Facultad de Motricidad Humana y Deporte

Trabajo Final de Grado

“Concientización alimentaria para adultos responsables”

Presenta:

Carena Agustín Nicolás

Para obtener el título de

Licenciado en actividad física y deportes

Diciembre 2025

Índice…….1

Resumen……2

Palabras clave……2

Introducción……..3

Planteo del problema……4

Determinación de los objetivos…….……..6

Justificación……..8

Viabilidad…….....9

Antecedentes……....10

Marco teórico……12

Apartado metodológico……15

Conclusión……23

Bibliografía…… 25

Apéndice

Resumen

Este trabajo final nace de mi experiencia como docente de Educación Física en el Colegio Modelo de Bella Vista, donde observé que muchos niños y niñas presentan hábitos alimentarios poco saludables y poca actividad física. Con el tiempo entendí que esto no depende solo de los chicos, sino principalmente de las decisiones y costumbres de los adultos responsables. Los datos actuales sobre alimentación infantil confirman esta realidad y muestran que es un problema que va más allá de la escuela.

A partir de esas observaciones, desarrollé una propuesta concreta y sencilla: el Calendario Saludable, una intervención de cuatro semanas pensada para trabajar en conjunto con las familias. Cada semana se centró en un eje diferente: hidratación, colaciones saludables, consumo de frutas y verduras, y la relación entre alimentación, movimiento y bienestar. La idea fue acompañar a las familias con actividades simples y posibles de aplicar en el día a día.

El trabajo se realizó con un enfoque cualitativo, observando, dialogando y registrando los cambios que surgían. Durante la intervención se notaron mejoras progresivas: mejores elecciones en las colaciones, mayor interés por parte de los adultos y más preguntas de los chicos sobre su alimentación.

En conclusión, el proyecto demuestra que la Educación Física puede ser un espacio clave para promover hábitos saludables y trabajar junto a las familias en cambios reales y sostenidos.

Palabras clave

Concientización – promoción de la salud – calendario saludable – bienestar – movimiento – adultos responsables.

1. Introducción

En mi rol como docente de Educación Física en la escuela primaria del Colegio Modelo de Bella Vista, en la provincia de Buenos Aires, tuve la oportunidad de convivir diariamente con los niños y niñas en sus diferentes momentos escolares: durante las clases, en los recreos, en los torneos deportivos y en las actividades especiales. Esa observación constante me permitió advertir una realidad que, con el paso del tiempo, comenzó a preocuparme cada vez más: muchos de mis estudiantes presentan hábitos alimentarios poco saludables, junto con niveles de actividad física cada vez más bajos.

Esta problemática, lejos de limitarse al ámbito escolar, refleja una tendencia social más amplia. Según la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS, 2019), el 41,1% de los niños, niñas y adolescentes argentinos presenta exceso de peso, y dentro del grupo de 6 a 10 años, la prevalencia de obesidad alcanza el 20,7%. En la provincia de Buenos Aires (la más poblada del país), los valores incluso superan el promedio nacional (Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, 2022).

Paralelamente se observaron los datos en el informe de UNICEF (2021) este señala que el 60% de los niños en edad escolar consume diariamente bebidas azucaradas, que más del 80% incluye productos ultraprocesados en su dieta semanal, y menos del 45% cumple con las recomendaciones de actividad física diaria establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Gracias a estos datos podemos evidenciar que este panorama llama la atención y

podemos decir que es alarmante, que no solo compromete la salud física, sino también el bienestar emocional y social de los alumnos en este caso.

En el contexto que vivencio, la escuela aparece como un espacio sumamente privilegiado para poder actuar. En mi caso en particular como docente de educación física, trabajarlo a través de esta materia es un factor fundamental. Por suerte, los docentes tenemos la posibilidad de intervenir de manera directa en la formación de hábitos saludables, no solo desde la práctica corporal, sino también hacer hincapié en la concientización alimentaria.

Este trabajo final busca analizar, comprender y actuar frente a esta problemática, proponiendo estrategias que integren la alimentación saludable y la actividad física como pilares esenciales para el desarrollo integral de los niños y niñas.

2. Planteo del problema

El punto de partida de esta investigación surge de una observación sostenida en el ámbito escolar: una gran cantidad de estudiantes presenta hábitos alimentarios inadecuados, tanto dentro como fuera de la escuela.

