



**PLAN
ALIMENTACIÓN Y
HÁBITOS
SALUDABLES**

Curso 2025-26

INDICE

| | |
|--|---------|
| A. DATOS IDENTIFICATIVOS DEL CENTRO. | Pág. 3 |
| B. REFERENTES NORMATIVOS. | Pág. 4 |
| C. JUSTIFICACIÓN. | Pág. 5 |
| D. RESPONSABLES EN LA ELABORACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE PLAN. | Pág. 6 |
| E. OBJETIVOS DEL PLAN | Pág. 7 |
| F. ACTUACIONES, RESPONSABLES. TEMPORALIZACIÓN, | Pág. 8 |
| G. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. | Pág. 15 |
| ANEXO I: Folleto informativo familias. | Pág. 16 |
| ANEXO II: Cuestionario para familias. | Pág. 18 |
| ANEXO III: Cuestionario para docentes. | Pág. 19 |
| ANEXO IV: Cuestionario para alumnado. | Pág. 20 |

A. DATOS IDENTIFICATIVOS DEL CENTRO.

| | |
|---------------------------|---|
| Nombre | CEIP "San Blas" |
| Domicilio | C/Soledad nº 27 CP 19171 Cabanillas del Campo (Guadalajara) |
| Código | 19000461 |
| Correo electrónico | 19000461.ceip@educastillalamancha.es |
| Teléfono | 949332213 |

B. REFERENTES NORMATIVOS.

La Constitución Española de 1978, en su artículo 43 reconoce el derecho a la protección de la salud, encomendando a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. Asimismo, este artículo prevé que los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte.

La LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación) señala en su artículo 2.1 que el sistema educativo español se orientará, entre otros, a la consecución de la adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.

La Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición, establece el marco normativo básico en el ámbito de la nutrición, dedicando su capítulo VII al desarrollo de medidas orientadas al fomento de la alimentación saludable, la actividad física y la prevención de la obesidad.

Artículo 40. Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar.

1. Las autoridades educativas competentes promoverán la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares, transmitiendo a los alumnos los conocimientos adecuados, para que éstos alcancen la capacidad de elegir, correctamente, los alimentos, así como las cantidades más adecuadas, que les permitan componer una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación. A tal efecto, se introducirán contenidos orientados a la prevención y a la concienciación sobre los beneficios de una nutrición equilibrada en los planes formativos del profesorado.

2. Las autoridades educativas competentes promoverán el conocimiento de los beneficios que, para la salud, tienen la actividad física y el deporte y fomentará su práctica entre el alumnado, tanto de forma reglada en las clases de educación física, como en las actividades extraescolares.

4. Las escuelas infantiles y los centros escolares proporcionarán a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, incluidos aquellos con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús, de la forma más clara y detallada posible, y orientarán con menús adecuados, para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía. La información sobre los citados menús será accesible a personas con cualquier tipo de discapacidad, cuando así se requiera. Asimismo, tendrán a disposición de las familias, tutores o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús, que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimenticios.

5. En los supuestos en que las condiciones de organización e instalaciones lo permitan, las escuelas infantiles y los centros escolares con alumnado con alergias o intolerancias alimentarias, diagnosticadas por especialistas, y que, mediante el correspondiente certificado médico, acrediten la imposibilidad de ingerir, determinados alimentos que perjudican su salud, elaborarán menús especiales, adaptados a esas alergias o intolerancias.

c. JUSTIFICACIÓN.

Además del cumplimiento de la normativa vigente, en nuestro centro, desde hace más de dos décadas y para dar forma a la recomendación de la Fundación Española de Nutrición (FEN) se implantó el Desayuno saludable escolar.

Dicho programa queda reflejado en el horario general del centro en una franja horaria de 10 minutos en el que se distribuyen el lavado de manos y la ingesta del almuerzo.

