El aula de ELE como espacio para la transmisión de hábitos de vida saludables

Francisco Casquero Pérez y Ton Romero Guillemas

En su origen este trabajo fue concebido como un proyecto en el que se habría de desarrollar una unidad didáctica para la clase de educación física y dentro de la programación de un curso regular de enseñanza primaria en un centro educativo público español. La unidad didáctica debería dar respuesta a una cuestión nada desdeñable en sociedades como la española actual: la obesidad infantil. La idea de convertirla en una unidad didáctica para la enseñanza del español como lengua extranjera surgió a la vista de una evidencia: aquello que se contaba a los niños españoles y en su lengua podía explicarse y contarse a otros niños no españoles, y en español, porque unos y otros compartían la necesidad y la capacidad de aprender los contenidos que se proponen. En un caso, focalizando en el aprendizaje o en la generación de hábitos, en otro en la adquisición de vocabulario, de exponentes gramaticales y, de soslayo, del aprendizaje o de la generación de hábitos.

La unidad didáctica desarrollada partía de una realidad aplastante: a lo largo del año 2006 en la región de Cataluña (situada en el extremo noroeste de la Península Ibérica) el 13 % de la población infantil de entre seis y doce años padecía sobrepeso y el 7 % obesidad. En estudios realizados en 2009 en el conjunto del estado español los datos no eran muy distintos: el sobrepeso en la población infantil española afectaba al 10 %, un porcentaje ligeramente inferior al arrojado en 2006. Sin embargo, la tendencia al alza de la obesidad era preocupante: el 13 % de los niños de entre seis y doce años era diagnosticado como obeso. En 2010 los datos no eran mejores: en la actualidad el índice de obesidad infantil en el estado español está entre los mayores de Europa y representa el 16.1 % de la población entre 6 y 12 años.

Es difícil, y poco oportuno en este foro, describir las causas de esta realidad, sin embargo, es evidente que se trata de un problema que afecta seriamente a los niños y que puede ser analizado a la luz de los procesos de aprendizaje de hábitos y conductas.

La prevención y el tratamiento de la obesidad gira alrededor de tres conceptos clave: la alimentación, la actividad física y el aprendizaje y desarrollo de hábitos tanto en alimentación como en educación física. En su mayor parte, y simplificando, el problema del sobrepeso en los niños es consecuencia de una mala alimentación unida al sedentarismo excesivo. La infancia es un periodo especialmente delicado en la vida del ser humano en lo relativo al crecimiento y maduración, así como a la adquisición de hábitos y conductas, de ahí la necesidad y la oportunidad de intervenir y de hacerlo desde diferentes ámbitos: el familiar es, sin duda importante, pero la escuela ha de ser, también, un agente destacado en esta batalla. La comunidad educativa tiene encomendada la misión de promover una educación correcta, adecuada y activa en lo relativo a la salud, de tal manera que este aprendizaje sirva no únicamente para la adquisición de unos hábitos alimentarios higiénicos y adecua-

dos, también para que dichos hábitos se conviertan en rutinas perennes que redunden en la salud de los hoy niños, mañana jóvenes y muy pronto adultos.

El currículum escolar español para la Educación Primaria determina que la salud y los hábitos saludables en alimentación son contenidos que pertenecen al ámbito de la Actividad o Educación Física de ciclo superior, esto es, son objetivos de aprendizaje para los alumnos cuyas edades están comprendidas entre los 10 y los 12 años.

Estos conocimientos vistos a la luz del currículo educativo, que fomenta el desarrollo de las capacidades y las competencias del aprendiz, han de servir como herramientas que el aprendiz ha de poseer para poder procesar la información de forma crítica con el fin de poder tomar decisiones de forma autónoma relacionadas con la alimentación. Es importante, en este momento, recordar que algunos autores (Perea, 1992 y Rodríguez, 1995) afirman que la salud es un estado o proceso en el que el ser humano desarrolla plenamente sus capacidades, lo que favorece y permite la máxima realización tanto personal como social del individuo. Es, por tanto, evidente que un niño enfermo, como de hecho se considera a un niño obeso, no puede conseguir un buen desempeño en sus tareas escolares, lo que le impedirá asumir con éxito todos los objetivos que la escuela se propone, objetivos, no lo olvidemos, que van más allá del aprendizaje de contenidos.

