

# ALIMENTANDO EL CAMBIO

UNA INICIATIVA DE



DANONE  
ONE PLANET. ONE HEALTH

## GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

Reflexiones sobre alimentación y estilos de vida  
saludables y sostenibles en la escuela



ASHOKA



DANONE  
ONE PLANET. ONE HEALTH



SEEDO-SEO



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL

**cniie**

Centro Nacional  
de Innovación  
e Investigación Educativa

**Dirección**

Ana Enrich, Directora de Ashoka Barcelona

**Autores**

Maria Aurell, Andreu Cunill, Rosa Ricucci

**Colaboradores**

Maira Cabrini, Simón Menéndez, Lidia Pallarés

**Comité de Expertos de Alimentando el Cambio**

Henar Rodríguez, Consejera Técnica del Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE). Ministerio de Educación y Formación Profesional del Gobierno de España

Monica Bulló, Vocal de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)

Dr. Esteve Llargués, Director del Servicio de Medicina Interna Hospital Granollers

Jordi Mussons, Director Escola Sadako, Escuela Changemaker Ashoka

David Cuartielles, Emprendedor Social Ashoka y cofundador de Arduino

José Mari Luzárraga, Emprendedor Social Ashoka y fundador de Mondragón Team Academy

Simón Menéndez, Director de Educación de Ashoka España

**Diseño Gráfico**

Moira Malone – [www.iammoira.org](http://www.iammoira.org)

**Edición y corrección**

Mónica Caldeiro – [www.monicacaldeiro.wordpress.com](http://www.monicacaldeiro.wordpress.com)

**Con el apoyo de**

“Alimentando el Cambio”, alianza entre Danone y la Fundación Ashoka

**Agradecimiento especial a**

François-Xavier Lacroix, Director General de Aguas de Danone en España

A todas las personas, escuelas y organizaciones que han participado en esta investigación

A Claudia Fabregas, Carolina Ginesta, Virginia Milá, Isabel Pous y Pablo Vilasanjuan por su apoyo durante esta investigación





# ÍNDICE DE CONTENIDO

**6** PRÓLOGO

**10** INTRODUCCIÓN

**14** EL PORQUÉ DE ALIMENTANDO EL CAMBIO

**18** BUENAS PRÁCTICAS EN LA ESCUELA

- 20** Escola Garbí
- 24** Lauro Ikastola
- 28** Centro Educativo Ponce de León
- 32** Colegio Reggio Explora
- 36** CEIP La Biznaga
- 40** Colegio CPR Jorge Juan
- 44** Colegio IDEO
- 48** Puig d'Agulles

**52** DECÁLOGO

**54** APÉNDICE

**57** BIBLIOGRAFÍA

# PRÓLOGO

Todos conocemos esa etapa en la que a cada instante los niños y niñas preguntan: “¿Por qué?” Es ese momento en el que comienzan a buscar el motivo por el que pasan las cosas para descubrir el mundo que les rodea, pues preguntar es una de las capacidades cognitivas más importantes. “¿Por qué la luna no se cae? ¿Por qué destruimos el planeta? ¿Por qué no hacemos algo?” se preguntaban mis sobrinos, al ver la incongruencia del comportamiento del mundo de los adultos.

Vivimos en un mundo inmerso en una inercia estructural en constante cambio. Este modelo está afectando a todos los segmentos e organizaciones de la sociedad, desde los negocios hasta el gobierno, las escuelas, la alimentación y la educación de nuestros hijos.

Como padres, profesores, tíos o abuelos, todos buscamos que nuestros niños, niñas y jóvenes adquieran una serie de habilidades que les ayuden a desarrollarse como personas en la vida, a tener buena salud y a ser felices. El informe Delors<sup>1</sup>, una de las grandes joyas escritas sobre este tema, ya en 1996 decía que la educación tiene que posibilitar la formación integral de la persona en cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir, aunque en la mayoría de casos, estos dos últimos sigan siendo los grandes desconocidos de los sistemas educativos.

Necesitamos imaginar de nuevo la forma en la que los niños, niñas y jóvenes aprenden para prepararlos para enfrentarse al mundo e incidir en él. No solo para adaptarse y sobrevivir en el siglo XXI, sino para poder transformarlo y mejorarlo.

## **Preguntarnos “por qué” es el primer paso para construir un mundo mejor.**

Como sociedad, necesitamos urgente y desesperadamente crear experiencias de aprendizaje donde niños y jóvenes puedan convertirse en personas con la empatía necesaria para ponerse en el lugar del otro e identificar situaciones problemáticas; personas capaces de colaborar con otros y de ser líderes, de asumir un rol activo y creativo en busca de soluciones que mejoren su entorno. Estas experiencias solo pueden desarrollarse en un contexto real donde el niño participe activamente como protagonista, creando impacto social al mismo tiempo que aprende.

Si viajamos un poco a través del tiempo, podremos ver cómo se creó la Agenda para el 2030 de Naciones Unidas con sus 17 Objetivos, una meta clara para todos que fue aceptada por unanimidad por los países en 2015 como una llamada acuciantemente urgente a la acción ante los principales problemas sociales, de sostenibilidad, salud y justicia internacional.

Todos dicen perseguir una educación de calidad, pero ¿qué entendemos por esta?

La UNESCO, en su documento “La educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible”, afirma que no se puede hablar de una educación de calidad si ésta no prepara a los niños y niñas para dar respuesta a los retos individuales y colectivos del mundo en el que vivimos.

Todo niño o niña debe tener derecho a descubrir el potencial que posee como individuo para mejorar su entorno. Despertar ese potencial va unido a una transformación que comienza en uno mismo siendo protagonista de la búsqueda de la propia salud y el propio bienestar y que, ineludiblemente, se extiende también hacia la búsqueda del bienestar de los demás y del planeta.

**Alimentando el Cambio nos muestra ejemplos reales y tangibles de cómo despertar ese potencial desde la escuela.**

Debemos recuperar esa constante búsqueda del “por qué” que nos une y nos conecta. Una búsqueda en la que, como dijo Paulo Freire, reflexionamos sobre lo que somos y sobre la situación en la que vivimos de tal forma que emergemos de la propia realidad para transformarla. Imaginemos a millones de personas preguntándose “por qué”; conectándose, aprendiendo juntas, inspirándose. Este es el camino por el que la humanidad ha transitado desde hace milenios y es el camino que nos llevará donde todavía no hemos llegado.

**SIMÓN MENÉNDEZ SADORNIL**  
**MAESTRO Y PEDAGOGO**  
**DIRECTOR EDUCACIÓN DE ASHOKA ESPAÑA**  
**@SIMON\_MENENDEZ**



Estamos experimentando una revolución a nivel mundial que ejerce su impacto en todos los ámbitos de la vida de las personas, incluyendo la alimentación.

Los estilos de vida que hasta ahora han sido válidos se están replanteando. Cada vez más, cuestionamos cuál es el origen de lo que comemos y bebemos y de su impacto en la naturaleza. Nos preocupamos no solo por nuestra salud, sino también por la de nuestro planeta.

Pero se trata de una carrera de fondo. Contamos con nuevos desarrollos tecnológicos y avances científicos disruptivos que están ayudando a mejorar a gran escala la industria alimentaria y los procesos de alimentación. Y en Danone somos conscientes de la capacidad transformadora que tenemos como empresa. Por ese motivo, nos esforzamos para que estas iniciativas se activen.

Sin embargo, no existirá un cambio real hasta que modifiquemos nuestro propio comportamiento y el de nuestros hijos e hijas. Podemos utilizar las estrategias tradicionales, más propias de un modelo social de hace medio siglo, o bien podemos hacer uso de nuevas herramientas.

Las buenas prácticas que se plantean en esta guía son precisamente eso: herramientas innovadoras puestas en marcha desde la escuela.

A los niños y niñas a los que nos dirigimos desde Alimentando el Cambio no solo les estamos recomendando que coman mejor y que beban más agua. Les estamos proporcionando las herramientas para que sean protagonistas de su bienestar y del de los demás.

El conocimiento debe empoderar a las nuevas generaciones para cambiar las cosas a mejor; es decir, para que decidan qué comer y cómo hacerlo.

En toda la historia humana y en todos los países y culturas, el acto de comer y beber siempre ha sido una parte esencial y muy presente en el día a día de las personas. Tenemos que enseñar de nuevo a las futuras generaciones la importancia de este momento clave para la salud, el bienestar y la felicidad de cada persona.



François-Xavier Lacroix  
Director General de Aguas de Danone en España

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "FX Lacroix", written over a horizontal line.

# INTRODUCCIÓN

## UNA ALIANZA SOSTENIBLE

### DE DÓNDE VENIMOS Y A DÓNDE VAMOS

#### De dónde venimos

Hace ya tiempo que las organizaciones mundiales intentan resolver los grandes retos que afronta nuestro planeta. A través de ellas podemos observar nuestro entorno con una mirada un poco más crítica. Sus iniciativas se plantean como llamadas al esfuerzo común para lograr que este mundo sea un sitio donde valga la pena vivir y del que nos podamos sentir orgullosos. Desde Alimentando el Cambio, recogemos ese espíritu renovador que ha ido creciendo a lo largo de la historia y lo hacemos nuestro. Ese ánimo nos hace desear vivir en un lugar más justo, más pacífico, más equilibrado y más sostenible. En definitiva, soñamos con vivir en un mundo un poco más feliz.

Toda persona tiene derecho, igual que su familia, a un nivel de vida adecuado que le aporte seguridad, salud y bienestar; y en especial alimentación, vestido, vivienda, asistencia médica y los servicios sociales necesarios.

**DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS**  
**ARTÍCULO 25.1**

En el artículo 25, La Declaración Universal de los Derechos Humanos se hace eco de que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado, en términos de salud y bienestar. Para ello hace una mención especial a la alimentación. Desde entonces, ha habido muchas iniciativas que se han llevado a cabo con el afán de conseguir un compromiso mundial para la promoción de una alimentación apropiada y unos estilos de vida sanos y sostenibles, especialmente en el hemisferio norte.

Fue en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada por la OMS en 2004 cuando emergió el concepto de educación como uno de los garantes y promotores de los hábitos de alimentación y los estilos de vida sostenibles y saludables. Últimamente ha sido la UNESCO, al detallar los objetivos de desarrollo sostenible, y más específicamente en su documento “Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible”, la que también ha remarcado la importancia de la alianza entre la educación y las grandes metas a las que aspiramos como humanidad.

## A dónde vamos

Con un pasado que deja al descubierto las grandes deficiencias de nuestra sociedad y un presente que invita a la acción, encaramos el futuro con muchas ganas de alentar cambios. Nuestro anhelo es atender las necesidades de los alumnos, las familias, las escuelas, las instituciones, las organizaciones y la sociedad en general promoviendo actuaciones multidisciplinares, abiertas y curiosas que aspiren a entender el problema de raíz como único remedio para transformarlo.

Nuestro compromiso es fomentar el trabajo en red. Somos expertos en generar esa energía sináptica que invoca el uno para todos y todos para uno. Somos conscientes de que solo desde el esfuerzo común es posible abordar los problemas complejos.

Nuestro deseo es difundir en código abierto los conocimientos que este movimiento ha generado hasta la fecha y que va a seguir generando desde el compartir como estrategia para transformar. Para ello, trabajamos con el propósito de que el conocimiento y las experiencias que estamos construyendo conjuntamente sean accesibles, replicables y sencillas de entender. Solo así podremos generar un impacto de calidad para todos.

Por último, nos gustaría subrayar que la misión de Alimentando el Cambio es estimular el diálogo entre educación, alimentación y estilos de vida en todas las etapas del desarrollo infantil. Creemos firmemente que se trata de una combinación que tiene el poder de escalar un cambio en nuestra sociedad para convertirla en un lugar más saludable y sostenible, y hacer así realidad ese sueño de vivir en un mundo un poco más feliz.

