

**Universidad de Valladolid**  
**Facultad de Educación de Palencia**



**“COMIENDO RICO, CRECIENDO SANO”:**  
**PROPUESTA EDUCATIVA DESDE LAS**  
**CIENCIAS SOCIALES PARA UNA**  
**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**TRABAJO FIN DE GRADO**  
**EDUCACIÓN INFANTIL**

**AUTORA:** Sofía Solá González

**TUTORA:** Esther López Torres

**Palencia, febrero 2019**

## **RESUMEN**

En el siguiente trabajo se expone una propuesta de alimentación saludable para niños y niñas de Infantil, tomando como referencia actividades relacionadas con la higiene, la adquisición y conocimiento de hábitos alimenticios saludables y la práctica deportiva, todo esto desde un punto de vista diferente, el cual tiene como objetivo romper la monotonía a la que el alumnado está acostumbrado en su rutina diaria. Un punto clave en la elaboración de este proyecto es la participación y experimentación de la clase a través de la alimentación, potenciando de esta manera la imaginación y el desarrollo de los sentidos de los alumnos y alumnas.

Uno de los factores más importantes para la consecución de los objetivos a los que hacemos referencia en esta propuesta, es sin lugar a dudas la colaboración e implicación de todos los ámbitos de intervención, tales como: familia, escuela y sociedad, lo cual quiere decir que en el momento en el que uno de estos tres pilares fundamentales se desvincule del proyecto, éste nunca conseguirá ver cumplidos sus objetivos.

## **PALABRAS CLAVE**

Educación Infantil, alimentación saludable, participación, experimentación, familia, sociedad, objetivos, proyecto.

## **ABSTRACT**

In the following work a proposal of healthy feeding for children of Infant is exposed, taking as reference activities related to hygiene, the acquisition and knowledge of healthy eating habits and sports practice, all this from a different point of view, the which aims to break the monotony to which students are accustomed in their daily routine. A key point in the development of this project is the participation and experimentation of the class through food, thus enhancing the imagination and the development of the students' senses.

One of the most important factors for achieving the objectives to which we refer in this proposal, is without doubt the collaboration and involvement of all areas of intervention, such as: family, school and society, which means that at the moment in which one of these three fundamental pillars dissociates from the project, it will never achieve its objectives fulfilled.

## **KEY WORDS**

Early childhood education, healthy eating, participation, experimentation, family, society, objectives, project.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	7
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b>	
3.1. LA IMPORTANCIA SOCIAL DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.....	8
3.2. LEGISLACIÓN EDUCATIVA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA.....	9
3.3. COMPETENCIAS DEL GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	13
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	
4.1. UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA INFANCIA: LA DIETA MEDITERRÁNEA.....	16
4.2. PROGRAMAS Y PROPUESTAS EDUCATIVAS PROMOVIDOS POR LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS PARA LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA.....	19
4.2.1. Desde el ámbito educativo.....	19
4.2.1.1. Programa EDALNU (1961-1990).....	19
4.2.1.2. El gusto es mío.....	21
4.2.1.3. Las iniciativas de las Autonomías.....	22
4.2.2. Desde la sanidad: la estrategia NAOS.....	22
4.2.2.1. Programa PERSEO.....	24
4.2.2.2. Activalandia.....	25
4.2.3. Desde el ámbito de la agricultura y la pesca: Alimentación.es “Saber más para comer mejor”.....	26
4.3. INICIATIVAS PARTICULARES A PIE DE AULA: PROYECTOS EDUCATIVOS Y PROPUESTAS EDITORIALES.....	26
4.4. RECURSOS PARA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA: LA LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL.....	30
<b>5. METODOLOGÍA</b> .....	31
<b>6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b>	
6.1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CURRICULARES DE LA PROPUESTA...32	
6.2. METODOLOGÍA.....	40

6.3. PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	40
6.4. EVALUACIÓN.....	49
<b>7. VALORACIONES DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>51</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>52</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>56</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios de una buena parte de la población actual se basan en el consumo de comida precocinada, procesada y comida rápida. Además, en la sociedad, cada vez existen más productos procesados y no somos conscientes de los tratamientos que sufren los alimentos que consumimos y las consecuencias que esto puede generar en nuestra salud. En España las últimas noticias que llegan informan que se está perdiendo la buena costumbre de llevar a cabo una dieta mediterránea y una vida activa, lo que está influyendo negativamente en la salud de nuestra población, provocando enfermedades como la obesidad.