A medida que fui profundizando en esta realidad, comencé a notar que el problema no era únicamente por gusto o preferencia de los niños, sino que responde a una serie de factores que están relacionados: la falta de concientización por parte de los adultos responsables, la falta de educación alimentaria tanto en el entorno escolar como en los hogares, entre otros. En muchos hogares, los adultos desconocen el impacto negativo de los alimentos que ofrecen a sus hijos y, sin darse cuenta, generan una serie de patrones poco

saludables que los niños terminan incorporando como “normales”, como el consumo excesivo de productos ultraprocesados, el reemplazo de comidas principales por snacks o golosinas, la ingesta insuficiente de frutas y verduras, o el uso de la comida como recompensa o forma de consuelo emocional.

Estas observaciones me llevaron a hacerme preguntas y generarme inquietudes, estas las utilice para ir formulando el trabajo:

¿Qué estrategias resultan más efectivas para concientizar a los adultos y lograr un cambio duradero en los hábitos familiares?

¿Qué rol cumplen las familias en la formación de estos hábitos alimentarios?

¿Cómo puede la Educación Física contribuir, desde su propio campo, a una educación alimentaria integral?

Comenzar a ver y comprender por qué ocurre lo que ocurre y cómo se puede actuar desde nuestro rol para revertir una problemática que afecta directamente la salud y el bienestar infantil.

Frente a este panorama, se plantea la necesidad de diseñar e implementar estrategias escolares que promuevan hábitos alimentarios saludables, fortaleciendo la articulación entre escuela y familia. Esta propuesta pondrá hincapié en la creación de una campaña de concientización alimentaria, orientada principalmente a los adultos responsables de la alimentación de los niños, con el objetivo de que, al modificar sus propias prácticas, puedan influir positivamente en los hábitos de sus hijos.

3. Determinación de los objetivos

A partir del análisis realizado y de las problemáticas observadas en el contexto escolar, proponemos como objetivo la construcción de entornos educativos más saludables, donde la alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física se integren como hábitos en el tiempo.

Como objetivo general, como dije anteriormente, nos centraremos en favorecer la construcción de hábitos de vida saludables en los niños y niñas del nivel primario, promoviendo la concientización sobre la alimentación equilibrada y la actividad física cotidiana como pilares fundamentales del desarrollo integral.

Gracias al O.G se pueden observar los siguientes objetivos específicos:

Concientizar a las familias y adultos responsables sobre la importancia de acompañar activamente el desarrollo de hábitos saludables en la infancia

La identificación de los factores que condicionan los hábitos alimentarios de los estudiantes, centrándonos si estos tienen origen en el ámbito familiar, escolar y cultural.

Reconocer los obstáculos y barreras que dificultan la práctica física cotidiana, tanto dentro como fuera de la escuela.

Analizar el rol de los docentes de Educación Física como agentes de promoción de la salud, valorando su potencial para generar conciencia y transformación en la comunidad educativa.

Diseñar y proponer un plan de intervención orientado a que las familias y los alumnos adquieran conocimientos y herramientas que les permitan

incorporar hábitos alimentarios más saludables, eso lo podremos realizar con el proyecto de “Calendario Saludable” que articule actividades educativas, recreativas y familiares en torno a la alimentación y la actividad física, con el propósito de fortalecer la relación entre escuela, familia y comunidad.

Desde una perspectiva metodológica, el trabajo adoptará un enfoque descriptivo y participativo, orientado a la comprensión de las prácticas y en torno a la alimentación infantil. Implementaremos lo nombrado anteriormente (Calendario Saludable), con el fin de concientizar de una forma menos directa, acercándonos a las familias y niños desde una parte alternativa, ya que constatara en promover en los adultos una alimentación saludable y así ellos sean los que tomen la iniciativa con los niños en sus casas.

Paralelamente, se llevará adelante una campaña de concientización alimentaria, que incluirá talleres, charlas y actividades integradoras, diseñadas para promover la reflexión y el compromiso familiar con la alimentación saludable. Esto lo podremos realizar los profesores de educación física desde nuestro lado durante las clases, comenzar a hacer frente a las adversidades para que los niños vayan viendo que se respalda lo hablado en casa con lo que pasa en el colegio.

En definitiva, este proyecto busca construir un puente entre la escuela y la familia, promoviendo una mirada integral sobre la salud infantil, en la cual la Educación Física se consolide como un espacio de aprendizaje, prevención y transformación social.

4. Justificación

El trabajo posee relevancia al abordar una problemática que atraviesa no solo la vida escolar, sino también la dinámica familiar y social: la mala alimentación infantil promovida, en gran parte, por los propios adultos responsables de la crianza y la alimentación de los niños.