Se justifica, pues, esta unidad didáctica por la necesidad de educar a los niños para capacitarlos y hacerlos competentes frente a un problema tan importante como es la obesidad infantil. Conceptos como alimentación y nutrición no pueden perderse de vista, como tampoco puede dejarse de lado la educación física o la salud.

Cabe aportar dos motivos fundamentales por los que se elige la franja de edad de entre 10 y 12 años para la introducción de estos contenidos en concreto: por un lado, se trata de los alumnos más y mejor capacitados desde el punto de vista cognitivo para operar con la información que se propone, factor que aporta garantías de éxito a la actividad; por otro lado, y tal como expresa Tran-Thong (1980), la edad en que se hallan es la más a propósito para desarrollar la necesidad de independencia y autonomía, lo que favorece la idea de responsabilidad en la alimentación propia. Es, sin duda, un periodo propicio para la formación de hábitos saludables de alimentación al tiempo que convierte el aprendizaje en significativo y funcional.

El punto de partida es, como hemos explicado, una unidad didáctica propia del área de Educación Física, ideada para desarrollar, por una parte, hábitos saludables en alimentación, y por otra, capacitar al alumno para apreciar los beneficios de la actividad física en la salud. Los contenidos fundamentales son, por tanto, cuatro: alimentación, nutrición, actividad física y salud.

Dicho todo esto, pueden ustedes estar pensando «¿y cómo una unidad didáctica de estas características encaja en este encuentro para profesores de ELE?». Admitimos que puede parecer extraño a primera vista, pero no lo es: los grupos de aprendices de español de edades comprendidas entre los 7 y los 12 años son comunes; su característica fundamental es la de ser aprendices, no únicamente de español o de nutrición, sino aprendices en términos generales.

Otra característica de gran importancia y especialmente relevante para este trabajo es la de entender el aprendizaje como un proceso que no distingue contenidos, al contrario, los integra y los relaciona. Por tanto, la que presentamos aquí es una oportunidad para que los aprendices de español como lengua extranjera reflexionen, en primer lugar, acerca de una parte importante de su cotidianeidad, la alimentación y sus hábitos convirtiendo el aprendizaje en relevante no únicamente en relación a su desempeño en español, también relevante y significativo en términos generales. En segundo lugar, se trata también de una oportunidad para que aprendan y entren en contacto, a través de la lengua española, con uno de los aspectos culturales más importantes de la realidad hispana: la dieta mediterránea.

PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La unidad didáctica que se presenta a continuación está compuesta por diez microtareas que tienen como objetivo final guiar y preparar al alumno de nivel A2.2, según el *Plan curricular del Instituto Cervantes,* para la realización de una tarea final en la que confluirán todos aquellos elementos léxicos, gramaticales, etc., trabajados en las microtareas. La realización de estas diez actividades persigue que el alumno sea capaz, al final de la unidad, de dar consejos, de forma impersonal, a las personas encargadas de preparar la comida de un día de excursión, acerca de los alimentos que deberían incluirse para que el menú sea sano y esté equilibrado.

La unidad propuesta puede dividirse en tres partes diferenciadas, enfocadas, todas ellas, a la resolución exitosa de la tarea final. En cada una de ellas se proporcionan al alumno las herramientas necesarias para conseguir el objetivo que nos proponemos.

En la primera parte, compuesta por las actividades 1 a, 1 b y 1 c, va a introducirse, mediante un texto escrito, parte del léxico con el que va a trabajar. A través de estas actividades pretendemos que el alumno repase las formas del verbo *gustar y* los pronombres que le suelen acompañar asociado a los alimentos y los beneficios que estos aportan a nuestra salud. Es lógico pensar que ya las conocen, puesto han trabajado esos contenidos en niveles anteriores.

