



Detectives alimenticios

Didáctica de la alimentación saludable en Educación Física

Link al artículo:

<https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/4512/4197>

Revista Española de Educación Física y Deportes - REEFD- 440(1) 2026

Didáctica de la alimentación saludable en Educación Física: experiencias prácticas
Didactics of healthy eating in physical education: practical experiences

Juan José Pérez Soto*
¹Facultad de Educación, Universidad de Murcia
 *Autor para correspondencia: juanjose.perez3@murciaeduca.es
 DOI: <https://doi.org/10.55166/reefd.v440i1.4512>

RESUMEN
 En el marco curricular actual, el bloque de vida activa y saludable precisa de prácticas innovadoras en torno al cuidado de la salud física, mental y social del alumnado. El bloque de saberes básicos A del área de Educación Física, señala que se debe trabajar la alimentación con prácticas que hagan al alumnado distinguir entre la tipología de alimentos (naturales, procesados y ultraprocesados), el impacto de las bebidas azucaradas o los efectos de una mala alimentación. En este contexto, en la literatura científica actual se observa una carencia de propuestas didácticas que ahonden en estos contenidos en el ámbito escolar. El presente trabajo se compone de varias experiencias didácticas centradas en el razonamiento crítico en torno a la alimentación saludable. Estas propuestas han sido llevadas a cabo con grupos de 5º y 6º de Primaria habiendo completado las mismas un total de 96 alumnos. En los resultados se observó que más del 70% de escolares consiguieron realizar una compra saludable de acuerdo las directrices del plato de Harvard, mientras que un 77% consiguieron seleccionar productos saludables verificados por una aplicación digital. Por el contrario, la actividad de panel de análisis no mostró unos resultados tan acertados, tan solo el 36% alcanzó a situar 8-10 alimentos en el lugar correspondiente. En definitiva, las actividades expuestas en el presente artículo constituyen un punto de partida para la inclusión de estas dinámicas en el área de Educación Física. Futuros estudios deben examinar si estas propuestas pueden ser extensivas a otros niveles educativos.
Palabras clave: nutrición; educación; salud; currículo; didáctica.

ABSTRACT
 Within the current curricular framework, the active and healthy lifestyles domain requires the implementation of innovative pedagogical practices aimed at promoting students' physical, mental, and social health. Basic Knowledge Block A of the Physical Education curriculum establishes the need to address nutrition through educational practices that enable students to differentiate among food categories (natural, processed, and ultra-processed), as well as to understand the impact of sugar-sweetened beverages and the consequences of unhealthy dietary patterns. However, a review of the current scientific literature reveals a paucity of didactic interventions that address these contents in depth within the school context. The present study reports on a set of didactic experiences focused on fostering critical reasoning related to healthy eating. These interventions were implemented with 5th- and 6th-grade primary school students (n = 96). Results indicated that over 70% of participants were able to perform a healthy food purchase in accordance with the Harvard Healthy Eating Plate guidelines, while 77% successfully identified healthy products using a digital verification application. In contrast, the food analysis panel activity yielded less favorable outcomes, with only 36% of students correctly classifying 8–10 food items. In conclusion, the didactic experiences presented herein represent a foundational approach for the integration of nutrition-related pedagogical strategies within the Physical Education curriculum. Further research is warranted to examine the transferability of these interventions to other educational stages.
Keywords: nutrition; education; health; legislation; didactics.

Tabla 1

Secuenciación de la Situación de Aprendizaje "Los detectives alimenticios".

| Primer trimestre | Título: "Los detectives alimenticios" |
|------------------|---|
| Sesión 1. | Evaluación inicial, ¿recordamos los grupos alimentarios del plato de Harvard? Juegos motrices. |
| Sesión 2. | Los alimentos naturales, procesados y ultraprocesados y su impacto en el cuerpo humano. Juegos motrices de discriminación. |
| Sesión 3. | Actividad complementaria: "Compra saludable con plato de Harvard". |
| Sesión 4. | La información nutricional de un producto y su relación con la salud. Juegos con etiquetas en panel de análisis (azúcar y grasas saturadas). Análisis de etiquetado en ficha. |
| Sesión 5. | Simulación de compras en pista con ayuda de aplicaciones digitales de nutrición y escaneo de códigos QR. |
| Sesión 6. | Evaluación final: "hallazgos de los detectives alimenticios". |



Material sesión 3:

<https://efcompetencial.com/wp-content/uploads/2018/03/compra-saludable.pdf>

Material sesión 4:

https://efcompetencial.com/wp-content/uploads/2023/07/detectives-alimenticios_cartas.pdf

Material sesión 5:

https://efcompetencial.com/wp-content/uploads/2023/01/food-detectives-cod-barras_compressed-1.pdf