Según la FEN, los alimentos que van a formar parte de un desayuno saludable son:

1. *“Los lácteos o sus derivados ya que aportan proteínas de alto valor biológico, grasas, hidratos de carbono, vitaminas liposolubles, fósforo y calcio. No se recomiendan los lácteos desnatados para los niños por la pérdida de vitaminas liposolubles.*
2. *Los cereales o sus derivados que van a aportar hidratos de carbono complejos, proteínas, una escasa cantidad de grasa, vitaminas del grupo B y minerales, además, si se consumen de manera integral, aumentará el aporte de fibra insoluble. No es recomendable la ingesta de cereales azucarados.*
3. *La fruta fresca que aporta hidratos de carbono, fibra soluble y vitaminas hidrosolubles, no debiendo ser sustituida por zumos ya que se pierden vitaminas y fibra.*
4. *Otros alimentos que se van a poder incluir en el desayuno son los frutos secos, el aceite, el tomate, los huevos, la miel y el cacao; todos ellos en pequeñas cantidades para ayudar a realizar un desayuno más variado y apetecible”.*

Este Plan surge para, por un lado, minimizar los principales errores respecto al desayuno en la población escolar: desayunos incompletos, ausencia de desayuno y exceso en el consumo de azúcar. Y, por otro lado, fomentar el ejercicio y actividad física.

Desde el centro se contribuye a la mejora de estos hábitos saludables solicitando cada curso escolar el Plan de consumo de fruta, hortalizas y leche de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha. Así mismo en las Normas de Organización, Funcionamiento y Organización se ha recogido: *“Con respecto a la gestión a nivel de centro del CONSUMO DE CHUCHERÍAS (chicles, caramelos, gominolas, bolsas de aperitivos, chocolatinas,... se establece un consumo limitado. Tanto el profesorado como el alumnado podrá entregar o consumir chucherías únicamente en días, fiestas y momentos acordados en Claustro: días fin de trimestre, Halloween, Carnaval, premios del Plan Lector y excursiones”.*

D. RESPONSABLES EN LA ELABORACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE PLAN.

El Plan de Alimentación y Hábitos Saludables es el documento marco que recoge las actuaciones que desde el centro se diseñan para fomentar una alimentación saludable y potenciar la actividad física.

Conlleva, por tanto, la acción coordinada de todo el equipo docente y las familias.

El órgano responsable de la elaboración, seguimiento y evaluación del documento será el Consejo Escolar, dado que en él están representadas las familias.

E. OBJETIVOS DEL PLAN.

- a) Fomentar el papel de la educación en hábitos saludables como parte de la educación integral.
- b) Promover estilos y hábitos de vida saludables, en los ámbitos de la nutrición y alimentación saludables y del deporte contemplando el enfoque de género y la equidad para evitar desigualdades en la salud.
- c) Fortalecer y mejorar los comportamientos saludables de los alumnos, con especial énfasis en la higiene y la prevención.
- d) Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos.
- e) Promover la comprensión y valoración de la importancia de preservar el medio ambiente por las repercusiones que el mismo tiene sobre la salud de las personas.
- f) Fomentar la responsabilidad del alumnado en las decisiones diarias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno que les rodea.

F. ACTUACIONES, TEMPORALIZACIÓN, RESPONSABLES.

| EDUCACIÓN INFANTIL 3,4 Y 5 AÑOS | ACTUACIONES | TEMPORALIZACIÓN |
|------------------------------------|---|--|
| Alimentación | <p>Recomendaciones a las familias de almuerzo saludable y variado a lo largo de la semana.</p> <p>Postura adecuada para el momento del almuerzo.</p> <p>Conocimiento de la importancia de una buena alimentación.</p> <p>Normas de comportamiento durante el almuerzo.</p> <p>Vocabulario relacionado con frutas y verduras que consumimos en el almuerzo.</p> | En el ciclo de educación infantil se trabajan estos ámbitos a lo largo de todo el curso. |
| Hábitos saludables | <p>Reuniones grupales con las familias para dar orientaciones sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descanso adecuado - Alimentación saludable - Actividad física. (parque) - Salud emocional (expresión de emociones) <p>Intervenciones con el alumnado para trabajar todos estos hábitos incluidos en nuestras rutinas (por ejemplo, relajación después del patio, o el momento del aseo)</p> | |