## Un movimiento inclusivo

Alimentando el Cambio es un movimiento social que busca promover buenos hábitos de alimentación y soluciones de estilos de vida saludables y sostenibles en las escuelas de España, impulsando a aquellos Emprendedores Sociales Ashoka que provocan cambios sistémicos.

Alimentando el Cambio es una iniciativa de Danone y la Fundación Ashoka, impulsada por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y el Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Un ejemplo del impulso a Emprendedores Sociales Ashoka es Carmen Pellicer, fundadora de la fundación Trilema y Emprendedora Social Ashoka del año 2016. **Desde el año 2019, la Fundación Trilema se ha incorporado a Alimentando el Cambio con el objetivo de desarrollar un programa integral de transformación de la cultura de la escuela enfocado a niños de 2 a 12 años.** La propuesta contiene proyectos integrales en el aula e incluye formaciones y desarrollo de herramientas para directores, profesores, familias, monitores de comedor y alumnos.

En los próximos años, **seguiremos buscando sumar esfuerzos con Emprendedores Sociales Ashoka que lideran proyectos de cambio sistémico.**



## ASHOKA

Fundación con presencia global referente mundial en emprendimiento social y uno de los líderes mundiales en educación. Cuenta con una extensa experiencia en el apoyo de personas, redes y organizaciones que impulsan una transformación educativa y tiene capacidad de identificar las innovaciones sociales más punteras de distintos sectores. Es promotora de múltiples alianzas entre sector privado y sector social para la creación de valor compartido entre todos los actores implicados.



## DANONE

ONE PLANET. ONE HEALTH

Empresa con una misión totalmente orientada hacia la creación de valor compartido y la promoción de la salud pública a través de la alimentación. Cuenta con una larga y comprobada experiencia en la realización de programas educativos para la mejora de la salud de niños y niñas desde el entorno escolar, incluyendo 17 Escuelas Deportivas en toda España. Danone es impulsor del Ecosystem Fund, un reconocido programa global que soporta servicios de salud y nutrición de forma transversal.



## SEEDO-SEO

Es una sociedad científica en crecimiento, consta ya de más de 500 socios de diferentes disciplinas, todas ellas relacionadas con la obesidad. Es de carácter traslacional y altamente implicada, en el ámbito nacional e internacional, en iniciativas de prevención y tratamiento de las enfermedades metabólicas, especialmente de la obesidad, objetivo prioritario de los programas de salud pública por su alta prevalencia en todo el mundo desarrollado.



El Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa forma parte del Ministerio de Educación y Formación Profesional del Gobierno de España. El CNIIE se considera una unidad generadora de conocimiento e innovación en educación, al servicio del sistema educativo español. Su misión específica es contribuir a la promoción de la calidad educativa a través de la adquisición de las Competencias Básicas, prestando especial atención a los ámbitos no curriculares

# EL PORQUÉ DE ALIMENTANDO EL CAMBIO

Cuando analizamos la actualidad en términos de educación, hábitos alimentarios y estilos de vida, uno de los principales elementos que podemos observar es que algunos de los patrones que operaban desde hacía mucho en nuestras casas, tiendas y escuelas están sufriendo cambios profundos. Cosas tan simples como intentar comer más productos ecológicos y menos nocivos para nuestra salud y nuestro planeta, consumir menos plástico o reciclar son ejemplos que ilustran esta época de cambios.

En lo referente a la alimentación y los estilos de vida, surgen nuevas posturas críticas con la forma que tenemos de alimentarnos y de consumir. Estas nos invitan a ir más allá del comer como el simple acto de masticar, tragar y digerir, y del consumir como el mero hecho de satisfacer una necesidad o un deseo. Se trata de tener una alimentación y un estilo de vida más consciente.

Se trata de entender que cuando nos alimentamos o consumimos estamos decidiendo en qué planeta queremos vivir y estamos incidiendo en algunos de los retos más importantes que afrontamos como humanidad. El no hacerlo correctamente implica que estamos perjudicando nuestra salud y la de los demás, y que estamos ejerciendo un impacto negativo en el medio ambiente. Tenemos la oportunidad de contribuir a un modelo más sostenible y generar un impacto positivo en nuestro sistema económico, nuestras tradiciones y nuestro patrimonio sociocultural.

Este es el núcleo de nuestras aspiraciones. Dicho esto, primero es necesario identificar los retos que debemos resolver con urgencia, abrir las ventanas de nuestras aulas y acercar la realidad a nuestros alumnos, convenciéndolos de que en sus manos está la verdadera solución.

## SALUD: OBESIDAD, SOBREPESO Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

La tasa de sobrepeso y obesidad han crecido mucho en las últimas décadas, especialmente entre niños y niñas de 6 a 12 años de edad, hasta tal punto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido esta tendencia como “uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI”.

En España, según los datos del Estudio Aladino de 2015, la prevalencia de sobrepeso en la población infantil es de 23,2%, y la de la obesidad es de 18,1%<sup>2</sup>; unos valores significativos, y que revelan por sí solos la magnitud del fenómeno, **convirtiendo España en el tercer país europeo con mayor prevalencia de obesidad infantil**<sup>3</sup>.

Desde la perspectiva social, el exceso de peso en la infancia se asocia a una serie de consecuencias negativas para la salud de los individuos, estando cada vez más relacionado con el incremento de las tasas de enfermedades no transmisibles, tales como hipertensión, diabetes, patologías cardíacas, enfermedades del hígado, complicaciones respiratorias y desequilibrios hormonales, sobre todo entre las niñas. Además, está ampliamente demostrado que, a largo plazo, más del 50% de los niños obesos se convierten en adultos obesos con importantes consecuencias para la salud y un alto riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el estilo de vida sedentario<sup>4</sup>. Sufrir de sobrepeso u obesidad en la infancia tiene también un impacto negativo en la esfera psicológica e interpersonal, relacionándose con trastornos de tipo emocional y cognitivo tales como la reducción de

la autoestima y de la confianza en uno mismo, el bajo rendimiento escolar y las dificultades en las relaciones interpersonales.

Por otro lado, es importante destacar los trastornos de la conducta alimentaria. Se estima que en España un 1% de los adolescentes sufren anorexia nerviosa y un 4% bulimia nerviosa<sup>5</sup>. A la vez, el 11,5% de la población femenina está en riesgo de padecer algún tipo de trastorno alimentario<sup>6</sup>. Algunas de las consecuencias más importantes de estas patologías se concretan en el riesgo de obstaculizar el buen desarrollo psicológico y social de las personas afectadas, además de poder desembocar potencialmente en graves consecuencias para la salud física.

## MEDIO AMBIENTE: CAMBIO CLIMÁTICO Y USO DE RECURSOS NATURALES

La evidencia de la relación existente entre nuestros patrones nutritivos y la evolución del cambio climático es innegable. Algunos datos publicados señalan este problema y sugieren posibles caminos a seguir. La comunidad científica asegura que el aumento de gases de efecto invernadero en la atmósfera es uno de los factores principales en el cambio climático<sup>7</sup>. **Se estima que las explotaciones agrícolas y ganaderas, fuentes de la gran mayoría de la alimentación mundial, representan casi un 20% de las emisiones de gases de efecto invernadero<sup>8</sup>.** A la vez, son la causa principal de la deforestación global, los cambios de uso de la tierra y la pérdida de la biodiversidad. Además, representan el 70% del uso total del agua, y son una importante fuente de contaminación de esta<sup>9</sup>. Del mismo modo, el uso de combustibles fósiles en el transporte, procesamiento, almacenamiento, comercialización y otros requerimientos de la industria alimentaria global contribuye a la emisión de gases de efecto invernadero<sup>10</sup>.

Sin embargo, aunque algunos de estos datos puedan parecer alarmantes, muchos estudios aseguran que en nuestras manos se encuentra un posible cambio de tendencia. Nuestros hábitos alimentarios pueden contribuir a mejorar nuestra salud, son capaces de permitir una mejor utilización de los recursos de la tierra y pueden desempeñar un papel decisivo en el futuro del cambio climático<sup>11</sup>.

## SOSTENIBILIDAD Y DESPILFARRO ALIMENTARIO

Según la FAO, las prácticas sostenibles en relación con nuestros hábitos alimentarios van más allá de la nutrición y del medio ambiente. Actualmente, **un tercio de la comida que producimos se pierde o desperdicia, lo que implica un enorme coste social, económico y medioambiental.** Esta métrica nos ayuda a entender que determinados cambios deben ser abordados tanto desde el punto de vista de la producción como de la distribución, además de tener también en cuenta nuestros hábitos de consumo. Se trata de efectuar un viraje conjunto en aras de lograr un mejor equilibrio entre la utilización de los recursos disponibles y nuestras necesidades reales de consumo.

## IMPACTO ECONÓMICO

También en este apartado la aritmética nos ayuda a entender un poco mejor el problema. En lo referente al ámbito económico en 2016, el Ministerio de Sanidad estimó que, **en España, los costes asociados a la obesidad (incluyendo todas las edades) representaban un 7% del gasto sanitario del país, alcanzando la cantidad de 2.500 millones de euros anuales.** Por otro lado, las recomendaciones de muchos de los países asociados a la FAO estiman que un consumo basado en alimentos de origen

vegetal incentiva el modelo agroalimentario de cada país, a la vez que permite impulsar el empleo y ayuda a desarrollar las economías locales<sup>12</sup>.

## DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL

La creciente globalización de la industria alimentaria contribuye a la pérdida de un conjunto de tradiciones nutritivas y dietéticas que comprenden algunos de los fundamentos de la identidad sociocultural de cada lugar, que a su vez constituye uno de los grandes patrimonios culturales inmateriales de nuestra sociedad. Nos alejamos cada vez más de las tradiciones y las culturas locales. Un claro ejemplo es la dieta mediterránea que, aunque es uno de los pilares de la constelación cultural y gastronómica del sur de Europa, parece olvidada en nuestras escuelas, cocinas y hábitos alimentarios. En contra de esta tendencia, muchos de los estudios publicados aseguran que esta dieta, rica en alimentos de origen vegetal, es a su vez un ejemplo de sostenibilidad y contribución a la biodiversidad<sup>13</sup>.

## EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN

Creemos que el camino para hacer frente a todos estos retos es la educación. Necesitamos escuelas y agentes educativos sensibilizados con los hábitos alimentarios y los estilos de vida saludables y sostenibles. Queremos educar para todos los habitantes del planeta a lo largo de su ciclo vital, **formar ciudadanos para que consigan cambiar las pautas pasadas activa y creativamente, de modo que se pueda hacer frente a demandas futuras**. Pensamos que juntos podemos encontrar nuevas fórmulas que nos permitan generar un efecto más positivo para el planeta del conseguido hasta la fecha.

Numerosos estudios afirman que la infancia es un periodo clave para transmitir de modo eficaz la transformación necesaria para desarrollar comportamientos saludables y sostenibles, integrar una conciencia crítica y establecerla para el propio beneficio a lo largo de todo el ciclo vital. Por eso apostamos por la educación como principal motor para un cambio sistémico. Las palabras de Irina Bokova, directora general de la UNESCO lo ponen de manifiesto:

Es necesario un cambio fundamental en la forma en que pensamos sobre el rol de la educación en el desarrollo mundial, porque tiene un efecto catalizador en el bienestar de los individuos y el futuro de nuestro planeta. Ahora más que nunca, la educación tiene la responsabilidad de estar a la altura de los desafíos y las aspiraciones del siglo XXI, y de promover los tipos correctos de valores y habilidades que conducirán a un crecimiento sostenible e inclusivo y a una vida pacífica juntos.