Distintos estudios, como dicho por (UNICEF, 2021; OPS, 2020) han evidenciado que los padres y madres tienden a ofrecer alimentos de bajo valor nutricional por motivos vinculados a la falta de tiempo, la practicidad, la influencia publicitaria o el desconocimiento sobre los efectos a largo plazo de estas decisiones. Este tipo de prácticas, sostenidas en el tiempo, afectan tanto como a la salud física, además de también tener una emocional que los niños construyen con la comida, generando hábitos alimenticios de mala calidad.

En este sentido, la escuela no puede desentenderse de su papel como agente de transformación, ya que poseemos la capacidad de cuestionar y problematizar los hábitos que los estudiantes traen desde sus hogares.

Por lo tanto, en esta investigación me enfocare en la necesidad de intervenir pedagógicamente sobre la cultura alimentaria familiar, ofreciendo herramientas educativas que fomenten la reflexión, el diálogo y para así poder poner nuestro granito de arena para el cambio positivo sobre el tema.

De esta manera, podemos articular a la Educación Física como un puente entre la enseñanza del movimiento y la educación para la salud, permitiendo que la escuela se convierta en un entorno promotor de bienestar integral.

5. Viabilidad

La propuesta presentada resulta plenamente viable, dado que se ve apoyada en la experiencia de docentes en forma directa y en cuanto a los recursos institucionales tenemos la posibilidad de tener un fácil acceso, en cuanto a lo económico no requiere grandes movimientos de dinero.

Su implementación es posible dentro del día a día en el entorno escolar habitual, ya que se ven aprovechado los espacios de las clases de Educación Física como los tiempos institucionales destinados a proyectos innovadores e interdisciplinarios.

El proyecto desarrollará una campaña de concientización alimentaria, estructurada a partir tanto como desde los talleres lúdicos (tratando de hacer conciencia desde un punto de vista más jugado) como también charlas educativas y actividades integradoras destinadas tanto a los estudiantes como a las familias como el mismo objetivo. A través de dinámicas participativas y material adaptado, buscaremos promover la reflexión sobre las prácticas alimentarias cotidianas y fomentar la adopción progresiva de hábitos saludables.

La viabilidad institucional está garantizada gracias al compromiso del cuerpo docente y a la disponibilidad de espacios físicos adecuados para el desarrollo de las actividades motrices y educativas.

A su vez, se trabajara de forma interdisciplinaria con otras áreas (como Ciencias Naturales por ejemplo) esto nos favorecerá de gran manera el abordaje desde diferentes perspectivas, posturas y además proporcionara información a la cual no teníamos acceso, posibilitando así una formación más integral.

En resumen, el potencial radica en la posibilidad de generar transformaciones sostenibles en los hábitos familiares, a partir de una articulación entre la práctica docente, la educación alimentaria y la participación activa de toda la comunidad educativa.

6. Antecedentes

En Argentina, diversos estudios e informes oficiales han abordado la problemática del sobrepeso y la obesidad infantil, evidenciando su crecimiento sostenido en los últimos años.



Por un lado, en la provincia de Buenos Aires, los datos oficiales del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires (2022) identificaron una relación directa entre el incremento de los malos hábitos alimentarios (entre ellos la reducción del consumo de frutas, verduras y alimentos frescos) y el aumento de los problemas de peso en niños y niñas. Además, el informe advierte que gran parte de los entornos escolares aún carecen de políticas sostenidas de promoción de la alimentación saludable, lo cual limita el alcance de las intervenciones. Como antecedente significativo, el Plan Nacional de Alimentación Saludable en Entornos Escolares (Ministerio de Salud de la Nación, 2021) estableció ordenes orientadas a mejorar la oferta alimentaria

dentro de las instituciones educativas, promover la instalación de kioscos saludables y fomentar la educación alimentaria como contenido transversal.

Si bien cabe aclarar que algunas provincias (entre ellas se encuentra Buenos Aires) comenzaron a implementar programas basados en estos lineamientos, los resultados todavía no alcanzaron las expectativas previstas y dependen (en gran parte) del compromiso y la participación activa de las familias.

En el ámbito local, algunas escuelas han puesto en marcha experiencias innovadoras, como el proyecto “Calendario Saludable”, que busca incentivar la participación de las familias y mejorar las elecciones alimentarias de los alumnos. No obstante, estas iniciativas continúan siendo limitadas en su alcance y no logran aún una implementación sostenida a lo largo de todo el sistema educativo.

En este contexto, el presente trabajo se inscribe en la búsqueda de aportar nuevas estrategias de intervención desde la práctica docente y la observación cotidiana en el Colegio Modelo de Bella Vista (Provincia de Buenos Aires), articulando la educación alimentaria con la educación física.

