



“MEJOR PLATO Y MÁS ZAPATO”

2023-2024

C.E.I.P. Ntra. Sra. Del Rosario (Torre-Pacheco)



**1. DATOS DEL PROYECTO****2. LÍNEA DE INTERVENCIÓN SELECCIONADA****3. FECHA DE INICIO Y FINALIZACIÓN DEL PROYECTO****4. DESTINATARIOS****5. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.****6. JUSTIFICACIÓN.****7. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO****7.1 OBJETIVOS GENERALES****7.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS****8. ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL PROYECTO****8.1 ACTIVIDAD INICIAL MOTIVADORA****8.2 ACTUACIONES QUE TRABAJAN CADA UNO DE LOS CONSEJOS SALUDABLES****9. METODOLOGÍA QUE SE VA A APLICAR.****10. TEMPORALIZACIÓN****11. RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROYECTO.****12. ACCIONES PREVISTAS PARA LA DIFUSIÓN DEL PROYECTO****13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO****13.1 Evaluación de la estructura****13.2 Evaluación del proceso****13.3 Evaluación de los resultados****14. PRESUPUESTO DEL PROYECTO****15. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN**



1. DATOS DEL PROYECTO

Denominación específica del proyecto: "**MEJOR PLATO Y MÁS ZAPATO**"

Persona responsable del Proyecto / Persona de contacto: José Antonio Sánchez Ruiz

2. LÍNEA DE INTERVENCIÓN SELECCIONADA

Alimentación y nutrición, actividad física y ejercicio. Ocio activo (principal)

Buen uso de las TIC (secundario)

Cuidado del medio ambiente (secundario)

3. FECHA DE INICIO Y FINALIZACIÓN DEL PROYECTO

Nuestra trayectoria en el trabajo de la **promoción de la salud** viene desde **muchos años atrás** y así se constata con la adhesión de nuestro centro a los programas ofrecidos por la Consejería de Educación en esta materia, desde **hace más de 10 años**.

Este nuevo proyecto de Educación para la **Salud arranca en el 1 de septiembre de 2023** e iremos modificándolo curso a curso según las necesidades que presenten nuestro alumnado, como hemos hecho en cursos anteriores.

4. DESTINATARIOS

En el presente curso escolar cuenta con **737 alumnos** matriculados, lo que lo convierte en **uno de los centros públicos con mayor densidad de alumnado de la Región**. Actualmente, la **mayoría** de las **familias proceden de Torre Pacheco**, aunque existe **un alto porcentaje de inmigrantes originarios principalmente del norte de África, Iberoamérica y la India** atraídos por la oferta laboral del sector agrícola y el de servicios (pequeño comercio).

En cuanto al **nivel de estudios de los progenitores**, son **mayoría** aquellos que tienen un **nivel básico, o medio**, siendo un número inferior aquellos que tienen estudios superiores.

En líneas generales, el **alumnado del centro presenta un buen comportamiento y está comprometido** con la realización de tareas y el estudio diario.

Este proyecto **va dirigido a todo nuestro alumnado, tanto de Infantil como de Primaria y a sus familias**. Cada una de las actividades se adaptará a las distintas etapas y niveles.

5. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.

Todos conocemos los cambios que se produjeron a lo largo de las últimas décadas sobre la ocupación del tiempo libre en los niños, niñas y adolescentes, incrementándose el sedentarismo en detrimento de todas esas actividades que implican movimiento, con los problemas de salud que dicha inactividad conlleva, ya sea en la propia infancia, o en la edad adulta



El estudio **PASOS del 2022**, ha apuntado la difícil situación de la salud de los niños/as y adolescentes: el **33,4 % presenta sobrepeso u obesidad**.

Este estudio pone en evidencia el porcentaje de población infantil y adolescente que alcanza la **recomendación de la OMS** en cuanto a la práctica de actividad física moderada o vigorosa siendo menor de lo que sería deseable.