IRINA BOKOVA, DIRECTORA GENERAL DE LA UNESCO (2009–2017)

Nos hemos propuesto ser ambiciosos: queremos trazar puentes entre la salud y la escuela, entre los hábitos alimentarios y las aulas, entre los estilos de vida y las familias. Creemos que un buen punto de partida es reconocer las huellas de las mejores prácticas educativas que actualmente se están desarrollando en las escuelas de educación primaria de España, e identificar la innovación pedagógica que se encuentra entre nuestra realidad más ordinaria. Estas poseen la firmeza de enseñarnos, inspirarnos y acompañarnos hacia un nuevo y necesario paradigma educativo. Son escuelas que ya están trazando ese mapa. Se trata de caminarlo juntos, de manera que las niñas y los niños sean los protagonistas de esta aventura. Queremos darles las herramientas para que puedan ejercer de verdaderos agentes de cambio.

# BUENAS PRÁCTICAS EN LA ESCUELA ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y SOSTENIBLES

La presente Guía de Buenas Prácticas es resultado de un proyecto que se inició en 2017 e incluye:

- **diagnóstico en que se analizan las problemáticas relacionadas con los hábitos de alimentación y estilos de vida de los niños entre 6 y 12 años;**
- **mapeo de iniciativas a nivel nacional para identificar escuelas con un gran potencial de impacto social en los retos de alimentación y estilos de vida saludables y sostenibles;**
- **recopilatorio escuelas con soluciones innovadoras que se están llevando a cabo en España<sup>14</sup>.**

En el siguiente mapa se muestran las escuelas seleccionadas para formar parte de este estudio.

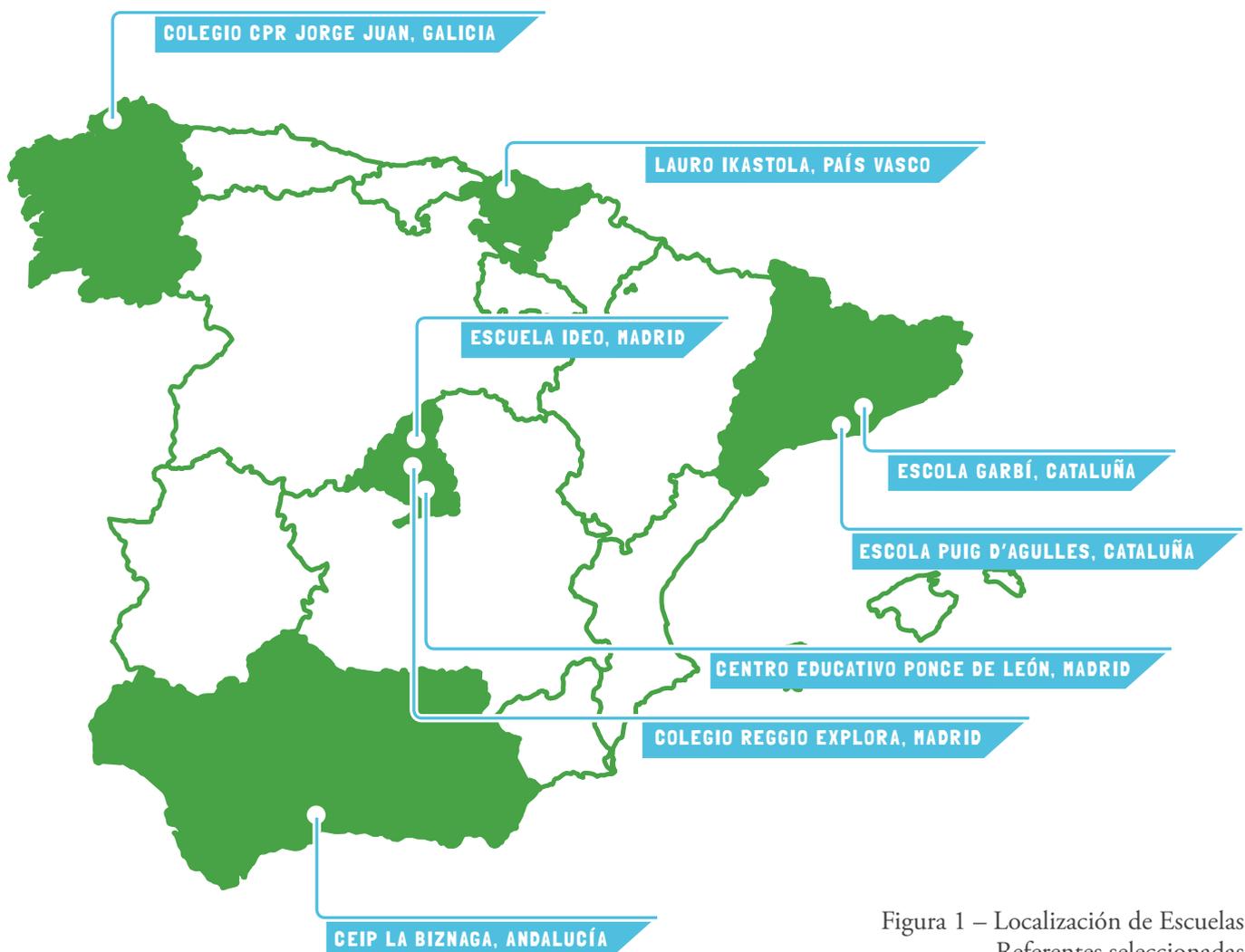


Figura 1 – Localización de Escuelas Referentes seleccionadas

Todas las escuelas seleccionadas tienen en común que **ponen en valor los hábitos alimentarios y los estilos de vida saludables y sostenibles en sus proyectos educativos**. Tomar conciencia sobre la alimentación y los estilos de vida saludables y sostenibles y promoverlo desde estrategias educativas es un acto educativo muy significativo y aún poco extendido en el contexto educativo.

Las visitas que hemos realizado a cada una de estas escuelas ponen de manifiesto **la variedad de soluciones innovadoras que se están llevando a cabo para abordar los hábitos alimentarios y los estilos de vida saludables y sostenibles desde la escuela**. Para ilustrar las acciones concretas que cada escuela está llevando a cabo en este ámbito, hemos elaborado unas infografías que podéis ver a continuación.

Creemos que destacar estas prácticas es fundamental para seguir avanzando en el camino del cambio. Entendemos que éstas tienen la potencia de generar un impacto positivo en muchas otras escuelas. Nuestra intención es que este recopilatorio sirva como fuente de inspiración para cualquier escuela que quiera iniciarse en promover la alimentación y los estilos de vida saludables y sostenible en su proyecto de centro.

Hemos detectado dos grandes retos en los que aún queda camino por recorrer.

- **Promover la implicación del profesorado, ofreciendo formación y dando acceso a recursos de calidad.**
- **Aprovechar el gran potencial que tienen las acciones que se están llevando a cabo y replicarlas más allá para que otras escuelas se beneficien.**

Una de las formas de afrontar estos retos es mediante el aprendizaje compartido. Creemos que es imprescindible construir sinergias entre escuelas y establecer puentes para que puedan retroalimentarse entre ellas. Y para conseguir eso, el primer paso es adentrarnos en los centros educativos para conocer qué es lo que están haciendo.

Hemos identificado un conjunto de aspectos que contribuyen al éxito de los proyectos escolares que inciden sobre los hábitos de alimentación y estilos de vida en la infancia.



**ENFOQUE  
MULTIDISCIPLINAR**



**PROTAGONISMO  
DE LOS NIÑOS Y  
NIÑAS**



**CREATIVIDAD E  
INNOVACIÓN**



**DISCRIMINACIÓN  
POSITIVA**



**IMPLICACIÓN DE  
MÚLTIPLES AGENTES  
SOCIOEDUCATIVOS**



**IMPLICACIÓN DEL  
PROFESORADO**



**IMPACTO  
ESPECÍFICO Y  
ESCALABLE**



**POTENCIAL  
EDUCATIVO DEL  
COMEDOR**

Estos criterios representan el marco para analizar y valorar las buenas prácticas identificadas en las infografías elaboradas de cada escuela<sup>15</sup>.

Queremos agradecer a los directores y directoras que han participado en esta investigación. Gracias por abrirnos las puertas de vuestros centros educativos. Gracias por vuestra labor liderando un cambio hacia unos hábitos alimentarios y estilos de vida más saludables y sostenibles. Muchas gracias por ayudar a que en el mundo haya más niños que se sientan identificados como agentes de cambio, responsabilizándose de mejorar sus hábitos alimentarios y los de su entorno.

Muchas gracias a vosotros y al maravilloso equipo que os acompaña día tras día.

# ESCOLA GARBÍ

**COLEGIO PRIVADO CONCERTADO**

**EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO**

**1.229 ALUMNOS (47% NIÑAS; 53% NIÑOS)**

**103 PROFESORES (70% PROFESORAS; 30% PROFESORES)**

**ESPLUGUES DE LLOBREGAT, BARCELONA**

**NÚM. HABITANTES: 46.355<sup>16</sup>**

**RENTA DISPONIBLE MEDIA: 26.437€<sup>17</sup>**

## ¿QUÉ LES CARACTERIZA?

Escola Garbí se define como una Escuela-Ciudad en la que forman a los hombres y mujeres del mañana como ciudadanos proactivos, capaces de transformar la realidad en la que viven en un entorno justo, sostenible y solidario. Entienden la educación como una manera de formar ciudadanos competentes para la vida. Los alumnos están implicados en la vida democrática del centro. Trabajan los hábitos alimentarios saludables de forma transversal a lo largo de todo el currículo escolar, y el comedor forma parte del proyecto pedagógico del centro como uno de los momentos clave de la vida social de la jornada.



# ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO EDUCATIVO?



## MULTIDISCIPLINARIEDAD

- Conciben el comedor como uno de los espacios clave de la vida social del centro. El comedor está construido en el espacio central del colegio, representando el ágora – la plaza pública – donde la comunidad educativa se reúne en varios momentos del día.



**DESAYUNO:** El centro ofrece un desayuno saludable, que representa un momento de encuentro entre alumnos y profesores.



**COMIDA:** El comedor se entiende más allá de un espacio para cubrir necesidades fisiológicas. El momento de comer se considera un acto social en el que pueden desarrollarse competencias de carácter transversal.



**CELEBRACIONES:** El comedor juega un papel central en las celebraciones del colegio, como las fiestas de Navidad, Carnaval o Santa Cecilia.

- Se trabaja por proyectos desde los que se abordan de forma transversal los hábitos alimentarios y los estilos de vida saludables y sostenibles.
- Organizan actividades en las que los niños están involucrados en varios eslabones de la cadena agroalimentaria:



### PRODUCCIÓN

Huertos escolares



### COCINA

Los alumnos participan en un curso de manipulación de alimentos.



### IMPACTO AMBIENTAL

Se realizan actividades de sensibilización, como por ejemplo el reciclaje de botellas de aceite.



## IMPLICACIÓN DE AGENTES SOCIOEDUCATIVOS

El colegio incluye a varios actores socioeducativos en proyectos relacionados con la alimentación:

**ASOCIACIONES DE GENTE MAYOR:** Colaboran con los niños y les hacen de maestros en el cuidado y funcionamiento del huerto.

**ESCOLA VERDA:** Participan en el programa “Som Escola Verda”, en el que se trabajan contenidos de sostenibilidad como realizar una auditoría energética basada en datos reales del colegio.

**PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS:** La participación de las familias es clave para el correcto desarrollo del sistema educativo del colegio. Se tiene en cuenta la información que proporcionan para que puedan integrarse, a nivel dietético, valores y hábitos con las dinámicas propias de la familia.



## IMPLICACIÓN DEL PROFESORADO



**EQUIPO DE INNOVACIÓN:** Cuentan con un equipo de innovación que trabaja para la transición hacia una metodología educativa que ponga el foco en ámbitos competenciales. El equipo de innovación es el encargado de mantener actualizado el currículum y la metodología del centro, y elaborar programas de evaluación de los proyectos que se implantan en la escuela. Acompaña también a los maestros en la fundamentación de su práctica educativa.

## PROTAGONISMO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

La concepción Escuela-Ciudad pone en el centro del proyecto educativo a los niños y niñas.