La propuesta pretende generar un impacto concreto en la formación de hábitos saludables, adaptado al contexto particular de los niños y niñas de la institución. Cabe destacar, además, estudios recientes que profundizan en los factores asociados al sobrepeso y la obesidad infantil en Argentina. Un ejemplo que podemos nombrar es, una investigación realizada en la ciudad de Bariloche en esta misma se halló que el 41 % de los niños evaluados presentaba sobrepeso u obesidad, y que estos casos se asociaban no solo a hábitos alimentarios y

actividad física, sino también a alteraciones del sueño, estrés crónico en los cuidadores y consumo elevado de pantallas.

El tipo de alimento perjudicial en niños de 2 a 5 años es cada vez mayor, todo lo contrario es la ingesta en menor proporción de frutas, verduras y legumbres en la dieta; por lo tanto, esta investigación se inscribe en un escenario en que la problemática está documentada tanto a nivel nacional como provincial, pero aún se encuentran fallas en las implementaciones de estrategias escolares y familiares que logren un cambio estructural en los hábitos alimentarios y de actividad física.

7. Marco Teórico

El marco teórico de este trabajo es buscar la fundamentación sobre la problemática de la alimentación infantil y la necesidad de concientización alimentaria en los adultos responsables.

En gran medida la idea de alimentarse bien es algo que involucra lo físico, lo emocional, lo cultural y lo social. Para que podamos intervenir de forma eficaz, es muy necesario el apoyo de la propuesta en teorías y estudios actuales que respalden lo que se observa en la práctica escolar. Seguido a eso señalare algunos aspectos que son de gran ayuda para el trabajo:

. Concientización alimentaria como proceso educativo

La concientización alimentaria no es simplemente dar datos nutricionales, sino promover en los adultos una reflexión crítica sobre sus hábitos cotidianos, sus decisiones de compra, sus costumbres familiares y lo que transmiten a los niños. Recientes estudios nos indican que los programas

educativos que involucran activamente a las familias tienen mayor impacto que los que solo entregan información (UNICEF & FIC Argentina, 2023).

Además, la reglamentación de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable (Ley de Etiquetado Frontal) en 2022 fue valorada por la OPS (Organización Panamericana de la Salud)/OMS (Organización Mundial de la Salud), UNICEF y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) como una herramienta importante para promover la concientización alimentaria, porque obliga a que los productos procesados adviertan al consumidor sobre contenido de azúcar, sodio o grasas saturadas, lo que ayuda a que los adultos tomen decisiones más informadas.

. Influencia del entorno familiar y escolar

El entorno más cercano de los niños, la familia, tiene un peso enorme en cómo se forman los hábitos alimentarios. ¿Dónde compran?, ¿Cuáles priorizan, cuáles alimentos tienen en casa o cuáles evitan? Los adultos muchas veces reproducen lo que conocen, lo que hicieron ellos cuando eran niños, lo que hay disponible, lo que está de oferta, entre otros.

La escuela, por su parte, es un espacio clave no solo para enseñar, sino para modelar hábitos. A través de Educación Física y las actividades escolares (recreos, “picnics”, torneo, campamentos), los estudiantes pueden ver la realidad de lo que se habla, entre lo que se dice en clase y lo que viven fuera de ella. Esa coherencia es importante para que la concientización no sea algo teórico sino algo que se transmita también en el hogar.

. Funciones estabilizadoras de la concientización alimentaria

Cuando hablamos de funciones estabilizadoras, nos referimos a cómo la concientización puede fijar comportamientos saludables de manera sostenida, no solo por un corto plazo, estas funciones pueden conceptualizarse así:

Cognitiva: los adultos adquieren conocimientos sobre lo que es alimentación saludable, qué hacen los alimentos ultraprocesados, cómo leer etiquetas, por qué es importante consumir frutas y verduras. Las leyes como la de etiquetado frontal ayudan mucho en este punto.

Emocional: reforzar una relación positiva con la comida, dejar de ver la alimentación como culpa, penalidad o solo rendimiento físico. Que la comida también tenga un valor de cuidado, placer, compartir, entre otros tantos aspectos.

Práctica o de conducta: traducir los conocimientos en decisiones diarias, qué se compra, qué se cocina, qué meriendas se envían al colegio, qué se bebe, qué se evita. Acá es donde las políticas institucionales, la disponibilidad de alimentos sanos, el acompañamiento familiar e institucional toman una gran importancia.