Al comienzo de curso pusimos el foco en **cómo** era esa **realidad en nuestro alumnado** y constatamos mediante las **evaluaciones** iniciales realizadas en el **área de educación física** que un **alto porcentaje** de niños presentaba una **gran torpeza motriz** que **venía dada** por las **pocas experiencias motoras** y el **sedentarismo** del que hemos hablado. Y a esto se le unía la **gran cantidad de alumnos** que **presentan sobrepeso**. Los instrumentos para medir esto, además de la observación han sido para **Primaria Evaluación de destrezas de movimiento básicas con 10 ejercicios seleccionados y adaptados del Test of Gross Motor Development 2 (TGMD-2 https://drive.google.com/file/d/1RqD9pCigr-QEhYqHXShm-EHVoCu6rBXo/view?usp=drive_link) de Juan José Pérez Soto** y en **Infantil la escala de desarrollo motor PEABODY**.

6. JUSTIFICACIÓN.

La adopción de hábitos saludables constituye uno de los objetivos de la sociedad actual y, especialmente, si tenemos en cuenta que el **80% de los niños y las niñas únicamente participan en actividades físicas** en el entorno escolar (Eurydice, de la Comisión Europea de 2017), la educación para la salud debe tener una presencia importante en la jornada lectiva si se quiere contribuir a la consecución del objetivo de desarrollo sostenible número 3: Salud y bienestar de la Agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas. El aprendizaje de una vida saludable desde edades tempranas debe fomentar la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física, y a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y a la alimentación sana ya a la nutrición. En este sentido, el **CEIP Ntra. Sra. Del Rosario presenta su proyecto: "Mejor plato y más zapato"**, está enfocado a la **creación hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con uno mismo y con quienes nos rodean**.

Ya que hemos **detectado** que un **40 %** de nuestro alumnado **no realiza actividad física fuera del centro**, y casi el **85 %** pasa más de una hora diaria frente a las pantallas. Y en torno a la alimentación sana conocen conceptos de dieta sana, pero les cuesta llevarlos a la práctica. Así que durante este curso escolar vamos a darles herramientas que contrarresten estos déficits.

¿Y qué nos hemos propuesto?

7. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

En base a lo expuesto en el apartado anterior, hemos establecido los objetivos siguientes:

7.1 OBJETIVOS GENERALES

1. Fomentar la educación en materia de salud como parte integrante de la metodología de trabajo en el centro escolar y su tratamiento transversal en el conjunto de las programaciones de las diferentes áreas y asignaturas.
2. Promover conductas y actitudes saludables en toda la comunidad educativa. Incrementar en el alumnado las oportunidades de realizar actividades físico-deportivas, antes, durante y después de la jornada escolar, con la finalidad de lograr que todos los escolares realicen, al menos, 60 minutos de actividad física diaria de intensidad entre moderada y vigorosa.
3. Impulsar la implicación y participación del alumnado, profesorado y familias y miembros en las estrategias para la promoción de la educación para la salud.
4. Implementar los procesos de enseñanza-aprendizaje de la salud desde un enfoque inclusivo y multidisciplinar.
5. Identificar, investigar y buscar información en relación a diferentes hábitos como la alimentación, la actividad física, la higiene personal, la postura corporal, los tiempos de ocio y descanso y el uso de pantallas.

7.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- A. Conocer los hábitos saludables y no saludables exponiendo los beneficios y riesgos de éstos para su salud, estimulando estilos de vida saludables entre toda la comunidad educativa.
- B. Conocer las bases de una alimentación equilibrada para generar buenos hábitos en este contenido.
- C. Fomentar una actividad física adecuada en los momentos de ocio y tiempo libre con la creación de entornos activos para la práctica de actividad física.
- D. Valorar y llevar a cabo actuaciones para el cuidado del medioambiente, adquiriendo conciencia de su relación con nuestra salud y bienestar.
- E. Desarrollar unos patios activos con el fin de aumentar la práctica de actividad física.
- F. Crear hábitos alimenticios saludables a través del conocimiento de los diferentes tipos de alimentos y nutrientes, y conocer la importancia que una alimentación sana tiene en nuestra salud.
- G. Desarrollar hábitos de movilidad activa como alternativa a las pantallas.
- H. Crear recursos que permitan desarrollar un centro escolar más saludable y sostenible.
- I. Prevenir las tecnoadicciones y fomentar el uso seguro de los dispositivos.

8. ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL PROYECTO



8.1 ACTIVIDAD INICIAL MOTIVADORA

“EN BUSCA DE LA HUELLA PERDIDA”

Contenido: Conocimiento de hábitos saludables de forma lúdica.

Se han colocado unas huellas pintadas en el suelo que marcan un recorrido en el patio para que despierte la curiosidad de los alumnos y empiecen a investigar y preguntar de qué se trata. Los maestros de educación física serán los encargados de desvelar el misterio. Un nuevo personaje nos ha mandado un **mensaje enigmático: “Mejor plato y más zapato”. Si el misterio quieres desvelar sigue mis huellas hasta el final”**

A lo largo del recorrido hemos colocado los diez consejos del **DEFcálogo** (Chamorro, C.: “74 propuestas prácticas para educación física”. Editorial Inclusión) para mejorar nuestra salud, que iremos trabajando a lo largo del curso, de forma transversal, en todas las áreas. Para que sea más reconocible lo hemos acompañado de un estribillo: **“Pa’ti naki, mueve tu cuerpaqui. Tu cuerpo quiere saludaqui.”**

Por último, vamos a hacer un concurso de dibujo para que los niños creen nuestra mascota saludable que nos ha dejado esas huellas.

https://drive.google.com/file/d/1EKn2sLj3PGkoLVwGXbXQ0aFPaXbiPQ0G/view?usp=drive_link

¿Y Cuáles son estos consejos y cómo los vamos a trabajar?

8.2 ACTUACIONES QUE TRABAJAN CADA UNO DE LOS CONSEJOS SALUDABLES

Consejo 1: Realiza 1 hora de actividad física todos los días.

RECORRIDO DE LAS HUELLAS SALUDABLES POR EL COLE “MÁS ZAPATO”

Contenido: Creación de rutinas saludables en el entorno escolar.

Es un recorrido circular de **1km** en el interior de nuestro centro, en él están marcados cada cien metros las distancias recorridas y su equivalencia en pasos. Esto permite, tanto a los niños como a los docentes que lo deseen, la práctica de actividad física. Así como su utilización en otras áreas como, por ejemplo, en matemáticas, para que tomen conciencia y estimen distancias. También sirve para conseguir puntos en su **carnet saludable**(https://drive.google.com/file/d/1aE3R4qhsPjEvJ0D0ae4V6Kr-StYLEtmh/view?usp=drive_link) . Por último, en él también viene marcada la distancia de la milla lo que

permite trabajar:

LA MILLA SALUDABLE DE LOS “ROSARITOS”

Contenido: Actividad física, creación de rutinas mediante la práctica



https://drive.google.com/file/d/1thnXOHpfGR7nJ5OcBpsp7y6bMy4IeqoR/view?usp=drive_link

DEPORTE ESCOLAR

Contenido: Conocimiento y práctica de diferentes disciplinas deportivas para ocupar el ocio

Organizado en colaboración con la Concejalía de Deportes y la Consejería. Nuestro centro participa en las actividades programadas **de campo a través, atletismo en pista, jugando al atletismo, mate, multideporte, ajedrez y rugby cinta**. Así mismo, participamos en cualquier otra actividad de equipo / jornada escolar que el departamento de Educación Física establece al respecto.

PEDIBÚS DEPORTIVO Y BICIBÚS

Contenido: Desplazamientos activos y sostenibles para cuidar el medio ambiente

Vamos a realizar andando los desplazamientos para competir en el programa de Deporte Escolar, en aquellas disciplinas que se van a desarrollar en el casco urbano. Estas salidas van a ser:

https://drive.google.com/file/d/1SeQFWlplkpjq2L5p5eu0H8-nWvFgAZEf/view?usp=drive_link

También, trataremos contenidos de educación vial en las diferentes áreas, para al menos desarrollar también un bicibús anual. Todo esto se realizará en coordinación con la Policía Local.

https://drive.google.com/file/d/1vVL2zUjUMpJdRHloK67T8q-BuEJcNqNP/view?usp=drive_link

RECREOS ACTIVOS

Contenido: Práctica de actividad física en horario escolar.