### AULA

Se trabajan contenidos sobre alimentación saludable en el aula como una de las diez competencias clave del currículo escolar.



### COMEDOR

Participan activamente mediante cargos en las dinámicas de preparación y funcionamiento del comedor, tales como poner la mesa o servir a sus compañeros.



### HUERTO

Cuidado y mantenimiento del huerto escolar.



### SISTEMA DE CARGOS Y COLORES

Los alumnos asumen responsabilidades concretas mediante cargos rotativos. Además, cada clase está dividida por colores, lo que permite reducir la clase en grupos más pequeños, trabajar la convivencia y promover las relaciones intergeneracionales (los colores de cada clase mantienen relación con los de las demás clases de todos los niveles educativos).



## CREATIVIDAD E INNOVACIÓN



### PROYECTO DE CUANTIFICACIÓN DEL DERROCHE ALIMENTARIO EN EL COMEDOR



### ACEPTACIÓN DE NUEVOS PLATOS POR PARTE DEL ALUMNADO:

Se promueve que los niños se esfuercen en probar la comida con un sistema de reconocimiento positivo.



## IMPACTO ESPECÍFICO Y ESCALABLE



### EVALUACIÓN DEL PROYECTO DEL COMEDOR

El comedor se planifica y se articula como una unidad didáctica más del proyecto curricular.



## POTENCIAL EDUCATIVO DEL COMEDOR

El comedor se integra dentro del proyecto pedagógico como un espacio de aprendizaje en el que se abordan contenidos que hacen referencia a todas las competencias que integran los objetivos educativos del centro.



**COCINA:** Cocina propia, menús saludables con certificación AMED (excelencia de la dieta mediterránea) bajo supervisión de una nutricionista. Recientemente han eliminado los yogures con azúcares añadidos y han sustituido el pan blanco por el pan integral.



**PROFESORES:** El comedor está dinamizado por los tutores de cada clase, que se sientan a comer con los alumnos.



**NIÑOS:** Los niños se implican en las tareas de preparación y funcionamiento del comedor como servirse, poner la mesa, y limpiar al acabar de comer.



**ESPACIO:** Concepción del espacio del comedor como un espacio social donde articular la vida social del colegio.



**EN CASA:** Se ofrecen sugerencias de cena equilibrada en base al menú de mediodía para las familias.



**IDIOMAS:** Cada día un alumno lee el menú en inglés antes de empezar a comer.

# LAURO IKASTOLA

**CENTRO CONCERTADO**

**EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA, SECUNDARIA, BACHILLERATO.**

**1.957 ALUMNOS (50% NIÑAS; 50% NIÑOS)**

**134 PROFESORES (73% PROFESORAS; 27% PROFESORES)**

**LOIU, BILBAO**

**NÚM. HABITANTES: 2.416<sup>16</sup>**

**RENTA TOTAL DISPONIBLE: 23.942€<sup>18</sup>**

## ¿QUÉ LES CARACTERIZA?

Lauro Ikastola es una cooperativa de familias que tiene, entre otros objetivos, la formación integral y el desarrollo personal de sus hijos e hijas en euskera. Se basan en un aprendizaje activo y significativo que sitúa a los niños en el centro. Situados en un entorno natural en el valle del Txorierrri, conciben la sostenibilidad y el compromiso social como fundamentales en las líneas estratégicas de la dirección. Desde hace más de treinta años la alimentación, el servicio de comedor y la concienciación sobre el medio ambiente forman parte del currículum escolar, incluyendo como ejemplo una asignatura específica, Barelikos.



# ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO EDUCATIVO?



## MULTIDISCIPLINARIEDAD

- Incluyen la educación emocional en su currículum pedagógico y promueven la realización de deportes en sus instalaciones.
- Barelikos, que se traduce al español como “huerto, alimentación y salud”, es una asignatura integrada en el currículum educativo desde la que se trabaja de forma integral la sostenibilidad, la alimentación y la salud.



**AULA:** Conocen las bases de una alimentación dietética y saludable.



**COCINA:** Cuentan con cocina escolar para cocinar lo que cosechan del huerto. Cada año se elabora una receta saludable como parte del currículum escolar de cada curso.



**HUERTO ECOLÓGICO Y OTRAS PRÁCTICAS SOSTENIBLES:** Cultivan un huerto ecológico y ponen en práctica otras actividades relacionadas, como la gestión de residuos y el compostaje.

- Organizan actividades en las que los niños están involucrados en varios eslabones de la cadena agroalimentaria:



### PRODUCCIÓN

Huerto e invernadero



### COCINA

Cuentan con una cocina escolar en la que los niños son los protagonistas.



### IMPACTO AMBIENTAL

El proyecto “Aula Verde” promueve la concienciación de los alumnos en la reducción de envases y papel albal durante el desayuno, alentando a los alumnos a traer un desayuno saludable en un envase reutilizable.



## IMPLICACIÓN DE AGENTES SOCIOEDUCATIVOS

**ASOCIACIÓN AUNAR:** El exceso de comida cocinada de la Ikastola es envasada y tratada para que pueda ser consumida por familias en riesgo de exclusión social.

**MIEMBROS DE GOSASUN:** Plataforma vasca que fomenta los hábitos de vida saludable.

**CONSUMER'S BIDE:** Talleres sobre consumo consciente y gestión de residuos.

**LABORATORIOS GESSYMA:** Asesoramiento en los ámbitos de nutrición, higiene y seguridad alimentaria.

**GOBIERNO VASCO:** Participación con varias iniciativas innovadoras para promover la alimentación saludable en Euskadi.

**UNICEF:** Organizan una campaña solidaria en forma de torneo de deporte rural.

**AGENDA 21 ESCOLAR:** Como parte de este proyecto, la comunidad escolar o parte de ella prepara e implementa planes de acción para aplicar la sostenibilidad tanto dentro del centro escolar como en el entorno más cercano.

**IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS:** Implican a las familias como responsables de gestionar un desayuno saludable para sus hijos dentro del proyecto “Aula Verde”. Las familias también se comprometen a evitar traer golosinas para celebrar los cumpleaños de sus hijos e hijas.

## PROTAGONISMO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

La enseñanza se basa en un aprendizaje activo y significativo que pone a los niños en el centro de las actividades.



### AULA

Cargos rotativos entre los alumnos para responsabilizarse de aspectos relacionados con la sostenibilidad (eco-delegados).



### COMEDOR

Implicación activa de los niños en las tareas del comedor.



### HUERTO E INVERNADERO

Los alumnos son los protagonistas de sembrar y cosechar verduras que luego se llevan a casa.



## IMPLICACIÓN DEL PROFESORADO

El compromiso social y la sostenibilidad forman parte de las líneas estratégicas del centro.



**FORMACIÓN:** Los responsables del servicio de comedor dan a conocer a los profesores el plan de autocontrol y los procedimientos del servicio de comedor.



## CREATIVIDAD E INNOVACIÓN



**CELEBRACIONES DE CUMPLEAÑOS:** Se impulsan celebraciones de cumpleaños trimestrales priorizando alimentos saludables, reducción de residuos y evitando regalos innecesarios.

**PREMIO TRIMESTRAL "GELA BERDEA":** Se otorga un premio al aula de cada curso que más ha promovido el consumo de frutas, cereales y frutos secos en envases reutilizables durante el desayuno de media mañana.



**REDUCCIÓN CONTAMINACIÓN ACÚSTICA EN EL COMEDOR:** El techo está forrado con hueveras para reducir el ruido y cuentan con un sonómetro para medir los decibelios.

**IMPLICACIÓN PERSONAL DE SERVICIOS:** Personal de cocina y enfermería imparten charlas a los alumnos promoviendo hábitos saludables relacionados con la alimentación.



## IMPACTO ESPECÍFICO Y ESCALABLE



### EVALUACIÓN DE PROYECTOS

Las valoraciones del comedor se incluyen en los informes de evaluación del trimestre de los alumnos.



## POTENCIAL EDUCATIVO DEL COMEDOR



**COCINA:** Cocina propia. Se ofrecen menús saludables supervisados por un equipo de nutricionistas y se incorporan proveedores locales de fruta y verdura.



**PROFESORADO:** El profesorado acompaña a los niños en el comedor.



**NIÑOS:** Los niños se involucran en las tareas de preparación y funcionamiento del comedor tales como poner la mesa, servir el segundo plato y el reciclaje.

Se aprovecha el comedor como espacio pedagógico para sensibilizar sobre el aprovechamiento de recursos, derroche alimentario y la reducción de residuos.

# CENTRO EDUCATIVO PONCE DE LEÓN



## **CENTRO CONCERTADO**

**EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA, SECUNDARIA, CICLOS FORMATIVOS Y EDUCACIÓN ESPECIAL (ESPECÍFICA PARA SORDOS Y ALTERNACIONES DEL LENGUAJE)**

**443 ALUMNOS (47% NIÑAS; 53% NIÑOS)**

**70 PROFESORES (77% PROFESORAS; 23% PROFESORES)**

## **MADRID**

**NÚM. HABITANTES: 3.223.334<sup>16</sup>**

**RENTA MEDIA DISPONIBLE: 29.400€<sup>17</sup>**

## **¿QUÉ LES CARACTERIZA?**

El Centro Educativo Ponce de León se centra en conseguir el máximo desarrollo personal y de las capacidades de sus alumnos mediante una educación integral basada en un proyecto inclusivo. Situados en la zona sur de Madrid, el centro es un referente en la integración de personas con necesidades educativas especiales, preferentemente discapacidades auditivas y/o alteraciones del lenguaje. Creen que “la alimentación es lo que somos”, y entienden unos buenos hábitos alimentarios como la base de un buen desarrollo personal, físico y mental. Están impulsando una transición hacia un comedor más saludable y sostenible. Creen que el cambio no tiene que ser solo en el comedor, sino trascender a todos los ámbitos del centro educativo.



# ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO EDUCATIVO?



## MULTIDISCIPLINARIEDAD

- Se utiliza el acto de comer como recurso pedagógico desde donde promover hábitos alimentarios saludables y sostenibles, y se recupera de forma lúdica la cultura de la alimentación.



**DESAYUNOS SALUDABLES COMPARTIDOS:** Por turnos, los alumnos se responsabilizan de traer un desayuno saludable para compartir con el resto de compañeros.



**COMIDA:** El comedor se considera un espacio para poner en práctica los hábitos saludables y sostenibles que se enseñan en el aula.



**AULA:** Se realizan talleres de formación y sensibilización sobre hábitos alimentarios saludables y sostenibles dirigidos a los alumnos de todos los cursos.

- Organizan actividades en las que los niños están involucrados en varios eslabones de la cadena agroalimentaria:



### PRODUCCIÓN

Huertos urbanos ecológicos



### CONSUMO

Grupo de consumo EcoPonce abierto a familias y profesores



### COCINA

Talleres de sensibilización con alumnos de todos los cursos



### IMPACTO AMBIENTAL

Programa de medio ambiente



## IMPLICACIÓN DE AGENTES SOCIOEDUCATIVOS

**COOPERATIVA GARÚA:** Asesoramiento hacia la transición hacia un comedor más saludable y sostenible.

**ECOSECHA:** Cooperativa que distribuye alimentos ecológicos.

**FUNDACIÓN TOMILLO:** Colaboración en proyectos relacionados con la sostenibilidad. En uno de los proyectos, los estudiantes de Formación Profesional colaboran para mejorar la eficiencia energética de las viviendas del barrio.

**AYUNTAMIENTO DE MADRID:** Participación en el programa “Educar hoy por un Madrid más sostenible”.

**IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS:** Las familias participan en las comisiones de comedor y de medio ambiente, así como en el grupo de consumo del colegio. Se contempla formación y sensibilización específica para las familias en el ámbito de la alimentación.



## PROTAGONISMO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

**PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y METODOLOGÍAS ACTIVAS:** Los pilares básicos de su modelo educativo son la presencia, la participación y el aprendizaje. Trabajan por proyectos de investigación y utilizan metodologías activas, en las que el alumno es protagonista de su propio aprendizaje y todos los alumnos “están y participan”.