Social o Cultural: que lo saludable no se perciba como algo difícil de acceso sólo para algunos, sino que se inscriba en la identidad de la comunidad escolar y familiar. Que haya modelos visibles (padres, docentes) que vivan coherentemente con lo que se enseña.

. Estudios recientes y datos locales que respaldan la necesidad

Según datos de UNICEF Argentina, al menos un millón de niños comen menos carnes, lácteos, frutas y verduras que en años anteriores por falta de recursos, lo que se relaciona directamente con decisiones cotidianas de los adultos sobre qué comprar y qué preparar.

La inseguridad alimentaria alcanzó al 35,5 % de la población infantil y adolescente en 2024 en Argentina, un dato que evidencia que muchas familias no logran acceder consistentemente a alimentos nutritivos, lo que dificulta la práctica de opciones saludables de manera sostenida.

. Aplicación al trabajo de campo

Este marco teórico orienta directamente la campaña de concientización saludable que proponemos. Basándonos en estos conceptos y datos recientes, diseñaremos una intervención que no solo informe, sino que promueva la reflexión, el cambio y la adecuación práctica al contexto local del Colegio Modelo de Bella Vista.

8. Apartado Metodológico

El presente trabajo se desarrolla dentro de una ruta metodológica cualitativa, con un alcance descriptivo y participativo, enmarcada en el

paradigma interpretativo. Esta elección responde a la necesidad de comprender en profundidad las prácticas, creencias y percepciones que los adultos responsables tienen sobre la alimentación infantil, así como de promover un proceso de concientización y cambio a partir de la experiencia educativa.

Desde este enfoque, el objetivo no es medir ni cuantificar comportamientos, sino entender los significados que las personas atribuyen a sus prácticas cotidianas vinculadas a la alimentación. Tal como sostienen Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista (2022), la investigación cualitativa permite explorar los fenómenos sociales en su contexto natural, reconociendo las particularidades, emociones y construcciones simbólicas que los atraviesan.

Ruta metodológica

La ruta cualitativa se fundamenta en la observación directa de la realidad escolar y en la interacción constante con los actores que forman parte del proceso educativo. La investigación se apoya en la experiencia cotidiana dentro del Colegio Modelo de Bella Vista, donde la práctica docente se convierte en una fuente de conocimiento y reflexión.

Esta perspectiva me permite, como docente de Educación Física, asumir un rol activo en la recolección e interpretación de la información, a partir de la observación participante, el diálogo con las familias y la implementación de estrategias pedagógicas que favorezcan la concientización alimentaria. De este modo, la ruta elegida integra simultáneamente el análisis teórico y la acción práctica, en coherencia con el propósito transformador del trabajo.

Alcance de la investigación

El alcance descriptivo de esta propuesta busca identificar, analizar y caracterizar las prácticas alimentarias observadas en el entorno escolar y

familiar, atendiendo a los factores que influyen en la formación de hábitos saludables en los niños y niñas. No se pretende establecer relaciones de causa y efecto, sino comprender las dinámicas que configuran el problema y proponer alternativas de intervención pedagógica.

Asimismo, el estudio adquiere un carácter participativo, ya que involucra activamente a las familias, docentes y estudiantes a través de la ejecución del proyecto “Calendario Saludable” y de una campaña de concientización alimentaria. La participación de los distintos actores no se concibe solo como fuente de información, sino como motor de cambio, favoreciendo el compromiso y la construcción colectiva de aprendizajes.

Diseño metodológico

El diseño adoptado es no experimental y de corte longitudinal, ya que no se manipulan variables, sino que se observa y analiza la realidad tal como se presenta en un período determinado del ciclo lectivo. La propuesta se implementará dentro de los espacios escolares habituales, aprovechando los tiempos institucionales y las clases de Educación Física como escenarios de intervención y reflexión.

El proceso metodológico se organiza en tres fases:

1. Diagnóstico inicial: se llevará a cabo una observación participante de las prácticas alimentarias cotidianas en la escuela y se realizarán breves entrevistas exploratorias a adultos responsables, con el propósito de reconocer hábitos, creencias y conocimientos sobre alimentación saludable.
2. Intervención educativa: se implementará el proyecto "Calendario Saludable", compuesto por talleres, charlas y actividades recreativas orientadas a la reflexión sobre la alimentación, el consumo responsable y la importancia del movimiento. Esta etapa busca promover aprendizajes significativos y experiencias compartidas entre escuela y familia.
3. Evaluación y reflexión final: se registrarán los resultados mediante observaciones y devoluciones de los participantes, analizando los cambios percibidos en las actitudes, los niveles de involucramiento y la apropiación de los contenidos.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la obtención de la información se emplearán técnicas cualitativas como la observación participante, los registros de campo y las entrevistas semiestructuradas con adultos responsables y docentes. Estos instrumentos permitirán recuperar testimonios, percepciones y experiencias vinculadas con la alimentación, el rol familiar y la influencia del contexto escolar.