Contribuir a que el alumnado acumule minutos diarios de actividad física. En este caso realizando juegos populares y tradicionales, juegos deportivos adaptados y juegos alternativos no sexistas.

Descansos activos

Contenido: Activación cognitiva a través de la práctica de actividad física

Se pretende reducir el tiempo de sedentarismo de los alumnos durante el horario lectivo escolar.

<https://drive.google.com/file/d/1qaqvnu3ukTIR9q01Uklz6p2tALqKpyok/view?usp=sharing>

Consejo 2: Dedica el menor tiempo posible a las pantallas (móvil, tablet, ordenador, TV...).

“SALVAPANTALLAS” DE LA PANTALLA A LA REALIDAD

Contenido: Conocimiento de los beneficios de jugar al aire libre y disfrutar del tiempo con nuestra familia, amigas y amigos.



Juego motor en el que utilizando materiales diversos se lleva a la práctica una adaptación de un famoso juego "Fornite". Y esto se complementa con la campaña para todo el centro de

“PREVENCIÓN DE TECNOADICCIONES”

Contenido: Desarrollo de una buena Salud Digital y prevención de una posible adicción hacia las TIC, así como otro tipo de problemas asociados.

https://drive.google.com/file/d/1s22e5D-IXEymY9CI7iVJRcq22s7hit_s/view?usp=drive_link

Consejo 3: Aprovecha el tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con la familia y amistades.

“ACTIVE INFLUENCER EXCURSIONES EN FAMILIA”

Contenido: Ocupación de ocio de una forma activa

Desde el centro se les ofrece una serie de salida salidas y excusiones activas(
https://drive.google.com/file/d/1wvznHgQIEZip_GmmWDt10WD4P3ws4VdU/view?usp=drive_link) que las familias puedan realizar. Para motivarlos a los niños se les pide que suban una foto al Classroom que tenemos de E. F., esto también puntúa en el carnet saludable. Cada mes se hará una selección y se subirá a las redes sociales.

“SALIDAS Y EXCURSIONES ACTIVAS”

En la misma línea, para la selección de todas las actividades extraescolares y complementarias, el primer criterio a tener en cuenta para su selección es que promuevan la actividad física y los desplazamientos activos y sostenibles.

Consejo 4: Recuerda ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos antes y después de comer.

“NTRA. SRA. DEL ROSARIO ¡APUESTA POR LA HIGIENE!”

Contenido: Adquisición de hábitos saludables en la comunidad escolar.

Al principio de curso, para hacer partícipes a los padres de la importancia que en nuestro centro le damos a la Educación para la Salud, se les mandará, por Classdojo, un tríptico,
https://drive.google.com/file/d/1QOBSEm_RHRFvWcPltOktVd1XoIEuMRDQ/view?usp=drive_link

“Mejor plato...”

Consejo 5: Haz 5 comidas al día. Para el desayuno, la comida y la cena debes sentarte.

Consejo 6: Come de todo. Una dieta variada en cantidades adecuadas es la base de una buena alimentación (plato de Harvard).

Consejo 7: Bebe entre 8 y 10 vasos de agua al día. Elige agua, zumos naturales o leche en lugar de bebidas con gas.



HUERTO EL BANCALICO DEL ROSARIO

Contenido: Conocimiento de la agricultura ecológica

Donde trabajamos la alimentación sana, como recurso de aprendizaje de manera transversal en las áreas curriculares del segundo ciclo de la Educación Infantil y la Educación Primaria.

https://drive.google.com/file/d/1QfZVGDjabS1lhkU_585d86HXsSNP381w/view?usp=drive_link

PLATO DE HARVARD

Contenido : Alimentación sana y equilibrada

Trabajaremos con esta herramienta, a través, de las áreas de Science y Educación Física. Se utilizarán diversos juegos y materiales. Y por último se les pedirá una tarea competencial. (https://drive.google.com/file/d/19_PkKi4rQ-OHWjeOEG8Vbi961tKDaH6L/view?usp=drive_link)