La segunda parte, formada por las actividades 2 a, 3 a y b, 4 a y b, es donde va a introducirse todo el léxico relacionado con los alimentos, la procedencia de los mismos, la cantidad que hemos de tomar, los beneficios que estos aportan y el lugar que ocupan en la pirámide alimenticia. En la batería de actividades propuestas, se plantean actividades en las que el estudiante va a trabajar todas las destrezas, es decir, comprensión auditiva, al interactuar con sus compañeros, comprensión lectora y, cómo no, expresión oral y escrita.

Dentro de esta segunda parte, el estudiante va a trabajar con el léxico, tanto en lo que se refiere al nombre de los alimentos como a la procedencia de los mismos, necesario para resolver la tarea final. Para ello, hemos propuesto actividades en las que el alumno tendrá que relacionar el nombre de los alimentos con sus imá-

genes correspondientes: actividad para establecer relaciones entre los alimentos y su origen, actividad de vacío de información y basada en la interacción con el compañero para completar la pirámide alimenticia que ha visto con anterioridad.

En la parte tercera, y a través de un diálogo entre dos amigas, se presentan al estudiante las fórmulas que se usan para dar consejos de forma impersonal. Más tarde, en la tarea final, el alumno va a tener que usar los exponentes léxicos vistos en el diálogo. Tres actividades, 5 a, b y c, ayudarán al estudiante a fijar e interiorizar esas estructuras.

Por último, los estudiantes tienen que preparar, en grupos, un menú para un día de excursión. Para la preparación de los platos del menú elegido los alumnos, tendrán que tomar un papel activo, siendo ellos los que aconsejen a las personas encargadas de prepararlo acerca de qué alimentos son considerados más adecuados para ese día y cómo deben repartirse en las diferentes comidas con el fin de obtener una alimentación adecuada a las necesidades de la excursión. Para que les sirva de ayuda, vamos a proporcionarles la pirámide alimenticia que han ido trabajando a lo largo de la unidad didáctica, en la que aparecen los alimentos trabajados, el escalón que ocupan en la pirámide los mismos, y las raciones que se aconsejan por semana de cada uno de ellos. También se le proporcionarán las estructuras que deben usar en un pequeño *post-it* en un margen de la página de trabajo.

El objetivo final de esta unidad, como ya hemos apuntado, es que, tanto los estudiantes, niños en este caso, como los padres y la sociedad en general tomen conciencia de lo importante que es comer sano, equilibrado, con productos naturales, combinado todo esto con el ejercicio físico, para evitar, en la medida de lo posible, un problema que afecta a demasiados niños en la actualidad y que no es otro que el exceso de peso a causa de malos hábitos alimenticios y la falta de ejercicio. Si con este trabajo conseguimos que los estudiantes reflexionen por un momento sobre este tema nos daremos por satisfechos, y, si conseguimos que además mejoren su nivel de español, nuestra satisfacción será mucho mayor.

Ficha técnica

Titulo: Comida sana y ejercicio físico igual a salud

Nivel: A2.2

Objetivo funcional: Expresar gustos y preferencias. Recomendar y aconsejar de forma impersonal

Exponentes lingüísticos:

Lo mejor es + infinitivo
Es mejor + infinitivo
Es recomendable + infinitivo Es aconsejable + infinitivo

Objetivo léxico: Los alimentos

Destrezas: Todas

Destinatario: Niños de entre 7 y 12 años

Número de estudiantes: 12

Tipo de agrupamiento: Individual y en grupo, dependiendo de la actividad

Tiempo de preparación: El necesario para que los alumnos puedan recabar la información que se les solicita

Material necesario: Copia de las actividades que se presentan para el desarrollo de la unidad