**AULA:** Talleres de sensibilización y trabajo por proyectos relacionados con hábitos alimentarios saludables.



**HUERTOS ECOLÓGICOS:** Los huertos cuentan con una zona reservada en la que los niños participen dependiendo de su edad y de la época del año.



**REVISTA DEL CENTRO, CARTELES Y BLOG:** Se recogen y exponen trabajos realizados en los talleres de alimentación saludable que se realizan en las diferentes etapas educativas.



## IMPLICACIÓN DEL PROFESORADO



**FORMACIÓN:** Se contempla formación y sensibilización específica para el profesorado sobre hábitos alimentarios saludables y sostenibles.



**HERRAMIENTAS:** Se utilizan las guías didácticas de la cooperativa Garúa como soporte para la realización de talleres con los alumnos.



## CREATIVIDAD E INNOVACIÓN



**REDUCCIÓN CONTAMINACIÓN ACÚSTICA:** Se colocan pelotas de tenis en las patas de las sillas para reducir el ruido.



**ACEPTACIÓN NUEVOS PLATOS:** Creatividad e imaginación para mejorar la aceptación de nuevos platos por parte de los alumnos.



## IMPACTO ESPECÍFICO Y ESCALABLE



### EVALUACIÓN ANUAL DEL SERVICIO DE COMEDOR

Valoración anual del servicio de comedor por parte de profesores, familias y alumnos mediante encuestas.



## DISCRIMINACIÓN POSITIVA

- El centro ofrece educación ordinaria con integración preferente de discapacidades auditivas y cuenta con un 40% de alumnos con diversidad funcional.
- Participación de colectivos vulnerables, con un 70% de familias provenientes de entornos socioeconómicos desfavorecidos.
- El comedor ofrece 12 menús diferentes para cubrir alergias e intolerancias y respetar la diversidad cultural/religiosa.



## POTENCIAL EDUCATIVO DEL COMEDOR

El Centro Educativo está llevando a cabo un proceso de transición hacia un comedor escolar más sostenible y saludable.



**COCINA:** Cocina propia con menús que incorporan alimentos ecológicos, de proximidad y temporada.



**COMUNIDAD EDUCATIVA:** Implicación de toda la comunidad educativa mediante la comisión del comedor: incluye representantes del AMPA, familias, nutricionista, el claustro y el equipo directivo del centro.



**COMEDOR ABIERTO:** Se invita a las familias y al profesorado a usar el comedor y valorar la experiencia posteriormente.



**PROGRAMA DE DEGLUCIÓN:** Un equipo de logopedas y fisioterapeutas dan soporte y formación a los monitores del comedor para asistir en el Espacio de Mediodía a niños con diversidad funcional.

# COLEGIO REGGIO EXPLORA



**COLEGIO CONCERTADO**

**EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA**

**227 ALUMNOS (37% NIÑAS; 63% NIÑOS)**

**31 PROFESORES (65% PROFESORAS; 35% PROFESORES)**

**MADRID**

**NÚM. HABITANTES: 3.223.334<sup>16</sup>**

**RENTA MEDIA DISPONIBLE: 29.400€<sup>17</sup>**

## ¿QUÉ LES CARACTERIZA?

El colegio Reggio Explora entiende la educación como una forma de transformación social. El suyo es un proyecto que trasciende lo educativo; se define como un proyecto de vida donde se cuida cada detalle. Creen que el punto de partida para poner en valor los hábitos saludables es la toma de conciencia, y así es como la dirección y el equipo de orientación han conseguido tirar adelante este proyecto y transmitirlo al resto del equipo. Impulsan proyectos interdisciplinarios, que trabajan a la vez diferentes materias, y usan el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje entre etapas y el aprendizaje servicio como bien para toda la comunidad.



# ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO EDUCATIVO?



## MULTIDISCIPLINARIEDAD

- Tratan la alimentación con sumo cuidado desde una perspectiva integral. Reconocen que es un espacio que va más allá de comer y se tienen muy en cuenta las cuestiones afectivas y sociales en los momentos de comer.



**DESAYUNO:** El colegio ofrece un desayuno saludable a todos los alumnos. Dedican un rato en clase a comérselo antes de bajar al patio.



**COMIDA:** Trabajan para que el comedor sea un lugar agradable y cálido, un lugar de encuentro con los demás y con uno mismo.

- Organizan actividades en las que los niños están involucrados en varios eslabones de la cadena agroalimentaria:



### PRODUCCIÓN

Mundo botánico y huerto escolar.



### COCINA

Reggio Chef: Espacio de cocina en que los alumnos aprenden a cocinar y desarrollan su creatividad.



### IMPACTO AMBIENTAL

Se realizan actividades destinadas a inculcar la cultura de la sostenibilidad en los alumnos, como por ejemplo la gestión de residuos y el compostaje.



## IMPLICACIÓN DE AGENTES SOCIOEDUCATIVOS

**UNIVERSIDAD:** Están realizando una investigación aplicada junto con la Universidad Autónoma de Madrid para mejorar la cultura del comedor y las relaciones pedagógicas que emergen en este espacio. La investigación incluye una reflexión constante entre la investigadora y el equipo de orientación sobre cómo mejorar la experiencia del comedor.

**PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS:** La participación de las familias se entiende desde una relación equitativa y bidireccional entre profesionales y familias. Las familias participan en la actividad del colegio mediante comités, y se generan espacios de encuentro más informales llamados Charlas Café.



## PROTAGONISMO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

La **pedagogía del asombro y de la escucha** hace partícipes a los niños de su propio proceso de aprendizaje, despertando su interés y sus ganas de aprender. Los niños son los protagonistas del proyecto educativo y están activamente implicados en las actividades del centro.



### AULA

Espacios de Talento, espacios que permiten a los niños crear o trabajar en algo por iniciativa propia. Uno de los espacios está dedicado a la cocina (Reggio Chef).



### COMEDOR

Se les da toda la autonomía posible responsabilizándolos de distintas tareas del comedor según su edad. Los niños tienen cargos rotativos para servir a sus compañeros.



### HUERTO

Los alumnos pueden traer sus propias semillas de casa para cultivar el huerto escolar.



## IMPLICACIÓN DEL PROFESORADO



**FORMACIÓN:** Se ha ofrecido formación en alimentación saludable a los profesores.



## CREATIVIDAD E INNOVACIÓN



### MERCADO DE PRIMARIA:

Los niños han construido un mercado de productos que se ha integrado en varias asignaturas y proyectos.



### EXCURSIONES DE PICNIC:

La comida se transporta en recipientes grandes, y se sirve o monta in situ para reducir el derroche alimentario.



### CAMPAMENTOS EXTRAESCOLARES:

Campamento (H)Urbano con actividades de cocina consciente y agroecología durante Semana Santa.



## IMPACTO ESPECÍFICO Y ESCALABLE



### INVESTIGACIÓN

Buscan el impacto de sus proyectos mediante una investigación aplicada para mejorar la cultura del comedor.



## DISCRIMINACIÓN POSITIVA

- Trabajan en un proyecto para hacer accesible la comunicación mediante la señalización del espacio con pictogramas. Su objetivo es que los menús puedan leerse también con pictogramas.



## POTENCIAL EDUCATIVO DEL COMEDOR

El comedor es uno de los espacios protagonistas del colegio, un espacio que utilizan con fines educativos desde varias asignaturas y proyectos.



**COCINA:** Cocina propia en la que se ofrecen menús saludables supervisados por un equipo de nutricionistas.



**NIÑOS:** Los niños se implican en las tareas de servirse, poner la mesa, y limpiar según la edad en la que se encuentran. Usan platos para asemejar la experiencia al máximo a cómo se come en casa (no usan bandeja).



**PROFESORES:** Los profesores acompañan a los niños en el momento de la comida y se sientan a comer con ellos.



**INVESTIGACIÓN:** La dirección y el equipo de orientación, junto con la universidad, participan en una investigación que promueve una reflexión constante sobre cómo mejorar la cultura del comedor y las relaciones pedagógicas que surgen de este.

# CEIP LA BIZNAGA



**COLEGIO PÚBLICO**

**EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA**

**187 ALUMNOS (53% NIÑAS; 47% NIÑOS)**

**15 PROFESORES (73% PROFESORAS; 27% PROFESORES)**

**MÁLAGA**

**NÚM. HABITANTES: 571.026<sup>16</sup>**

**RENTA DISPONIBLE MEDIA: 20.980€<sup>17</sup>**

## ¿QUÉ LES CARACTERIZA?

El CEIP La Biznaga tiene la misión de formar a ciudadanos y ciudadanas para el futuro, a niños respetuosos y solidarios consigo mismos, con los demás y con su entorno. Tienen un modelo educativo basado en la democracia interna y la investigación activa como metodología principal, que además de mejorar el proceso y los resultados, hace crecer la curiosidad y la creatividad de sus alumnos. En el centro se fomenta el trabajo en equipo y la empatía como factores esenciales para fomentar tanto el “desarrollo del intelecto como el del corazón”. Trabajan la alimentación y los estilos de vida saludables y sostenibles concienciando a sus alumnos y a toda la comunidad educativa desde un enfoque integral.



# ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO EDUCATIVO?

## MULTIDISCIPLINARIEDAD

- Se promueven actividades para que el alumnado y sus familias tomen conciencia de la importancia que tiene la alimentación para la salud de las personas y para el planeta desde una perspectiva global a partir de diversos espacios:



**DESAYUNO:** Se desayuna en el aula como parte del currículum educativo.



**ENCUENTROS GASTRONÓMICOS:** Las celebraciones sirven como encuentros gastronómicos en que familias y alumnos están activamente implicados.



**CÁTERING LA BIZNAGA:** Taller en que los niños son los encargados de preparar los desayunos desde la planificación de menús y la compra de ingredientes, hasta la elaboración de la comida y el posterior reciclaje.

- Participan del plan “Creciendo en Salud”, promovido por la Junta de Andalucía. El plan incluye la educación emocional y los estilos de vida saludables como algunas de las principales líneas de intervención.
- Organizan actividades en las que los niños están involucrados en varios eslabones de la cadena agroalimentaria:



### PRODUCCIÓN

Huertos gestionados con la colaboración de las familias



### COCINA

Los alumnos son los protagonistas de las actividades que se llevan a cabo en la cocina solar construida en el colegio.



### IMPACTO AMBIENTAL

Participan en el programa educativo “Ecoescuelas”, mediante el que se sensibiliza, forma y educa sobre el desarrollo sostenible.

## IMPPLICACIÓN DE AGENTES SOCIOEDUCATIVOS

**COMUNIDAD EDUCATIVA:** Aprovechan los recursos humanos que forman parte de la comunidad educativa para organizar talleres y actividades. Por ejemplo, la actividad del Catering La Biznaga está impulsada por una madre del colegio que es coach nutricional.

**HOSPITAL COMARCAL DE MARBELLA:** Eco-auditoría para analizar el impacto del sol en la salud de las niñas y niños.

**COMEDOR SOCIAL LOCAL:** El excedente de comida de celebraciones y encuentros gastronómicos se lleva al comedor social local.

**JUNTA DE ANDALUCÍA:** Participa del plan “Creciendo en Salud”.

**IMPPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS:** Entienden que la relación con la familia tiene que establecerse de igual a igual (respetando cada uno su rol y sus responsabilidades) y valoran todo lo que estas pueden aportar al proyecto. Por ejemplo, una familia de botánicos está llevando a cabo un estudio para identificar todas las plantas de los alrededores del colegio.

## PROTAGONISMO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

Las niñas y niños son los verdaderos protagonistas de las actividades del colegio y tienen un alto poder de decisión en el funcionamiento del centro.



### NIÑOS EN EL CENTRO DE LA TOMA DE DECISIONES

Las decisiones se toman en asambleas de clase, asambleas de portavoces y asambleas generales que incluyen a todo el alumnado del colegio.