Almuerzos saludables

Se tratará a lo largo de todo el curso de concienciar a los alumnos y a los padres de la necesidad de realizar un desayuno abundante y saludable en casa y de traer al colegio un almuerzo adecuado.

https://drive.google.com/file/d/1ATcWxexVwqr7o38H6vw3UiyRImDtG-UK/view?usp=drive_link

Y aprovechando que para llenar el “plato” se generan residuos, en nuestro centro seguimos:

“EL ROSARIO ERRE QUE ERRE”. LAS 5 ERRES: EL ROSARIO RECICLA, REDUCE, REUTILIZA Y RECUPERA

Contenido: Reciclaje y cuidado del medio ambiente

Campaña de reciclaje y reducción de residuos

https://drive.google.com/file/d/1S39KNhpbjCA7EZXf9dSWeZn9kKpDHbXV/view?usp=drive_link

Consejo 8: Protege tu espalda. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.

CHARLAS DE HIGIENE POSTURAL

Además, de la campaña "Fisioterapia e Higiene Postural Preventiva en la Edad Escolar" que imparten en nuestro centro el colegio de fisioterapeutas. Los maestros de educación física impartimos unas charlas basadas en una presentación del Instituto Pascual Sanz.

https://drive.google.com/file/d/13zrH6JXtD4GK-gQqHScWpzEpt84aW_iy/view?usp=drive_link

Una de las posturas que se enseña es a dormir correctamente y además les insistimos mucho en el siguiente consejo que reforzamos.

Consejo 9: Acuéstate pronto. El cuerpo necesita descansar entre 8 y 10 horas.

“DESCANSEITOR”

Contenido: Hábitos saludables de descanso



Es indispensable que los niños duerman las horas adecuadas con respecto a su edad, para lograr un desarrollo y crecimiento saludables. Se le otorgarán puntos a los niños que cumplan con las horas de sueño necesarias.

https://drive.google.com/file/d/1oveYQ7owJnPEky6HQM6IVZsCRwW3ItI0/view?usp=drive_link

Consejo 10: CUIDA TU CUERPO PARA ESTAR FUERTE

Según Caballero, Cuéllar y Campillo (2021), hay una clara relación entre el número de horas que se realiza actividad física y la cantidad de conocimientos de salud y hábitos saludables que se adquieren. **Por lo tanto, el alumnado que participe en esta propuesta, no solo obtendrá beneficios en su salud y en su calidad de vida, sino que también lo hará en cuanto al nivel de conocimientos de hábitos saludables.**

En el siguiente enlace podemos ver la relación de las **actividades con los objetivos, así como a quienes va dirigida, duración...y otros aspectos.**

https://drive.google.com/file/d/1IJTHH0e8af-7JR-QHK0VCeNJgcTZTUPO/view?usp=drive_link

9. METODOLOGÍA QUE SE VA A APLICAR.

Partimos de un modelo positivo, participativo e integral de la salud en el que las actuaciones se llevan a cabo desde un enfoque **flexible, globalizado, abierto e inclusivo** que tiene en **cuenta la diversidad** de ritmos existentes. Por ello, sirven como punto de partida las siguientes consideraciones metodológicas:

Conducir el proceso a través de la experiencia personal del alumnado mediante la detección de los **conocimientos previos** que favorezcan el **aprendizaje significativo y competencial**, el trabajo cooperativo y el desarrollo sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y afectivas.

Aprovechar el **carácter lúdico** de las propuestas incluidas para concederle una perspectiva potencialmente motivadora y facilitadora de los conocimientos, destrezas y actitudes que se consideran imprescindibles para el avance escolar, personal y social del alumnado.

Profundizar en los **contenidos** relacionados con la **actividad físico-deportiva y la alimentación saludable.**

Promover el **juego limpio y la educación en valores** durante la práctica deportiva.

Impulsar la salud como un contenido transversal específico.

Asegurar la **atención a las diferencias individuales** para diseñar un proceso **adaptado a las barreras y potencialidades** del alumnado. De este modo, se garantiza una personalización del aprendizaje competencial de todos los niños y niñas.



Las **metodologías específicas** están descritas en las actividades anteriores.