| EP1 | ACTUACIONES | TEMPORALIZACIÓN |
|---------------------------|--|---|
| Alimentación | <p>Conversar sobre la importancia de una buena alimentación.</p> <p>Interiorizar un buen comportamiento durante el almuerzo.</p> <p>Conocer alimentos y clasificarlos en saludables y no saludables</p> | <p>Durante el curso, sobre todo en el almuerzo y en la unidad didáctica de conocimiento del medio sobre alimentación.</p> |
| Hábitos saludables | <p>Reuniones con las familias en las que se informa de la importancia de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un buen descanso diario - Una higiene correcta (especialmente en avisos de piojos) - Un mínimo uso de pantallas (tablet, tv, movil, etc.) - Mantener una actividad física activa haciendo uso de parques, paseos por la naturaleza, etc. <p>Intervenciones con el alumnado:</p> <p>Salud emocional: programa Dulcinea.</p> <p>Realización de actividades físicas como:</p> <p>Patios inclusivos, relajación después del patio, descansos activos...</p> | <p>A lo largo de todo curso.</p> |

| EP2 | ACTUACIONES | TEMPORALIZACIÓN |
|---------------------------|---|---|
| Alimentación | <p>Recomendaciones a las familias de almuerzo saludable y variado. Entrega de trípticos informativos.</p> <p>Postura adecuada para el momento del almuerzo.</p> <p>Normas de comportamiento durante el almuerzo.</p> | Se trabajarán durante todo el curso escolar |
| Hábitos saludables | <p>Reuniones grupales con las familias para dar orientaciones sobre la importancia del descanso, alimentación saludable.</p> <p>Intervenciones con el alumnado:</p> <p>Salud emocional: programa Dulcinea.</p> <p>Realización de actividades físicas como:</p> <p>Patios inclusivos, relajación después del patio, descansos activos...</p> | |

| EP3 | ACTUACIONES | TEMPORALIZACIÓN |
|---------------------------|---|--|
| Alimentación | <ul style="list-style-type: none"> - Reuniones con las familias tanto grupales como individuales: información y recomendaciones sobre alimentación saludable, incidiendo en el desayuno saludable del colegio. - Elaboración de un planning con recomendaciones para el desayuno escolar: lunes lácteos, martes embutido, miércoles fruta... - Aprovechar el rato del desayuno saludable para tratar la importancia de los hábitos saludables de alimentación: dieta equilibrada, etc. | <ul style="list-style-type: none"> - Todo el curso. |
| Hábitos saludables | <ul style="list-style-type: none"> - Reuniones con las familias tanto grupales como individuales: importancia de los hábitos saludables (aseo, actividad física, posturales, descanso...). - Descansos activos durante las sesiones. - Utilización de actividades motrices como recurso metodológico en las diferentes áreas. - Ampliación oferta de actividades físicas durante el recreo. - Salidas al entorno. | <ul style="list-style-type: none"> - Todo el curso. |

| EP4 | ACTUACIONES | TEMPORALIZACIÓN |
|---------------------------|---|--|
| Alimentación | <ul style="list-style-type: none"> - Reuniones con las familias tanto grupales como individuales: información y recomendaciones sobre alimentación saludable, incidiendo en el desayuno saludable del colegio. - Elaboración de un planning con recomendaciones para el desayuno escolar: lunes lácteos, martes embutido, miércoles fruta... - Aprovechar el rato del desayuno saludable para tratar la importancia de los hábitos saludables de alimentación: dieta equilibrada, etc. | <ul style="list-style-type: none"> - Todo el curso. |
| Hábitos saludables | <ul style="list-style-type: none"> - Reuniones con las familias tanto grupales como individuales: importancia de los hábitos saludables (aseo, actividad física, posturales, descanso...). - Descansos activos durante las sesiones. - Utilización de actividades motrices como recurso metodológico en las diferentes áreas. - Ampliación oferta de actividades físicas durante el recreo. - Salidas al entorno. | <ul style="list-style-type: none"> - Todo el curso. |