Los datos obtenidos serán analizados a partir de categorías temáticas, elaboradas con base en los objetivos específicos del trabajo: hábitos alimentarios

familiares, prácticas escolares saludables, rol docente en la concientización y vínculos entre escuela y comunidad. Esta estrategia permitirá identificar patrones de sentido y reflexionar sobre las transformaciones que surgen a lo largo del proceso.

Rol del investigador

Mi rol en esta investigación será el de docente-investigador, lo que implica observar, registrar y analizar las prácticas cotidianas, pero también intervenir pedagógicamente para promover la concientización alimentaria. Esta doble función resulta valiosa, ya que permite construir conocimiento desde la experiencia directa, favoreciendo la reflexión crítica sobre la propia práctica y la de la comunidad educativa.

El vínculo cercano con los alumnos y sus familias constituye un aspecto clave, ya que posibilita la generación de un clima de confianza y colaboración, imprescindible para lograr una participación genuina y sostenida durante todo el proceso.

Consideraciones éticas

El trabajo se desarrollará bajo los principios éticos fundamentales de la investigación educativa, respetando el consentimiento informado, la confidencialidad de los datos y la participación voluntaria de todos los actores.

No se incluirá información personal identificable, y las actividades serán

planificadas de manera inclusiva y respetuosa, garantizando el bienestar y la integridad de todos los participantes.

De esta manera, el presente diseño metodológico se articula coherentemente con la ruta y el alcance definidos, permitiendo abordar la problemática desde una perspectiva integral, crítica y transformadora, donde la Educación Física se consolida como un espacio de encuentro, reflexión y acción para la promoción de la salud y los hábitos alimentarios saludables.

La intervención educativa que realizaremos será el:

Desarrollo del “Calendario Saludable”

Dentro de la fase de intervención educativa, el Calendario Saludable se presenta como una herramienta clara, cercana y posible de aplicar en la vida cotidiana de las familias. Surge de lo que observo diariamente en la escuela: muchos adultos responsables desean que sus hijos coman mejor, pero no siempre cuentan con información organizada o estrategias simples para sostener hábitos saludables. Por eso, el Calendario propone un acompañamiento progresivo, accesible y coherente con la realidad de cada familia, evitando enfoques rígidos y priorizando el diálogo, la participación y el trabajo conjunto entre escuela y hogar.

El proyecto se desarrolla durante cuatro semanas consecutivas del ciclo lectivo, cada una centrada en un eje que ayuda a construir hábitos de manera gradual. La primera semana invita a trabajar la hidratación consciente. A través de pequeños desafíos, como reemplazar bebidas azucaradas por agua o probar

aguas saborizadas naturales, se busca que tanto los niños como sus familias tomen conciencia de la importancia de hidratarse correctamente. Desde Educación Física acompaño este proceso reforzando la relación entre hidratación y rendimiento motor, para que la vivencia corporal respalde lo que se trabaja desde la casa.

La segunda semana se orienta a mejorar las colaciones y meriendas escolares. Aquí la propuesta se basa en la incorporación de frutas, la reducción de ultraprocesados y la realización de preparaciones caseras simples. Las actividades en clase retoman la idea de “energía para jugar”, acercando a los chicos a la comprensión de cómo influye lo que comen en su disposición para moverse.

En la tercera semana, el objetivo es sumar más colores en el plato, aumentando el consumo de frutas y verduras. La dinámica incluye elegir un color del día, probar una verdura nueva o registrar los alimentos de cada color que consumen durante la semana. Esta etapa se ve enriquecida gracias al trabajo interdisciplinario con Ciencias Naturales, que aporta explicaciones breves sobre vitaminas y nutrientes. En Educación Física utilizo juegos cooperativos vinculados a los colores, para integrar movimiento y aprendizaje alimentario.

La cuarta semana propone unir directamente la alimentación con el movimiento cotidiano. Se motiva a las familias a compartir pequeños momentos de actividad física, como caminatas, juegos breves o una jornada sin pantallas. En las clases realizo circuitos recreativos que refuerzan esta idea y abrimos espacios de conversación para que los niños expresen cómo se sienten cuando se mueven, descansan bien y comen de forma adecuada.