10. TEMPORALIZACIÓN / CRONOGRAMA

En el siguiente enlace queda recogida. Y como siempre se adaptará en función de cómo vaya evolucionando.

https://drive.google.com/file/d/1vNqKgY8CNqIY3IDT-P7fO1iQiMPFB4z6/view?usp=drive_link

11. RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROYECTO.

Además de la coordinación y ayuda de la enfermera escolar y la Policía Local, los recursos humanos para llevar a cabo este proyecto son todos los maestros que conforman el claustro. La aportación de cada uno está gestionada por el equipo de coordinación para la salud formado por:

https://drive.google.com/file/d/10ewPCw6LueyDpQDcTyoHIK_9ODWYC0NQ/view?usp=drive_link

En cuanto a los recursos materiales vienen especificados en el apartado actividades.

Recursos técnicos/materiales

12. ACCIONES PREVISTAS PARA LA DIFUSIÓN DEL PROYECTO

Las actuaciones desarrolladas se van a difundir de manera interna a través de los canales establecidos por los órganos de gobierno y coordinación docente, así como de forma externa haciendo uso de los medios y plataformas (Classroom y Classdojo). También en nuestra página web:

[CEIP Bilingüe Ntra. Sra. del Rosario \(cpbilinguerosario.com\)](http://CEIP Bilingüe Ntra. Sra. del Rosario (cpbilinguerosario.com))

Y en redes sociales:

[Ceip Nuestra Señora del Rosario. Torre Pacheco. Murcia. \(@ceiprosariotorrepacheco\) • Fotos y videos de Instagram](https://www.instagram.com/ceiprosariotorrepacheco/)

https://www.youtube.com/channel/UCrUvsTrR1bCiUz2j_rmeNfg

https://twitter.com/i/flow/login?redirect_after_login=%2F30007293

13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO

De esta forma se realizará evaluación de la estructura, el proceso y los resultados del proyecto de educación para la salud a través de diferentes indicadores.

13.1 Evaluación de la estructura:

Indicadores que tienen que ver con los recursos utilizados (didácticos, personales, sociales...).

- El equipo de trabajo constituido para el desarrollo del programa de educación para la salud se ha reunido con la periodicidad acordada.
- Se han utilizado los recursos materiales previstos en el proyecto. - Los materiales utilizados eran adecuados para el desarrollo del proyecto.



- Se han creado recursos para dar a conocer el programa entre la comunidad educativa.

13.2 Evaluación del proceso:

Indicadores que se relacionan con el desarrollo y programación de las actividades, la metodología utilizada y la coordinación y grado de participación.

- Porcentaje del profesorado que ha participado en el proyecto de educación para la salud.
- Porcentaje del alumnado que ha participado en el proyecto de educación para la salud.
- Idoneidad de las actividades programadas.
- Cumplimiento de los objetivos a través de las actividades programadas.

13.3 Evaluación de los resultados:

Indicadores que se relacionan con la consecución de los objetivos, el impacto de la aplicación del programa y las dificultades y efectos imprevistos que pueden aparecer.

- Evaluación inicial y final de los alumnos. - Evaluación final del claustro de profesores.
- Evaluación de las familias. - Mejoras observadas en torno a las actuaciones realizadas.

14. PRESUPUESTO DEL PROYECTO

Para la realización de este proyecto serán necesarias las siguientes aportaciones económicas:

https://drive.google.com/file/d/16cbplLesY5ep1MjMZBG1GR2qVwuRwDS6/view?usp=drive_link

15. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN

<https://www.incibe.es/menores>

<https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos-2022-habitos-deterioro/>

Escala de desarrollo motor PEABODY <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-de-las-americas-chile/terapia-ocupacional/escala-de-desarrollo-peabody/43665433>

Sempere, A.; Pérez-Curiel, A. ; Chamorro, C. ; Alonso-Navarro, H. ; Rodríguez-Negro, J. ; Quintero, L. E. ; Álvarez-Barrio, M. J. ; Vilar-Iglesias, P. ; Pastor-Pastor, X. (Coords.) (2022): 74 propuestas prácticas para educación física. Editorial Inclusión.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

www.institutotomas.pascualsanz.com