| EP5 | ACTUACIONES | TEMPORALIZACIÓN |
|---------------------|---|---|
| Alimentación | <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno saludable. • Conocimiento de la importancia de una buena alimentación. • Entrega de trípticos. • Realización de actividades a nivel curricular de la alimentación y hábitos saludables en las diferentes curriculares. | <ul style="list-style-type: none"> • A lo largo del todo el curso. • A lo largo del todo el curso. • 1º Trimestre. • A lo largo de todo el curso. |
| • | <ul style="list-style-type: none"> • Reuniones grupales con las familias para dar orientaciones sobre: Descanso adecuado Alimentación saludable • Salud emocional: Programa Dulcinea • Reuniones individuales con las familias en algunos casos a nivel personal. • Realización de actividades físicas: <ul style="list-style-type: none"> – Patios inclusivos. – Jueves Lardero. – Fiesta del deporte. – Escalada. – Ruta de senderismo. – Fiesta solidaria (bailes, talleres, hinchables...) | <ul style="list-style-type: none"> • A lo largo de todo el curso. • A lo largo de todo el curso. |

| EP6 | ACTUACIONES | TEMPORALIZACIÓN |
|---------------------|--|---|
| Alimentación | <ul style="list-style-type: none"> Desayuno saludable. Conocimiento de la importancia de una buena alimentación. Entrega de trípticos. Realización de actividades a nivel curricular de la alimentación y hábitos saludables en las diferentes curriculares. | <ul style="list-style-type: none"> A lo largo del todo el curso. A lo largo del todo el curso. 1º Trimestre. A lo largo de todo el curso. |
| | <ul style="list-style-type: none"> Reuniones grupales con las familias para dar orientaciones sobre: Descanso adecuado Alimentación saludable. Salud emocional: programa Dulcinea. Reuniones individuales con las familias en algunos casos a nivel personal. Realización de actividades físicas: <ul style="list-style-type: none"> Patios inclusivos. Jueves Lardero. Fiesta del deporte. Escalada. Ruta de senderismo. Fiesta solidaria (bailes, talleres, hinchables...) | <ul style="list-style-type: none"> A lo largo de todo el curso. A lo largo de todo el curso. |

G. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

La evaluación tendrá dos dimensiones:

1. Referida a los objetivos y actividades del Plan de cada ciclo/nivel.
2. Referida al Plan como programa a largo plazo (el presente documento).

Para realizar la evaluación se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Grado de consecución de objetivos.
- Adecuación de las actividades y Cumplimiento de las mismas.
- Pertinencia de las acciones realizadas en los distintos ámbitos.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

La evaluación la realizará la persona que asuma la tutoría del grupo de alumnos así como el profesorado de Ed. Física.

A lo largo del curso, el equipo docente realizará el seguimiento del desarrollo del Plan.

Al finalizar el curso escolar se hará una evaluación y se elaborará una memoria final sobre su desarrollo. En esta memoria se recogerá una síntesis de las observaciones realizadas por las tutoras o tutores, las alumnas y alumnos y otros agentes implicados, sobre aquellos aspectos que han funcionado bien, las dificultades encontradas, y aquellos aspectos que serán necesarios modificar. Las conclusiones obtenidas de la evaluación serán tenidas en cuenta para introducir las modificaciones y ajustes necesarios en el curso siguiente.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Los instrumentos utilizados serán:

- Cuestionarios de evaluación para el alumnado.
- Cuestionarios de evaluación para el profesorado.
- Cuestionarios de evaluación para las familias.

ANEXO I. Folleto informativo familias.

Os escuchamos

Sé que muchas veces me enfado o no como lo que no me gusta. Eso es porque aún no puedo comprender que es algo bueno para mí. Te pido ayuda para cuidar de mi cuerpo hasta que yo pueda hacerlo por mi mismo. Gracias papá, gracias mamá.

Me gusta sentir mi cuerpo fuerte y ágil.
Me gusta sentir mi cuerpo con energía.
Me gusta poder concentrarme y aprender.
Me gusta estar muy alegre.
Y para todo esto necesito que me ayudes a cuidar de mi cuerpo.



mens sana in corpore sano

Para ser felices necesitamos de un cuerpo y de una mente ágiles. Necesitamos nutrirnos con alimentos llenos de vida. Si nos dais alimentos sin nutrientes sentiremos nuestros cuerpos pesados, tendremos sueño durante el día, nos costará prestar atención, sentiremos cansancio, enfado y desánimo.



hoy almorzamos Vida






estos no son alimentos



Sabemos que son productos muy sabrosos porque llevan azúcar, grasa y sal. También sabemos sus efectos sobre el cerebro y lo complicado que es manejar el deseo de querer comer algo así. Por eso te pedimos que nos ayudes. Queremos poder disfrutar de sabores y de sensaciones que no nos hagan daño.