### AULA

Realizan proyectos en los que se trabaja la sostenibilidad desde una óptica transversal (talleres para realizar sus propios jabones, exposición de juguetes realizados con materiales reciclados, etc.).



### BLOG Y WEB DEL COLEGIO

Los niños se encargan de la difusión de los proyectos que realizan.



## CREATIVIDAD E INNOVACIÓN



### DECÁLOGO POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE:

Propuesto, consensado y aprobado por todo el alumnado del colegio de forma asamblearia.



### HIDRATACIÓN:

Cada niño cuenta con su botella para puedan beber siempre que quieran en clase.



## IMPACTO ESPECÍFICO Y ESCALABLE



### EVALUACIÓN DE PROYECTOS

Se evalúan todos los proyectos y se elabora un mapa de aprendizajes.



## DISCRIMINACIÓN POSITIVA

- **MODELO EDUCATIVO:** La finalidad principal del “Proyecto Roma”, modelo educativo del centro, es reconceptualizar el concepto de inteligencia y dar voz a los colectivos más desfavorecidos entendiendo la diversidad como un valor y construyendo espacios inclusivos.
- **ESPACIO DE RECREO:** A raíz de una reivindicación de las niñas de la escuela se reorganizó el patio bajo criterios de respeto a la igualdad de género.

# COLEGIO CPR JORGE JUAN

**COLEGIO CONCERTADO**

**EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA**

**227 ALUMNOS (46% NIÑAS; 54% NIÑOS)**

**24 PROFESORES (75% PROFESORAS; 25% PROFESORES)**

**NARÓN, A CORUÑA**

**NÚM. HABITANTES: 39.115<sup>16</sup>**

**RENTA MEDIA DISTRITO: 18.952€<sup>17</sup>**

## ¿QUÉ LES CARACTERIZA?

El CPR Jorge Juan tiene como objetivo formar a personas críticas, solidarias, participativas, creativas, autónomas y felices a través de la reflexión, la interacción y el conocimiento. El centro trabaja por proyectos interdisciplinarios de forma intergeneracional, lo que conlleva que se relacionen varias materias al mismo tiempo, y que se puedan llevar a la práctica los conocimientos aprendidos aplicándolos a la realidad. Entienden los hábitos saludables como un aspecto fundamental del desarrollo de los niños, para lo que han creado una variedad de actividades, participando en el proyecto “Cien Mil Motivos de Peso” o en la implementación del proyecto deportivo del centro. En 2018 fueron galardonados con el primer premio de “Coles Activos”, un concurso de Atresmedia que promueve proyectos que fomenten la actividad física entre los más pequeños.



# ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO EDUCATIVO?



## MULTIDISCIPLINARIEDAD

- **Proyecto deportivo del centro:** Se ha diseñado un proyecto para promover los hábitos saludables y la educación física mediante la implicación de toda la comunidad educativa. El proyecto integra varias iniciativas dentro del currículum escolar:



**ESCUELAS DE LA MILLA:** Cada mañana, antes de empezar las clases, los alumnos salen al paseo marítimo a recorrer una milla (la distancia se ajusta según la edad). Las familias están invitadas a participar en la actividad.



**PEDALEO MIENTRAS LEO:** Disponen de bicis estáticas en la biblioteca para combinar lectura con actividad física.

- Se trabajan en el aula contenidos para promover de forma transversal los hábitos alimentarios saludables

**MERIENDAS SALUDABLES:** Se realizó una actividad para analizar la cantidad de azúcar que contienen los desayunos y las meriendas de los alumnos tanto en casa como en el servicio de madrugadores. Los resultados se contrastaron con contenidos de nutrición en el aula.

- Organizan actividades en las que los niños están involucrados en varios eslabones de la cadena agroalimentaria:



### PRODUCCIÓN

Huerto escolar



### COCINA

- Healthy Chefs

- Talleres de alimentación saludable



### IMPACTO AMBIENTAL

- Reciclaje de materiales usados

- Proyectos para promover la sostenibilidad y conservación del entorno (proyecto "Ecovixias"; proyecto "VOZ Natura; Conociendo Libunca")



## PROTAGONISMO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

Trabajan por proyectos. Cuentan con un proyecto anual interdisciplinar para promover los hábitos saludables, mediante el que implican a toda la comunidad educativa y a los agentes del entorno.



### AULA

Se trabajan contenidos para promover los hábitos alimentarios saludables y sostenibles de forma transversal. Este año, el hilo conductor es el proyecto "Pandemia", que involucra a todas las etapas del centro.



### MÁS ALLÁ DEL AULA

Durante el recreo, los alumnos pueden salir a caminar acompañados de los profesores para fomentar los "Recreos Activos".



### RADIO ESCOLAR

Los niños son protagonistas del proyecto de radio escolar, mediante el cual transmiten información y valores relacionados con los hábitos saludables (entrevistas a deportistas, resultados deportivos del alumnado, etc.).

## IMPLICACIÓN DE AGENTES SOCIOEDUCATIVOS

**PROYECTO CARDIOESCOLES:** El Proyecto Cardioescoles de Narón está formado por agentes socioeducativos clave de la comunidad local: **Centro de Salud de Narón, el centro de formación del profesorado de Ferrol, el Servicio de Cardiología del Hospital Universitario de Ferrol, la Asociación AMICOR de Amigos del Corazón, y el Concello de Narón.** Cardioescoles es un proyecto promotor de la salud cardiovascular dentro del Proyecto “Cien Mil Motivos de Peso” que tiene el objetivo de transformar la escuela en una experiencia de participación comunitaria en salud de toda la comunidad educativa incluyendo a los estudiantes, al personal docente y no docente, así como a las madres y los padres, incrementando su papel activo en la toma de decisiones y actividades

**CENTRO DE SALUD NARÓN:** En el marco del proyecto Cardioescoles, el centro comparte los resultados de las pruebas DAFIS (sobre la condición física del alumnado) mediante una plataforma en internet. Los pediatras del Centro de Salud Narón tienen acceso a los resultados. Cada prueba física está relacionada con una enfermedad cardiovascular.

**CÁRITAS:** Realizan una donación de alimentos cada Navidad.

**ENTIDADES DEPORTIVAS LOCALES:** Invitan a un club deportivo una vez al trimestre para que les presente su oferta mediante una sesión práctica.

**ASOCIACIONES DE VECINOS:** Están implicados en actividades de centro, como recorrer una milla diaria por las mañanas y el huerto escolar.

**SERVICIO SOCIO-COMUNITARIO DE NARÓN:** Realizan talleres sobre nutrición y otros temas de interés como la convivencia, la prevención de conductas adictivas o talleres sobre reciclaje y energía solar.

**XUNTA DE GALICIA:** Participan en el proyecto “Aliméntate ben” mediante el que, durante períodos determinados, se ofrece fruta y leche en los recreos para el alumnado.

**PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS:** Juegan un papel activo en la vida del centro. Están invitadas a participar en la mayoría de las actividades y participan como agentes activos en otras (por ejemplo, acompañan a los profesores en las salidas en bicicleta o durante la milla diaria). Cada trimestre, se organiza una charla dirigida a las familias sobre actividad física y salud. Los ponentes son profesionales de la medicina y la salud.

## IMPLICACIÓN DEL PROFESORADO



**FORMACIÓN:** Se ofrece formación en alimentación, actividad física y salud mediante el proyecto “Salud” a los profesores responsables de áreas relacionadas y a la dirección.



**HERRAMIENTAS:** Cuentan con recursos del Centro de Formación y Recursos de A Coruña (CEFORE).

## CREATIVIDAD E INNOVACIÓN



**CAMINO ESCOLAR SEGURO:** Es una iniciativa del Ayuntamiento de Narón que implica a otros agentes de la comunidad local. El objetivo es ofrecer un entorno seguro para que los niños vayan de forma autónoma a la escuela.



**PREMIOS DE LA FRUTA:** Se cuantifica la cantidad de fruta que se come en los recreos, y cada mes se premia a la clase que más fruta haya consumido con la asistencia a un entrenamiento de una entidad deportiva de la zona.



**ENCUENTROS INTERCENTROS:** Cada trimestre se organizan encuentros deportivos con otros centros para promover competiciones lúdicas y mejorar las habilidades sociales del alumnado.



**GALA DEL DEPORTE:** Cada año, se premia a los alumnos que destaquen en un deporte y que demuestren valores de “deporte limpio”. Se realiza una primera encuesta a los alumnos para conocer sus hábitos deportivos y de actividad física, así como los clubs a los que pertenecen. Posteriormente, los clubs a los que pertenecen los alumnos y el departamento de Educación Física de colegio rellenan cuestionarios sobre actitudes y valores de deporte limpio en cada deportista. Se otorga un diploma de reconocimiento al mejor deportista de cada aula.

# COLEGIO IDEO



**COLEGIO PRIVADO**

**EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO**

**869 ALUMNOS (42% NIÑAS; 58% NIÑOS)**

**76 PROFESORES (66% PROFESORAS; 34% PROFESORES)**

**MADRID**

**NÚM. HABITANTES: 3.222.334<sup>16</sup>**

**RENTA DISPONIBLE MEDIA: 29.400€<sup>17</sup>**

## ¿QUÉ LES CARACTERIZA?

La misión de escuela IDEO es formar personas en todas sus dimensiones, por lo que se trabajan con igual importancia los ámbitos cognitivo, emocional y social. Apuestan por metodologías innovadoras y se centran en un enfoque de inteligencias múltiples. Consideran los hábitos alimentarios saludables y sostenibles uno de los pilares para lograr el desarrollo integral de los alumnos. Impulsan actividades como la “Semana temática de la Salud, Alimentación y Deporte” (Semana DAS) o el “Plan Verde”, un plan que trabaja la sostenibilidad socioambiental del centro.



# ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO EDUCATIVO?



## MULTIDISCIPLINARIEDAD

- La educación física y el deporte, los hábitos alimentarios y la vida saludable forman parte de los pilares fundamentales del proyecto educativo.



**DESAYUNO SALUDABLE:** Promueven desayunos saludables basados en fruta durante dos días a la semana.



**EDUCACIÓN FÍSICA:** Los alumnos practican educación física diariamente (cinco sesiones a la semana), desde la que se trabajan contenidos transversales relacionados con el resto de materias.



**BICICLETADA:** Trabajan el uso y mantenimiento de la bicicleta en el aula y realizan una jornada ciclista cada trimestre.



**TALLERES:** Promueven talleres de formación y sensibilización sobre hábitos alimentarios saludables y sostenibles dirigidos a toda la comunidad educativa.

- Organizan actividades en las cuales los niños están involucrados en varios eslabones de la cadena agroalimentaria:



### PRODUCCIÓN

Huerto ecológico escolar  
Visitas a productores agroecológicos



### COCINA

Se realizan talleres de cocina con implicación de los cocineros durante la Semana temática de “Salud, Alimentación y Deporte”



### CONSUMO

Grupo de consumo de alimentos ecológicos abierto a familias



### IMPACTO AMBIENTAL

Cuentan con el “Plan Verde”, desde el que se promueve la reducción de impactos ambientales en el centro, con medidas como el transporte sostenible y la reducción de residuos y generar recursos educativos desde el huerto, el comedor y los desayunos saludables.



## IMPLICACIÓN DE AGENTES SOCIOEDUCATIVOS

**LA GARBANCITA ECOLÓGICA:** Cooperativa agroecológica. Son el principal proveedor del grupo de consumo de alimentos ecológicos y realizan formaciones a familias y profesorado sobre consumo responsable.

**COPADEV:** Fundación de Comercio para el Desarrollo. Trabajan para implantar máquinas expendedoras con productos ecológicos y de comercio justo en la escuela,

**ARETEIA:** Han realizado una auditoria externa sobre el “Balance del Bien Común”, que incluye, entre otras cosas, la medición del impacto de la huella de carbono del centro.