Duración de la actividad: 1,30 h aproximadamente

COMIDA SANA Y EJERCICIO FÍSICO IGUAL A SALUD

1. a) Estos son Pedro, María, Juan, Raquel y Miguel. Están jugando y parecen muy felices. Sus padres y sus madres les dicen que para poder jugar sin cansarse y para crecer fuertes y sanos tienen que comer mucho y de todo. María come mucha fruta porque su madre dice que es muy buena para jugar al baloncesto y está llena de vitaminas. A Pedro le gustan mucho las verduras y la carne, porque son muy ricas, y, porque, además, le ayudan a tener unos músculos fuertes. Así puede correr más rápido. El hermano de Pedro, Luis, dice: «A mí me gusta, sobre todo, el pescado. Mi mamá dice que es muy bueno para la salud y que, además, me ayuda a no enfermar». A Miguel le gusta comer pasta y cereales, por eso siempre tiene energía para hacer lo que más le gusta: subir por los palos de la portería. La más pequeña, Raquel, dice: «a mí me gustan las frutas, sobre todo las fresas y las naranjas. También me gusta mucho la leche porque hace que mis huesos crezcan mucho». Todos saben que para crecer sanos y fuertes es necesario comer mucho y de todo.

1. b) **Después de leer el texto, mira el dibujo y completas las frases**



1. c) Vuelve a leer el texto de la actividad, 1 a, y relaciona las frases de las dos columnas.

1.	¿Por qué le gustan las verduras y la carne a Pedro?	**a.**	*Porque dan energía.*
2.	¿Por qué le gusta, sobre todo, el pescado a Luis?	**b.**	*Porque tienen muchas vitaminas.*
3.	¿Por qué le gusta comer pasta y cereales a Miguel?	**c.**	*Porque son muy ricas y porque le ayudan a tener unos músculos fuertes.*
4.	¿Por qué le gusta beber leche a Raquel?	**d.**	*Porque si bebe leche sus huesos crecen muy fuertes.*
5.	¿Por qué le gustan las frutas a María?	**e.**	*Porque le ayuda a no ponerse enfermo.*

2. a) Esta es una pirámide alimenticia recomendada para los niños y adolescentes. En ella están los alimentos que tienes que comer para tener una alimentación sana y equilibrada. Con tu compañero relaciona los dibujos de la pirámide con su nombre.






















3. a) Con tu compañero, escribe el nombre de los alimentos debajo del dibujo correspondiente.

a_____	**b**_____	**c**_____
d_____	**e**_____	**f**_____
g_____	**h**_____	**i**_____
j_____	**k**_____	**m**_____
n_____	**ñ**_____	**o**_____
p_____	**q**_____	**r**_____

KIWI PAN EMBUTIDO ARROZ CEBOLLA
LIMÓN PATATA SARDINA GALLETAS ENSALADA
HUEVO FRESA ZANAHORIA PASTA GUISANTES
SALMÓN LOMO COCO

3. b) Ahora, coloca los alimentos de la actividad anterior en la tabla siguiente y en la columna correspondiente.

Frutas	Verduras	Pescado y carne	Lácteos y derivados	Otros...

4. a) A tu pirámide le faltan los nombres de algunos alimentos. Si quieres completarla, pregúntale a tu compañero por los nombres que han desaparecido, él te los dirá.

Ejemplo: *¿Cómo se llama el/los alimento/s número 1 de la base, en la/el izquierda/derecha/medio de la pirámide?*

Alumno A



4. b) A tu pirámide le faltan los nombres de algunos alimentos. Si quieres completarla, pregúntale a tu compañero por los nombres que han desaparecido, él te los dirá.

Ejemplo: *¿Cómo se llama el/los alimento/s número 1 de la base, en la/el izquierda/derecha/medio de la pirámide?*

Alumno B



5. a) En el siguiente texto vas a leer las recomendaciones que un médico da a la mamá de Luisito para alimentarse bien:

- ¡Hola, María! ¿Qué tal?
- ¡Hola, Julia! Muy bien,
- ¿De dónde vienes?
- Vengo de hablar de mi hijo Luisito con el médico.
- ¿Qué le pasa? ¿No está bien?
- Sí, sí está bien, pero estoy un poco intranquila porque no come mucho y eso me preocupa un poco. Está en la edad de crecer y comer bien. Es muy importante.
- ¿Y, qué te ha dicho?
- Me ha dicho que la alimentación es algo muy importante para crecer sano y fuerte. Y que, por esa razón, ***es recomendable preparar*** una dieta sana y equilibrada para nuestros hijos.
- ¿Y, te ha dicho cómo se hace?
- Pues sí. ¡Muy fácil, según él! Para tener una alimentación variada, debemos comer de todo. Y que es aconsejable comer alimentos muy sanos, por ejemplo: cereales, fruta, carne, verduras, pasta, pescado, arroz, leche, y lo mejor beber mucha agua. También dice que es mejor no dar a

los niños ni muchos pasteles ni golosinas. Si comen todo eso y, además hacen ejercicio cada día, nuestros hijos van a crecer sanos.

