable de la población infantil.



Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>

1.5.1. Parte inicial

- **Actividad 1: "Semáforo de los alimentos".** **Duración: 10 minutos.**
 - **Objetivo EAN:** Conocer las diferentes categorías de los alimentos.
 - **Objetivo de EF:** Calentamiento.

- **Materiales necesarios:** Música. Tarjetas de colores (roja, amarilla y verde).
- **Información inicial:** Antes de comenzar el juego, los estudiantes deben pensar un alimento tanto natural como procesado que les guste y decirlo en voz alta uno a uno. Se les explicará que siempre se debe de elegir antes los alimentos naturales o los menos procesados posibles ya que son los más saludables.
- **Explicación de la actividad:** En esta actividad, se colocarán alimentos por todo el espacio y el alumnado se desplazará por la pista al ritmo de la música, cuando esta se pare el profesor sacará una tarjeta roja, amarilla o verde. Si la tarjeta es roja deberán buscar un alimento que no debe consumirse. Si la tarjeta es amarilla deberán buscar un alimento que pueda consumirse, pero de manera moderada. Por último, si la tarjeta es verde deberán buscar un alimento que se debe consumir diariamente. En cada caso deberán de levantarlo en alto para que el docente lo vea.
- **Variantes del juego:** Bailar de diferentes maneras.
- **Cierre del juego:** Repasar los diferentes tipos de alimentos tanto saludables como no saludables que hemos aprendido durante todas las sesiones.

1.5.2. Parte principal

- **Actividad 2: "Construimos la pirámide y creamos nuestro propio menú"** .
Duración: 35 minutos.

- **Objetivo EAN:** Repasar la formación de la pirámide alimentaria. Hay que reconocer que la pirámide alimentaria es una herramienta adecuada para seguir una alimentación saludable. Crear el menú de un día a partir de la pirámide.
- **Objetivo de EF:** Trabajar la velocidad de desplazamiento y la coordinación entre los compañeros y el trabajo en equipo.
- **Materiales necesarios:** Fichas de alimentos. Alimentos de plástico.
- **Información inicial:** Se repasa la pirámide de los alimentos. Se explica que después tendrán que hacer un menú del día con los alimentos de la pirámide que formen.
- **Explicación del juego:** Se divide la clase en grupos de aproximadamente 5 personas. Cada vez que salgan de su zona de trabajo deben ir cogidos de la mano. Al fondo del aula tienen la pirámide impresa por si quieren mirarla.

1º Con conos deben delimitar crear una pirámide de los alimentos con cada uno de los espacios para los diferentes grupos. Una vez terminado este apartado deben pedir el visto bueno del docente y pueden pasar al apartado 2. El equipo más rápido tiene un punto.

2º Cogidos de la mano deben buscar un alimento cada vez (o ver la pirámide) para rellenar la pirámide de los alimentos, al menos debe haber un alimento en la parte superior, y uno más en cada parte inferior de la línea de la pirámide, es decir, dos en la segunda y abajo en la última deben poner 5 alimentos. Una vez terminado este apartado deben pedir el visto bueno de la profesora y pueden pasar al apartado 3. El equipo más rápido tiene tres puntos.

Se observan todas las pirámides para ver si están correctas.

3º Para finalizar deben crear el menú de un día basándose en las recomendaciones de la pirámide. Igual, transportar los alimentos de 1 en 1 hasta llegar al otro lado del pabellón para montar el menú. El equipo más rápido tiene dos puntos.

Gana el equipo con mayor puntuación.

- Variantes del juego: Incluir desplazamientos variados.
- Cierre del juego: Repasaremos las pirámides creadas por cada grupo y analizaremos si los alimentos están bien colocados. También revisaremos los menús elaborados, comentando si, siguen adecuadamente las recomendaciones de la pirámide alimentaria.

1.5.3. Vuelta a la calma

- **Actividad 3: " Reflexionamos sobre nuestra alimentación".** Duración: 10 minutos.
- Objetivo EAN: Reflexionar sobre cómo mejorar una buena alimentación y comprender la importancia de ella.
- Objetivo de EF: Vuelta a la calma.
- Materiales necesarios: Ninguno.
- Información inicial: Entre todos recordaremos los diferentes tipos de alimentos que debemos de consumir para llevar una buena dieta mediterránea.
- Explicación del juego: Los alumnos se sientan en círculo y comparten ideas sobre que pueden comer todos los días para mantener una dieta sana, como por ejemplo comer frutas en lugar de dulces o tomar más agua. Así pueden pensar en sus hábitos y aprender unos de otros. Luego, el maestro los guía en unos minutos de respiración y estiramientos para que se relajen al terminar la clase.
- Variantes del juego: Hacerlo por parejas.
- Cierre del juego: Repasar los diferentes tipos de alimentos tanto saludables como no saludables que hemos aprendido durante todas las sesiones.