**AYUNTAMIENTO DE MADRID:** Participan en el programa STARS para promover la movilidad urbana sostenible en los entornos escolares.

**UNIVERSIDAD:** Colaboración con la Universidad Rey Juan Carlos para llevar a cabo investigaciones sobre el impacto de las propuestas de actividad física, alimentación responsable y transporte sostenible en el centro educativo.

**PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS:** Cuentan con las comisiones de alimentación mediante las cuales las familias pueden involucrarse en los hábitos alimentarios del colegio. Cuentan con un grupo de consumo abierto a las familias que quieran adquirir productos ecológicos.

## PROTAGONISMO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

El alumno es el centro del proyecto educativo. A través de la utilización de pedagogías activas, el trabajo cooperativo y por proyectos, el desarrollo de las inteligencias múltiples y la educación emocional y personalizada, consiguen que los alumnos tengan la motivación que les impulse a investigar acerca de su propia formación.



### AULA

Trabajan por proyectos en los que se integran contenidos de alimentación sostenible y estilos de vida saludable.



### COMEDOR

Implicación activa de los niños en las tareas del comedor.



### HUERTO ESCOLAR

Los alumnos están involucrados en el cultivo del huerto ecológico.



## CREATIVIDAD E INNOVACIÓN



### “PEDIBÚS”:

“Pedibús” consiste en que los alumnos recorran andando una distancia no muy larga entre la parada de metro y la escuela acompañados de un responsable escolar (iniciativa enmarcada en el programa STARS).



### PLATAFORMA DE COCHE COMPARTIDO:

Cuentan también con una plataforma de coche compartido entre las familias del colegio (Family-School). Estas prácticas tienen relevancia por la ubicación del colegio, que se encuentra apartado del núcleo urbano. Ambas iniciativas forman parte del Plan Verde.



### SEMANA DAS:

Una vez al año se celebra la semana temática de “Deporte, Alimentación y Salud” que cuenta con especial implicación de las familias y del resto de la comunidad educativa.



## POTENCIAL EDUCATIVO DEL COMEDOR

**MENÚS:** Se ofrecen menús sanos y equilibrados. Se han eliminado los fritos e incorporado frutas y verduras ecológicas.

**PLANIFICACIÓN DE MENÚS:** Los menús se planifican con la participación de una comisión que tiene representación de toda la comunidad educativa: alumnos, personal de servicio y familias.

**NIÑOS:** Los niños están implicados en las tareas del funcionamiento del comedor: servirse y recoger los platos.

**IMPLICACIÓN PERSONAL DE SERVICIOS:** El personal de servicio acompaña a los alumnos en el comedor, junto con los monitores.

**EN CASA:** Se aportan sugerencias dirigidas a las familias para una cena saludable y equilibrada en base a las comidas.

# PUIG D'AGULLES

**COLEGIO PÚBLICO**

**EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA**

**346 ALUMNOS (47% NIÑAS; 53% NIÑOS)**

**23 PROFESORES (83% PROFESORAS; 17% PROFESORES)**

**CORBERA DE LLOBREGAT, BARCELONA**

**NÚM. HABITANTES: 14.643<sup>16</sup>**

**RENTA MEDIA DISTRITO: 26.061€<sup>17</sup>**

## ¿QUÉ LES CARACTERIZA?

El CEIP Puig d'Agulles tiene la misión de promover el desarrollo de los niños y niñas en todos los ámbitos de su persona, tanto en su dimensión individual como social. Fomentan la autonomía personal de los alumnos, así como el sentido crítico y la curiosidad por aquello que no conocen. Impulsan un proceso de aprendizaje activo, participativo, significativo, funcional y colaborativo. Una de las formas que usan para valorizar la alimentación es recuperando el valor cultural de las tradiciones, en las que los niños están muy implicados. Tal y como aseguran en el colegio, “para saber quiénes somos tenemos que saber de dónde venimos”.

A vertical green sidebar on the left side of the page. At the top is a white outline map of Spain. Below the map are eight circular icons, each containing a white symbol on a green background. The icons represent: a geometric pattern of overlapping circles, a network of nodes, a group of people, a building, a lightbulb, a bar chart with an upward arrow, a house with a double-headed arrow, and a bowl with steam.



# ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO EDUCATIVO?



## MULTIDISCIPLINARIEDAD

- Trabajan el bienestar emocional de los niños como una de las bases para su aprendizaje.
- **DIMENSIÓN CULTURAL DE LA ALIMENTACIÓN:** Se otorga una gran importancia a transmitir la cultura de la alimentación durante la celebración de fiestas, implicando a los niños y niñas en la elaboración de comidas típicas en días señalados.
- Organizan actividades en las que los niños están involucrados en varios eslabones de la cadena agroalimentaria:



### PRODUCCIÓN

Huerto escolar

Salidas y excursiones relacionadas con el proceso de elaboración de los alimentos, como el aceite o el vino



### COCINA

Alta implicación de los niños en la elaboración de la comida, especialmente en fiestas tradicionales



### IMPACTO AMBIENTAL

Cuantificación del papel de plata y del papel de film que se tira a la basura a lo largo del año

Reciclaje de aceite mediante la participación en el proyecto "Oli Clak"



## IMPLICACIÓN DE AGENTES SOCIOEDUCATIVOS

La escuela colabora con diferentes agentes en los proyectos de hábitos alimentarios saludables y sostenibles:

**CORBERA VOLUNTARIA:** A través del proyecto "A l'escola mengem, a l'escola aprofitem", impulsado por la APA El Mirador, colaboran con servicios sociales para que puedan aprovechar los excedentes de comida del colegio.

**AYUNTAMIENTO DE CORBERA:** Llevan a cabo conjuntamente talleres sobre ciencia y medio ambiente.

**COMUNIDAD EDUCATIVA:** Algunas madres del colegio acudieron a dar una charla el día de la mujer.

**PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS:** Las familias mantienen una estrecha relación con el centro y se involucran en actividades como talleres, proyectos, salidas y excursiones. Hay familias implicadas en la gestión del huerto.



## PROTAGONISMO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

La **pedagogía del equilibrio emocional o pedagogía invisible** hace que los niños se apoyen en aquellos actos que comportan un aprendizaje de contenidos y actitudes. Los niños son los protagonistas del proyecto educativo en distintos espacios:



**AULA:** Los hábitos alimentarios se trabajan a nivel curricular por proyectos. Se dedica un tiempo a informar a los alumnos de los cambios en las dietas o menús.



**COMEDOR:** Cuentan con cargos rotativos a través de los que se implican en las tareas de preparación y funcionamiento del comedor.



**CELEBRACIÓN DE FIESTAS TRADICIONALES:** Los alumnos se encargan de elaborar los menús, desayunos y meriendas saludables, especialmente en los días señalados.



**MÁS ALLÁ DEL AULA:** Los alumnos de 4º se encargan de planificar y cocinar un desayuno saludable para todo el colegio en el marco de una jornada de juegos cooperativos y solidarios.



## CREATIVIDAD E INNOVACIÓN



### ENCUESTAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DEL ALUMNADO:

Los alumnos de 4º se encargan de realizar una encuesta sobre el desayuno al resto del colegio. Contrastan los resultados obtenidos con la pirámide de alimentación como contenido pedagógico para trabajar en el aula.



### IMPLICACIÓN DEL COCINERO:

Se implica al cocinero en uno de los proyectos de alimentación para motivar a los alumnos.



### ANIMAR A PROBAR PLATOS:

Según su experiencia, el hecho que los alumnos se sirvan a sí mismos ha animado a los alumnos a probar nuevos platos.



## POTENCIAL EDUCATIVO DEL COMEDOR

Durante el Espacio de Mediodía se implica al alumnado en el funcionamiento del comedor y se incluyen talleres de sensibilización sobre el respeto al medio ambiente y la sostenibilidad.



**COCINA:** Cocina propia con menús que tienden hacia la incorporación de platos ecológicos y a una integración cada vez mayor de platos basados en proteínas vegetales.



**NIÑOS:** Mediante el programa “Servim-nos”, los niños están implicados en las tareas de preparación y funcionamiento del comedor tales como preparar la mesa, servir a los compañeros y limpiar al acabar de comer.



**TALLERES:** Durante el Espacio de Mediodía se realizan talleres dirigidos a los alumnos relacionados con el respeto al medio ambiente y la sostenibilidad.



**EN CASA:** Se aporta una sugerencia de cena equilibrada en base al menú del mediodía para las familias.

# DECÁLOGO PARA UNA EDUCACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

## **1 AUMENTAR LA CONCIENCIA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA RESPECTO A LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y SOSTENIBLES**

Formar a los agentes educativos: directores, profesores y otros agentes de la comunidad educativa con el objetivo de ampliar su nivel de conciencia acerca de los hábitos alimentarios y los estilos de vida sostenibles y saludables. Para ello será importante generar una actividad formativa suficiente que, además de aportar conocimiento técnico, incorpore un talante sensibilizador. Esto, a la vez, permitirá que la comunidad educativa esté aliada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible fijados por Naciones Unidas.

## **2 INCLUIR EL ESPACIO DEL MEDIODÍA EN EL PROYECTO EDUCATIVO DEL CENTRO**

Un tercio del tiempo escolar acontece en el Espacio de Mediodía. Sin embargo, en la mayoría de centros educativos no se considera espacio lectivo y no se aprovecha todo su potencial pedagógico. Al darle cabida en el PEC se pueden trabajar muchos aspectos relacionados con los hábitos alimentarios y los estilos de vida saludables y sostenibles, a la vez que se puede desarrollar un marco competencial básico relacionado con la educación en valores.

## **3 TRAZAR TRANSVERSALIDADES**

Al no existir una asignatura explícitamente dedicada a los hábitos alimentarios y los estilos de vida, será de gran ayuda trabajar y diseñar todas las posibles transversalidades. Introducir temáticas relacionadas con la alimentación y los estilos de vida aprovechando todas las oportunidades que ofrece el currículo escolar en cualquier materia ayudará a aumentar la conciencia de los alumnos de una manera integral y prolongada.

## **4 IMPULSAR EL PROTAGONISMO DE LOS NIÑOS**

Dinamizar y dirigir el aprendizaje para que trascienda más allá del centro escolar. Es imprescindible implicar a las familias para evitar que las prácticas pedagógicas se queden aisladas en la escuela. Se debe fomentar un aprendizaje que establezca un diálogo constante entre la escuela y la familia que permita que todo el conocimiento adquirido salga de las aulas y se traslade a la sociedad para convertirse en una palanca de cambio sistémico.

## **5 LOGRAR LA IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS**

Dinamizar y dirigir el aprendizaje para que trascienda el centro escolar. Es imprescindible implicar a las familias para evitar que las prácticas pedagógicas se queden aisladas en la escuela. Se debe fomentar un aprendizaje que establezca un dialogo constante entre la escuela y la familia que permita que todo el conocimiento adquirido salga de las aulas y se traslade a la sociedad para convertirse en una palanca de cambio sistémico.

**6**

## **CREAR PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PERMANENTES**

Conseguir el compromiso de la comunidad educativa para que los programas dedicados a los hábitos alimentarios y los estilos de vida sean permanentes a lo largo del ciclo educativo. Las estrategias educativas puntuales reducen mucho la posibilidad de aumentar el impacto transformador de las mismas.

**7**

## **IR MÁS ALLÁ DEL AULA**

Aprovechar al máximo todos los recursos educativos que existen fuera del aula para fomentar el aprendizaje experiencial de manera que también la parte socioemocional y actitudinal. Es importante encontrar espacios y personas inspiradoras que ayuden a que el aprendizaje sea más efectivo; utilizar recursos como el huerto, charlas con algunos de los productores locales, colaborar con algunas ONG del entorno dedicadas a los hábitos alimentarios o estilos de vida sostenibles y fomentar la participación de los responsables de salud del centro sanitario más cercano. Cualquier recurso que acerque la realidad social al aprendizaje puede contribuir a la motivación del alumno.