- ¿Y, qué tipo de deporte te ha recomendado para Luisito?

o Pues dice que cualquier deporte es bueno pero que es aconsejable nadar, jugar al fútbol, al baloncesto, etc., pero que, si no puede, lo mejor es ir al parque todos los días y así juega y se divierte con sus amigos.

- ¡Qué contenta estoy de haberte encontrado Julia! Me voy, que voy a recoger a Cristina a la escuela y llego tarde. Creo que voy a seguir los consejos de tu médico yo también. ¡Hasta otro día!

o ¡Adiós, María, hasta otro día!

5. b) Busca en el texto y subraya las estructuras que se usan para dar consejos de forma impersonal. Después completa la siguiente tabla:

Es recomendable _____.

_____ _____ comer.

Es aconsejable _____.

_____ _____ _____dar.

Lo mejor es _____.

Por lo tanto, para dar consejos de forma impersonal usamos las estructuras anteriores + verbo en _____.

5. c) Completa las siguientes frases con los consejos que el médico da a la mamá de Luisito:

1. El médico dice que _____ _____ _____ una dieta sana y equilibrada para nuestros hijos.
2. Para tener una alimentación variada _____ _____ _____ _____ de todo.
3. _____ _____ _____ alimentos muy sanos, por ejemplo: cereales, fruta, carne, verduras, pasta, pescado, arroz, leche, etc.
4. _____ _____ beber mucha agua.
5. Dice que _____ _____ no _____ a los niños ni muchos pasteles ni golosinas.

6. Aquí tienes la pirámide completa. En ella aparecen los productos que debes comer para tener una alimentación sana y, también, el número de raciones que debes comer a la semana. Imagina que tu escuela organiza una excursión y tienes que aconsejar a las cocineras encargadas de preparar la comida el menú más adecuado.



Para ayudarte:

Lo mejor es + infinitivo
Es mejor + infinitivo
Es recomendable + infinitivo
Es aconsejable + infinitivo

MENÚ PARA EL DÍA DE LA EXCURSIÓN

Para el desayuno

_____
_____
_____
_____

Para la comida

_____
_____
_____
_____

Para la merienda

_____
_____
_____
_____

Para la cena

_____
_____
_____
_____

BIBLIOGRAFÍA

Agrupació Esportiva D'assossiacions D'esport Escolar de Catalunya (2009), «La consellera de Salut assisteix a la Conferéncia Europea Shape Up, on es comparteixen les experiéncies de vint paisos per fer front a l'obesitat infantil» [en línea], http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2641/doc26930.html [Consulta: 3 de noviembre de 2010].

Águila, C. (ed.) (2005), *Actividad física, educación y salud,* Almería, Universidad de Almería y Ayuntamiento de Almería.

Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya (2006), «L'obesitat infantil Catalunya i els programes d'intervenció», [en línea] http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2641/doc26930.html [Consulta: 3 de noviembre de 2010].

Ministerio de Sanidad (2010), «El Ministerio de Sanidad lanza una campaña de prevención de la obesidad infantil para concienciar a la población de los beneficios de seguir hábitos saludables de vida», [en línea], http://www.mspsi.es/gabinetePrensa/notaPrensa/desarrolloNotaPrensa.jsp?id=458 [Consulta: 3 de noviembre de 2010].

Tran-Thong (1980), *Los estadios del niño en la Psicologia Evolutiva: los sistemas de Piaget, Wallon, Gesell y Freud,* Madrid, Pablo del Río.

VV.AA. (2006-2007), *Plan curricular del Instituto Cervantes,* Madrid, Biblioteca Nueva S. L.