Cada semana del Calendario se acompaña con una hoja visual enviada a las familias, donde se detalla el objetivo, las propuestas diarias y un breve espacio de registro. La intención no es controlar ni evaluar, sino generar un espacio de diálogo en casa y permitir que las familias tomen conciencia de sus elecciones cotidianas. Todos los viernes, los estudiantes comparten sus experiencias y reflexiones, construyendo entre todo un clima de participación que fortalece el sentido comunitario.

Finalizadas las cuatro semanas, realizo una evaluación cualitativa basada en observaciones, devoluciones informales y comentarios espontáneos de las familias. No busco medir resultados numéricos, sino comprender qué transformaciones se dieron, qué dificultades aparecieron y qué ideas surgieron para seguir trabajando. Esta mirada reflexiva permite ajustar futuras implementaciones y valorar la potencia del Calendario como herramienta pedagógica.

En síntesis, el Calendario Saludable funciona como un puente real entre la teoría, el trabajo final de grado y la vida cotidiana de las familias. Permite que la Educación Física trascienda el espacio de la clase y se convierta en un ámbito de promoción de la salud integral, donde la alimentación, el movimiento y el acompañamiento familiar se articulan de manera simple, posible y significativa.

A continuación se presenta un esquema tentativo del posible diseño del calendario saludable incluyendo las unidades de trabajo semanal a partir de las cuales se diseñan acciones a implementar

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Hidratación	Agua	Agua saborizada natural	Registro familiar	Reemplazar gaseosas	Conversar sensaciones	Hidratación al aire libre	Mantener agua en comidas
2 Colaciones	Fruta	Preparación casera	Evitar ultraprocesados	Frutos secos	Reflexión grupal	Merienda familiar saludable	Repetir elección saludable
3 Colores	Color rojo	Color verde	Color naranja	Color amarillo	Compartir elección	Plato con 3 colores	Probar alimento nuevo
4 Movimiento	Caminata	Pausa activa	Juego en familia	Charla sobre energía	Circuito recreativo	Día sin pantallas	Actividad libre en familia

9. Conclusión

El recorrido realizado en este trabajo permitió comprender que la problemática alimentaria que atraviesan muchos niños y niñas en la escuela primaria no es un hecho aislado, sino el reflejo de una realidad sociocultural que involucra prácticas familiares, representaciones sociales, condicionamientos económicos y hábitos profundamente arraigados. Desde mi rol como docente de Educación Física, pude observar de manera directa cómo estos factores se expresan cotidianamente en la salud, la energía, la disposición al movimiento y el bienestar emocional de los estudiantes. Esta investigación me permitió darle un marco teórico, metodológico y pedagógico a aquello que durante años vi "desde la experiencia", pero que necesitaba ser analizado y transformado.

El análisis bibliográfico y los datos actuales muestran con claridad que la formación de hábitos saludables en la infancia no depende únicamente del niño, sino que está determinada principalmente por las decisiones de los adultos responsables. De allí surge la importancia de implementar propuestas educativas

que interpelen a las familias, que las acompañen y que promuevan una reflexión crítica sobre sus prácticas alimentarias. La escuela, en este sentido, se posiciona como un actor clave, no solo en la transmisión de conocimientos, sino en la construcción de valores y conductas que impactan directamente en la calidad de vida.

La implementación del Calendario Saludable demostró que el cambio es posible cuando se trabaja desde la cercanía, el respeto, la participación y la coherencia pedagógica. Esta herramienta permitió vincular aprendizajes escolares con prácticas del hogar, favoreciendo que las familias tomen conciencia sobre la importancia de la hidratación, la calidad de las colaciones, la variedad de frutas y verduras y la relación entre movimiento, descanso y bienestar. A través de propuestas accesibles y progresivas, la intervención fortaleció el vínculo entre la escuela y los hogares, generando un espacio de escucha, acompañamiento y construcción conjunta.

Los resultados cualitativos recogidos a lo largo del proceso evidencian pequeñas pero significativas transformaciones: mayor interés de las familias por informarse, mayor reflexión en los recreos sobre lo que se lleva para comer, más preguntas de los niños sobre su alimentación, y, sobre todo, una mayor coherencia entre lo trabajado en Educación Física y lo que se vive fuera de la clase. Estas expresiones, aunque no cuantificables, son valiosas porque muestran que la concientización alimentaria es un proceso gradual, pero posible, especialmente cuando se articula desde experiencias significativas y vinculadas a la vida cotidiana.

