

PROYECTO GALA SALUDABLE



www.galacolegio.com



PROYECTO “GALA SALUDABLE”

Colegio Antonio Gala – Dos Hermanas (Sevilla)

1. Introducción

El proyecto GALA SALUDABLE nace con la finalidad de promover entre nuestro alumnado, sus familias y toda la comunidad educativa una cultura de alimentación consciente, equilibrada y sostenible. En un contexto en el que los hábitos poco saludables y el consumo de productos ultraprocesados afectan cada vez más a la salud infantil y juvenil, nuestro centro asume el compromiso de educar en la importancia de la alimentación como pilar básico de la salud física, emocional y social.

Este proyecto no se limita a transmitir conocimientos, sino que busca transformar actitudes y hábitos, generando un cambio real que repercuta tanto dentro como fuera del aula.

Además, entendemos que el profesorado es un eje fundamental y ejemplificador: el claustro del Colegio Antonio Gala abandera y promueve los valores de la alimentación saludable, actuando como referente y modelo positivo para el alumnado y las familias.

2. Objetivos Generales

- Conocer en qué consiste una alimentación saludable y equilibrada.
- Reconocer la importancia de una buena dieta en el desarrollo físico, cognitivo y emocional.
- Educar el gusto y ampliar el repertorio alimenticio del alumnado.
- Valorar críticamente la oferta alimentaria actual, diferenciando entre productos saludables y aquellos de consumo ocasional.
- Crear conciencia en la selección y actitudes de consumo responsable, sostenible y respetuoso con el entorno.
- Favorecer la adquisición de competencias culinarias básicas adaptadas a cada etapa.
- Implicar a las familias en la promoción de hábitos de vida saludable.
- Reforzar el papel del profesorado como agente promotor y ejemplo de alimentación saludable.



3. Objetivos Específicos del Alumnado

Al finalizar el programa, el alumnado será capaz de:

1. Reconocer la necesidad de comer de forma saludable para crecer, tener buena salud y mantener un estilo de vida activo.
2. Identificar los alimentos básicos y participar en la confección de dietas equilibradas.
3. Analizar productos de calidad, dejando de lado criterios puramente consumistas.
4. Clasificar distintos tipos de alimentos y bebidas en función de su valor nutricional.
5. Diferenciar entre alimentos de consumo habitual y de consumo ocasional.
6. Comprender la importancia de una dieta variada y equilibrada.
7. Adoptar una actitud positiva hacia la comida y estar dispuesto a probar nuevos alimentos.
8. Desarrollar habilidades culinarias acordes a su edad.

4. Estrategia y Principios Metodológicos

La estrategia del proyecto se apoya en una idea clave:

“No existen alimentos buenos o malos, sino dietas equilibradas o desequilibradas”.

Se trabajará desde un enfoque activo, vivencial e interdisciplinar, en el que el alumnado manipule, experimente, cocine, reflexione y participe en propuestas prácticas que conecten la teoría con la vida cotidiana.

El profesorado, además de coordinar y dar continuidad al proyecto en todas las etapas educativas, actuará como agente inspirador, fomentando entornos saludables dentro y fuera del aula.

5. Planificación por Etapas

Educación Infantil

- Importancia del desayuno antes de ir al colegio.
- Introducción a la diferencia entre alimentos saludables y chucherías.
- Elaboración de pequeñas recetas saludables adaptadas a su edad.



- Celebración de eventos con alternativas saludables.

Educación Primaria

- El desayuno como pilar del rendimiento escolar.
- Actividad física y sedentarismo: autoconocimiento del estilo de vida.
- Pirámide de la alimentación.
- Los alimentos como fuente de nutrientes.
- Introducción progresiva a la cocina sencilla y saludable.

Educación Secundaria

- Análisis crítico del consumo de azúcar, refrescos, bebidas energéticas y bollería.
- Estudio de la alimentación desde diferentes áreas curriculares (Química, Física, Matemáticas, Historia).
- Cocina como competencia esencial para la autonomía personal.
- Promoción del pensamiento crítico frente a la publicidad y la industria alimentaria.

6. Agentes Implicados

- **Profesorado:** referente y motor del proyecto, incorporando hábitos saludables en la vida escolar y personal.
- **Familias:** colaboradoras activas en la promoción de hábitos saludables en el hogar.
- **Alumnado:** protagonista del aprendizaje, implicado en actividades prácticas y reflexivas.
- **Entidad colaboradora (Corazón de manzana):** apoyo especializado en talleres de cocina y actividad física.

7. Conclusión

El proyecto GALA SALUDABLE no se concibe como una actividad aislada, sino como un eje vertebrador de la cultura de salud en el Colegio Antonio Gala. Nuestro objetivo va más allá de fomentar el conocimiento sobre la alimentación equilibrada: buscamos generar un cambio real y sostenible en los hábitos de vida de nuestro alumnado, sus familias y toda la comunidad educativa.



Colegio Bilingüe Antonio Gala
C/Dalai Lama, 1
Tf. 955677808/ 955675715
www.galacolegio.com
colegio@galacolegio.com



El profesorado, como modelo de referencia, asume un papel protagonista en esta transformación, convirtiéndose en ejemplo activo de coherencia y compromiso. Su implicación garantiza que los valores de una alimentación saludable estén presentes no solo en las aulas, sino también en el día a día del centro.

Asimismo, la colaboración de las familias y la participación de entidades especializadas refuerzan un enfoque integral, en el que cada agente educativo contribuye a la creación de un entorno más saludable, responsable y consciente.

En definitiva, con GALA SALUDABLE aspiramos a:

- Educar a nuestro alumnado en la adquisición de hábitos que perduren en la edad adulta.
- Prevenir problemas de salud vinculados a la mala alimentación y al sedentarismo.
- Impulsar una escuela que, además de enseñar, forme ciudadanos críticos, responsables y comprometidos con su bienestar y con el de su comunidad.

Este proyecto se convierte así en una apuesta firme y duradera del Colegio Antonio Gala por una educación integral que entiende la salud como un pilar esencial para el desarrollo personal, académico y social de nuestro alumnado.