**8**

## **ACTUAR DESDE UNA ÓPTICA MULTIDISCIPLINAR**

Trabajar desde un prisma de 360 grados de manera que los hábitos alimentarios y los estilos de vida sean tratados junto a temáticas íntimamente relacionadas como la salud, el medioambiente, la sostenibilidad, la economía o el patrimonio cultural.

**9**

## **ESTABLECER UNA SINCRONÍA ENTRE EL COMEDOR Y EL AULA**

Cuando lo que se imparte en el aula está sincronizado con que los alumnos se encuentran en el comedor, este hecho contribuye a dotar de coherencia al proyecto y eleva la calidad didáctica de las intervenciones. Si en clase se aprenden y se fomentan conocimientos sobre productos de proximidad, de temporada, ecológicos y sostenibles es recomendable que en el comedor se encuentre una comida similar. Igualmente, el hecho de que los profesores coman en la misma mesa que los alumnos ayuda a que el espacio del mediodía tenga mayor riqueza educativa.

**10**

## **INSTAURAR ROLES ESPECÍFICOS**

Establecer algún rol específico dentro del centro escolar para que alguna persona se responsabilice de los hábitos alimentarios y los estilos de vida ayuda a coordinar y movilizar toda la estrategia didáctica del centro acerca de este ámbito. A su vez, contribuye a que todas las intervenciones sean más efectivas y aumenta la conciencia y la comprensión de la comunidad educativa acerca de la importancia de los hábitos alimentarios y los estilos de vida integrados en el proyecto educativo del centro.

# APÉNDICE

## APROXIMACIÓN METODOLÓGICA

El proyecto, desarrollado bajo Alimentando el Cambio, consta de dos fases principales. En primer lugar, se ha desarrollado una fase de diagnóstico para identificar las principales problemáticas relacionadas con los hábitos alimentarios en el contexto educativo. En segundo lugar, se ha desarrollado un mapeo de escuelas a nivel estatal y una investigación en profundidad para identificar buenas prácticas y soluciones innovadoras que se están llevando a cabo para promover la alimentación y los estilos de vida saludables y sostenibles.

A continuación se muestra el proceso, atendiendo al detalle de cada fase.



Figura 2 - Fases del proyecto

### Primera fase: Diagnóstico

Se ha llevado a cabo un diagnóstico participativo con distintos expertos y entidades para analizar las problemáticas relacionadas con los hábitos de alimentación de los niños de entre 6 y 12 años en España.

El diagnóstico se ha realizado a través de un proceso metodológico participativo y cualitativo, basado en la realización de entrevistas semiestructuradas con representantes de escuelas de Educación Primaria, centros de investigación, universidades, asociaciones de padres, empresas sociales y administraciones públicas a nivel local y nacional.

Una de las conclusiones clave del proceso ha sido la identificación de un conjunto de aspectos que contribuyen al éxito de los proyectos escolares sobre hábitos de alimentación:



Estos criterios representan el marco para analizar y valorar las buenas prácticas y soluciones identificadas durante la segunda fase, el mapeo y la investigación.

## Segunda fase: Mapeo e Investigación

El objetivo del mapeo y de la investigación **es identificar, estudiar en profundidad y conectar un grupo de escuelas que tengan iniciativas innovadoras con un gran potencial de impacto social en los retos de alimentación y estilos de vida saludables**. Nuestro objetivo es identificar estas escuelas, visibilizar las iniciativas que están llevando a cabo y obrar como altavoz de las principales prácticas y soluciones que están realizando. Los ejemplos de las escuelas seleccionadas servirán como fuente de inspiración para otras escuelas que quieran iniciarse en el camino del cambio.

### Mapping nacional

En primer lugar, se ha llevado a cabo un **mapeo de 86 escuelas ubicadas en cinco comunidades autónomas: Andalucía, País Vasco, Cataluña, Madrid y Galicia**. Hemos activado nuestra red de nominadores para identificar potenciales escuelas en distintos lugares de España. Entre las personas que se han implicado en este proceso hay expertos en educación, salud, miembros de administraciones públicas y organizaciones del tercer sector.

Por cada escuela mapeada se ha llevado a cabo una investigación documental, utilizando fuentes secundarias de diferentes tipologías (páginas web, estadísticas, informes online, etc.). De manera general, en la fase de desk research se ha comprobado que la escuela tiene iniciativas o proyectos que cumplen con los siguientes criterios:

- Claro objetivo de mejorar los hábitos de alimentación de los niños y de promover estilos de vida saludables
- Beneficiar a niños de entre 6 y 12 años
- Demostrar el impacto positivo generado en los niños y niñas
- Demostrar creatividad e innovación en la puesta en práctica de nuevas soluciones y herramientas

### Primer filtro

Una vez realizado el mapeo nacional, se han preseleccionado 36 escuelas para ser sometidas a la evaluación de un panel. La priorización se ha llevado a cabo teniendo en cuenta las siguientes características de cada escuela:

- Valorizan el protagonismo de los niños y niñas como agentes de cambio
- Son transversales y buscan mejorar la salud de los niños de manera integral y holística
- Implican a distintos agentes socioeducativos del entorno
- Implican al profesorado como agentes clave de cambio
- Son fácilmente replicables en contextos diferentes
- Son innovadoras, planteando nuevas ideas y ofreciendo soluciones diferentes al problema que se quiere solucionar

### Valoración Panel de Evaluación

Las escuelas se han valorado en base a los criterios identificados en la fase de diagnóstico de Alimentando el Cambio. Se ha encargado de llevarlo a cabo un panel de evaluación formado por un representante de Ashoka, un representante de Danone

y una persona externa especializada en educación. Como resultado de esta fase, cada escuela ha recibido una puntuación numérica, suma de las puntuaciones individuales recibidas por los miembros del panel. A partir de la puntuación de cada escuela se ha elaborado un ranking y las 15 que han obtenido mejor puntuación han pasado a la siguiente fase. Para mantener una representación territorial equitativa, se ha tenido en cuenta que se seleccionaran escuelas de las cinco comunidades autónomas investigadas.

## Toma de contacto y visitas a terreno

Se ha contactado con las escuelas que han obtenido mejor puntuación por parte del Panel de Evaluación para informarlas sobre el proceso que se ha llevado a cabo y comprender su interés en formar parte del proyecto. En caso de que las escuelas no tuvieran disponibilidad o no estuvieran interesadas en participar, se ha procedido a contactar con las siguientes escuelas del ranking. Una vez seleccionadas las escuelas, se han organizado visitas a terreno de acuerdo con la disponibilidad de los centros. Durante la toma de contacto, se tuvo en cuenta que el porcentaje entre escuelas públicas y centros concertados/privados estuviera equilibrado. Sin embargo, una de las limitaciones del estudio es que la selección final de escuelas está representada por una cantidad mayor de centros concertados o privados. Hemos detectado que las escuelas públicas, por diferentes motivos, han contado con menos disponibilidad para participar en el estudio.

Durante las visitas a terreno se han realizado entrevistas semiestructuradas con diferentes agentes de la comunidad educativa: la dirección, familias, profesores y alumnos. Las entrevistas se han llevado a cabo entre los meses de febrero y marzo de 2019, todas de forma presencial.

La estructura de las entrevistas se ha diseñado con el fin de obtener información coherente y comparable entre las distintas escuelas involucradas. Se han realizado distintos guiones de entrevista para la dirección, los profesores, las familias y los alumnos. El guión de entrevistas dirigido a la dirección y los profesores ha tenido por objetivo explorar las siguientes dimensiones:

- Misión educativa del centro
- Proyectos de hábitos de vida saludables: enfoque, metodologías e implicación del profesorado
- Espacio del comedor
- Implicación de la comunidad local y de las familias
- Dificultades clave en la implementación de los proyectos
- Principales horizontes y retos

El guión dirigido a las familias se ha centrado en preguntas sobre su visión e inquietudes en relación con los hábitos alimentarios, los mecanismos de participación en el colegio y los retos. En el caso de los alumnos, el guión de la entrevista ha tenido el objetivo de incluir su perspectiva en el estudio, y ha profundizado en sus hábitos alimentarios en la escuela y en casa.

En total se han realizado 19 entrevistas en Cataluña, Madrid, País Vasco, Andalucía y Galicia.

## Validación por parte del Comité de Expertos

El proceso de mapeo y selección de las Escuelas Referentes ha finalizado con la validación por parte del Comité de Expertos de Alimentando el Cambio. La validación se ha realizado por correo electrónico, y se han presentado las infografías de las escuelas y el informe de la investigación. El objetivo de la validación ha sido confirmar que todos los aspectos han sido abordados con éxito y de manera innovadora.

# BIBLIOGRAFÍA

- 1 Delors, J. “La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI”. (Madrid, España: Santillana/UNESCO, 1996).
- 2 Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Estudio Aladino: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España, 2015 (Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2016).
- 3 Ávila García, M., Huertas Delgado, F. J. y Tercedor Sánchez, P., “Programas de intervención para la promoción de hábitos alimentarios y actividad física en escolares españoles de Educación Primaria: revisión sistemática”, en *Nutrición Hospitalaria*, 33(6) (2016): 1438-1443.
- 4 Lloyd, J. J., Logan, S., Greaves, C. J. y Wyatt, K. M., “Evidence, Theory and Context-Using Intervention Mapping to Develop a School-Based Intervention to Prevent Obesity in Children”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1) (2011): 73
- 5 Cruz Roja, Anorexia y Bulimia. Recuperado de la web: <http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/005.pdf>
- 6 López, C., Herrero, O. y Botella, L., “Dinámica familiar y vínculo parental en pacientes diagnosticados de trastorno de la conducta alimentaria”, *Revista de Psicoterapia*, 25(99) (2014): 69-81.
- 7 Maqueda González, M. R., Carbonell Padrino, M. V., Martínez Ramírez, E. y Flórez García, M., “Fuentes de emisión de gases de efecto invernadero en la agricultura”, *Ingeniería de recursos naturales y del ambiente*, (4) (2005).
- 8 Serra-Majem, L., “Nutrición comunitaria y sostenibilidad: concepto y evidencias”, *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 16(1): 35-40.
- 9 Gonzalez Fischer, C., & Garnett, T. (2016). Plates, pyramids, planet.
- 10 Carlsson-Kanyama, A., y González, A. D., “Potential Contributions of Food Consumption Patterns to Climate Change”, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(5) (2009): 1704S-1709S.
- 11 Stehfest, E., Bouwman, L., Van Vuuren, D. P., Den Elzen, M. G., Eickhout, B. y Kabat, P., “Climate Benefits of Changing Diet”, *Climatic change*, 95(1-2) (2009) p. 83-102.
- 12 Gonzalez Fischer, C., & Garnett, T. (2016). Plates, pyramids, planet.
- 13 Serra-Majem, L., “Nutrición comunitaria y sostenibilidad: concepto y evidencias”, *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 16(1) (2010): 35-40.
- 14 Ver apéndice para más información sobre la metodología de la investigación.
- 15 Ver Apéndice para más información sobre el proceso de obtención de los elementos de éxito.
- 16 INE, 2018
- 17 Renta disponible media por municipio. Datos de Hacienda, 2016
- 18 Eustat. Renta total disponible, 2016

# ALIMENTANDO EL CAMBIO CONTRIBUYE AL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE NACIONES UNIDAS PARA EL 2030



**Impulsar a la infancia  
hacia una alimentación más  
saludable**

**ALIMENTANDO EL  
CAMBIO**

UNA INICIATIVA DE



ASHOKA



**DANONE**  
ONE PLANET. ONE HEALTH

# ALIMENTANDO EL CAMBIO

UNA INICIATIVA DE



**DANONE**  
ONE PLANET. ONE HEALTH



**ASHOKA**



**DANONE**  
ONE PLANET. ONE HEALTH



**SEEDO-SEO**