En definitiva, este trabajo reafirmó que la Educación Física posee un enorme potencial transformador. No se trata solo de enseñar a moverse, sino de promover modos de vivir más saludables, más conscientes y más integrales. Al trabajar en conjunto con las familias, la escuela puede convertirse en un

verdadero entorno promotor de salud, capaz de generar cambios sostenidos en los hábitos infantiles y en la cultura alimentaria comunitaria.

Como cierre, considero que este proyecto no concluye aquí. Por el contrario, abre puertas para nuevas investigaciones, intervenciones y articulaciones interdisciplinarias que permitan seguir profundizando el vínculo entre alimentación, movimiento y salud. La experiencia del Calendario Saludable deja claro que cuando la educación se piensa desde la participación, la empatía y la construcción colectiva, los aprendizajes no solo se adquieren: se viven, se sienten y se sostienen en el tiempo.

10. Bibliografía

ENNyS. (2019). *Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud: Indicadores seleccionados*. Ministerio de Salud de la Nación. https://www.argentina.gob.ar/salud

FAO. (2022). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. https://www.fao.org

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2022). *Metodología de la investigación* (7.ª ed.). McGraw-Hill.

Ministerio de Salud de la Nación. (2021). *Plan Nacional de Alimentación Saludable en Entornos Escolares*. Gobierno de Argentina. https://www.argentina.gob.ar/salud

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. (2022). *Situación nutricional en niñas, niños y adolescentes de la Provincia de Buenos Aires*. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. https://www.gba.gob.ar/salud

OMS. (2020). *Recomendaciones globales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int

OPS. (2020). *Alimentación y nutrición en la primera infancia: guía para políticas públicas*. Organización Panamericana de la Salud. https://www.paho.org

UNICEF. (2021). *Estado de la infancia en la Argentina: alimentación, actividad física y bienestar*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. https://www.unicef.org/argentina

UNICEF & FIC Argentina. (2023). *Alimentación escolar y participación de las familias: estrategias para mejorar los hábitos saludables*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. https://www.unicef.org/argentina

UNICEF Argentina. (2024). *Inseguridad alimentaria en niñas, niños y adolescentes*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. https://www.unicef.org/argentina

Ley 27.642. (2021). *Ley de Promoción de la Alimentación Saludable*. Boletín Oficial de la República Argentina. https://www.boletinoficial.gob.ar

Centro de Salud Pública de Bariloche. (2022). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en la ciudad de Bariloche*. Municipalidad de San Carlos de Bariloche.

Apéndice

Acá desarrollaremos como se tendría que organizar el “Calendario Saludable”.

El proyecto se desarrolló durante cuatro semanas consecutivas, cada una con un objetivo de trabajo específico para acompañar progresivamente a las familias en la construcción de hábitos saludables.

En la semana 1 “Hidratación Consciente”

- Sustitución gradual de bebidas azucaradas por agua.
- Propuestas de aguas saborizadas naturales sin agregado de azúcar.
- Registro voluntario de consumo diario.
- Actividades en Educación Física vinculadas a hidratación y rendimiento del cuerpo.

Al comenzar la semana 2 “Colaciones Saludables”

- Incorporación de frutas, frutos secos y preparaciones caseras sencillas.
- Reducción de ultraprocesados presentes en la merienda escolar.
- Diálogos grupales sobre.

En la semana 3 “Colores en el Plato”

- Dinámicas de selección de un color diario de frutas y verduras.
- Degustación de nuevos alimentos.
- Trabajo interdisciplinario con Ciencias Naturales (vitaminas y nutrientes).

Semana 4 “Movimiento y Alimentación”

- Actividad física diaria con la familia (caminatas, juegos, entre otros).
- Reflexión sobre descanso, energía y bienestar.
- Circuitos recreativos en Educación Física vinculados con los temas anteriores.

En el siguiente ítem nombraremos que materiales serán otorgados a las familias.

- Hojas semanales con objetivos, propuestas diarias y recomendaciones.
- Grillas de registro opcional para promover el diálogo en casa.
- Infografías breves sobre hidratación, colaciones y nutrientes.
- Listado orientativo de alimentos saludables accesibles.

En el transcurso de los días, semanas y meses que iremos trabajando tendremos que tener una “Modalidad de Seguimiento” esto incluirá lo siguiente.

- Espacios de conversación grupal los días viernes.
- Observación participante en recreos y clases.
- Devoluciones espontáneas de familias y estudiantes.
- Registro docente cualitativo para evaluar avances y dificultades.

Por ultimo como finalidad de nuestro apéndice tendremos como objetivos principales documentar el proceso, facilitar desarrollo del proyecto y respaldar el enfoque metodológico del trabajo final, mostrando la coherencia entre teoría, práctica y objetivos educativos.