1.5.4. Cierre de la sesión:

Duración: 5 minutos.

Repasar lo aprendido y la importancia del consumo de alimentos saludables.

2. CONCLUSIÓN.

Estas sesiones de juegos físico-expresivos podrían ayudar a los docentes de EF o a otros profesionales de la salud a mejorar la adherencia a la dieta mediterránea de su alumnado mientras que, a su vez, están motivados y activos motivadamente.

Se recomienda realizar una sesión por semana para que el alumnado tenga tiempo de asimilar los contenidos. Además, también se recomienda introducir estas sesiones de tal manera que no interfieran con otros contenidos de EF.

Una de las limitaciones de este trabajo es que las sesiones han sido realizadas con un grupo pequeño de estudiantes, sólo 14 y sólo en alumnado de 5º de educación primaria. En futuras investigaciones sería interesante ver si estas sesiones son también adecuadas para clases con mayor número de alumnado y en otros cursos de educación primaria o incluso con otro tipo de población, ya que sesiones parecidas a las nuestras también han sido evaluadas positivamente por estudiantes universitarios.

3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F. X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., Serra-Majem, L., Aranceta, J., Atinmo, T., Barros, J. M., Benjelloun, S., Bertomeu-Galindo, I., Burlingame, B., Caballero-Bartolí, M., Clapés-Badrinas, C., ... Padulosi, S. (2011). *Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates*. Public Health Nutrition, 14(12A), 2274–2284. <https://doi.org/10.1017/S1368980011002515>
- Baranowski, T., Ryan, C., Hoyos-Cespedes, A., & Lu, A. S. (2019). *Nutrition education and dietary behavior change games: A scoping review*. In Games for Health Journal (Vol. 8, Issue 3). <https://doi.org/10.1089/g4h.2018.0070>
- Castejón-Riber, C., & Armada Crespo, J. M. (2022). *Percepción del alumnado del grado de educación primaria de la utilización de la expresión corporal como herramienta de educación nutricional y alimentaria*. 192–204. <http://emasf.webcindario.com>
- Castejón-Riber, C., Morente-Moreno, Á., & Benítez-Sillero, J. de D. (2023). *Percepción del uso de juegos y actividades físico-expresivas para la educación alimentaria y nutricional en clases de EF del futuro profesorado*. In *La palabra a través: diálogos entre el pensamiento, la palabra y el cuerpo* (pp. 605–629). Dykinson.
- Contento, I. R., & Koch, P. A. (2021). *Nutrition education : linking research, theory, and practice* (4a ed.). Jones & Bartlett Learning.
- García Ordóñez, E., & Fernández Lorenzo, G. (2022). *Intervención educativa mediante una propuesta de gamificación para mejorar la adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes gallegos de primaria* (Educational intervention through a gamification proposal to improve adherence to the Mediterranean diet in. Retos, 44. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90142>
- Knight, K. B., Devers, S. A., Maloney, M., Bomba, A. K., Walker, H., Tucker, K., & Knight, S. S. (2018). *Physical activity in the Families In Transformation (FIT) weight management program for children*. Health Promotion Perspectives, 8(3). <https://doi.org/10.15171/hpp.2018.32>
- Martini, D. (2019). *Health benefits of mediterranean diet*. In *Nutrients* (Vol. 11, Issue 8). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu11081802>
- Ortiz Sánchez, J. A., del Pozo-Cruz, J., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2021). *Efectos del sedentarismo en niños en edad*

escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales (Effects of sedentary school-age children: a systematic review of longitudinal studies). *Retos*, 40, 404–412. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028>

Pablos, A., Nebot, V., Vañó-Vicent, V., Ceca, D., & Elvira, L. (2018). *Effectiveness of a school-based program focusing on diet and health habits taught through physical exercise*. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 43(4). <https://doi.org/10.1139/apnm-2017-0348>

Peralta, L. R., Dudley, D. A., & Cotton, W. G. (2016). *Teaching Healthy Eating to Elementary School Students: A Scoping Review of Nutrition Education Resources*. *Journal of School Health*, 86(5), 334–345. <https://doi.org/10.1111/josh.12382>

Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Gutiérrez-Vela, F. L., & González-Valero, G. (2018). *Effect of an intervention program based on active video games and motor games on health indicators in university students: A pilot study*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071329>

Fecha de recepción: 1/7/2025
Fecha de aceptación: 1/9/2025