No permitas que para calmar nuestro enfado, tristeza o aburrimiento comamos estos productos, si nuestro cerebro aprende eso sufriremos mucho.

Si me das alguno de estos productos para comer por la mañana me costará más seguir el ritmo del cole y de mis compis.



alimentos que nos dan vida

Cuando nos sentimos mal simplemente escuchadnos y acompañadnos, conseguiremos superarlo. Confiad en nuestro potencial. Y si tenemos hambre dadnos alimentos llenos de vida, los hay bien ricos.



podemos pensarlo



y prepararlo juntos

En cuanto yo pueda me encantaría prepararme el almuerzo, eso me hará sentir capaz y me ayudará a empezar a hacerme cargo de mí y de mis cuidados. Preparar un almuerzo es fácil y es seguro para mí. Sólo necesito un tupper y buenas ideas.

¿Te parece que pongamos en común buenas ideas de almuerzo? De esa manera podemos aprender otras maneras de alimentarnos... de vida

ANEXO II: Cuestionario para familias.

El siguiente cuestionario pretender dar una visión general de la valoración que se realiza de la alimentación y los hábitos saludables.

Es anónimo, siéntase libre de expresar su opinión.

Hay respuestas de elección, otras de "Sí/No" y respuestas en escala numérica:

1- Muy poco, 2-Poco, 3-Ni mucho ni poco, 4-Bastante, 5-Mucho.

| | Sí | No | | | |
|---|----|----|---|---|---|
| ¿Conoce el Plan de Alimentación y Hábitos Saludables del centro? | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ¿Cuál es su grado de satisfacción con el mismo? | | | | | |
| PROPUESTAS | | | | | |
| ¿Qué actividades propondría para abordar dentro de este plan que se enmarquen dentro de la normativa? | | | | | |
| OTRAS SUGERENCIAS | | | | | |
| | | | | | |

ANEXO III: Cuestionario para docentes.

El siguiente cuestionario pretende dar una visión general de la valoración que se realiza de la alimentación y los hábitos saludables.

Es anónimo, siéntete libre de expresar tu opinión.

Hay respuestas de elección, otras de "Sí/No" y respuestas en escala numérica:

1-Muy poco, 2-Poco, 3-Ni mucho ni poco, 4-Bastante, 5-Mucho.

| | Sí | No | | | |
|--|----|----|---|---|---|
| ¿Conoces el Plan Alimentación y Hábitos saludables del centro? | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ¿Cuál es tu grado de satisfacción con el mismo? | | | | | |
| ¿Consideras que te ayuda en el desarrollo de tu labor docente? | | | | | |
| PROPUESTAS | | | | | |
| ¿Qué actividades propondrías para abordar dentro de este plan que se enmarquen dentro de la normativa? | | | | | |
| OTRAS SUGERENCIAS | | | | | |
| | | | | | |

ANEXO IV: Cuestionario para el alumnado.

El siguiente cuestionario pretender dar una visión general de la valoración de la alimentación y los hábitos saludables.

Es anónimo, siéntete libre de expresar tu opinión.

Hay respuestas de elección, otras de "Sí/No" y respuestas en escala numérica:

1-Muy poco, 2-Poco, 3-Ni mucho ni poco, 4-Bastante, 5-Mucho.

| | Sí | No | | | |
|--|----|----|--|--|--|
| ¿Sabes que el cole tiene un Plan de Alimentación y Hábitos saludables? | | | | | |
| ¿Sabes para qué sirve? | | | | | |
| ¿Participas de él? | | | | | |
| PROPUESTAS | | | | | |
| ¿Qué actividades propondrías para abordar dentro de este plan? | | | | | |
| OTRAS SUGERENCIAS | | | | | |
| | | | | | |