Por ello, desde la Educación Infantil, se ha de introducir el tema de la alimentación, ya que es en esta etapa cuando se asientan conocimientos básicos para el desarrollo de los niños y niñas. Éstos adquieren en este periodo diferentes hábitos y rutinas que les pueden ir formando como ciudadanos responsables y comprometidos con los hábitos saludables, y por ello con este trabajo hemos querido hacernos partícipes de ello.

A lo largo de todo el trabajo, se hace hincapié en la importancia de la educación para la salud desde la infancia, y en concreto en la alimentación saludable. Poniendo en valor, además, nuestra cultura y los valores que nos aporta la dieta mediterránea. Tras contrastar varias propuestas de distintos autores o editoriales sobre cómo trabajar la alimentación saludable en las aulas de Educación Infantil, hemos diseñado nuestra propuesta de actividades para el alumnado de Educación Infantil, que respondiendo a una metodología cooperativa, y acercándose al método de trabajo por proyectos, ofrece a los alumnos y alumnas la posibilidad de crear y cuidar un huerto, descubrir la procedencia de algunos alimentos, conocer cómo se come en otras culturas, ir al supermercado o elaborar algunas recetas. Lo que se persigue con ello es que en un futuro conozcan mejor nuestra cultura, nuestra tierra y nuestros productos y también valoren mejor la calidad de lo que comen y los beneficios que una buena alimentación tiene para su salud, a través de la confrontación de opiniones y del análisis de información. La propuesta didáctica que se presenta espera así contribuir a formar una visión crítica de la realidad en el alumnado que le ayude a comprometerse con hábitos de vida saludables.

## 2. OBJETIVOS

A continuación, se exponen los objetivos propuestos.

- Conocer en profundidad los programas educativos que existen para combatir los problemas actuales que genera en la infancia una mala alimentación y los resultados que éstos han obtenido tras su aplicación.
- Obtener información sobre la obesidad infantil, sus causas y consecuencias para la salud individual y para el conjunto social, que puede ser concebido como un problema socialmente relevante y susceptible de ser abordado en un aula de infantil.
- Diseñar una propuesta educativa lúdica e integradora para Educación Infantil que poniendo en el centro conocimiento del medio, permita el tratamiento de los problemas alimenticios en la infancia y favorezca en los niños y niñas la adquisición de hábitos de alimentación saludable, y la valorización de nuestras tradiciones gastronómicas.
- Favorecer una colaboración activa entre el colegio, la familia y la sociedad.

## 3. JUSTIFICACIÓN

El interés de este TFG por profundizar en la importancia de la alimentación saludable en la infancia, se justifica desde tres puntos de vista:

- Social: por los valores de tipo social y cultural que se relacionan con el hecho de comer, y lo que aporta al conjunto social la dieta mediterránea.
- Legislativo: por el compromiso manifiesto de la educación con el desarrollo de hábitos de alimentación saludable en la infancia.
- Académico-profesional: por el propio perfil profesional del maestro de Educación Infantil por el que se apuesta hoy en las Universidades, y concretamente en la UVA, tal como queda definido en las competencias del Título.

### **3.1. LA IMPORTANCIA SOCIAL DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN**

Nuestra sociedad ha sufrido importantes cambios en los últimos años; la incorporación de la mujer al mercado laboral y la crisis ha provocado que los adultos dispongan de poco tiempo para dedicar a sus familias.

La alimentación es una de las necesidades básicas para la vida y un derecho inalienable de todas las personas. Pero el acto de comer, es mucho más que alimentarse; es un momento de comunicación, transmisión de valores, cultura, transferencia de afecto y enriquecimiento de los vínculos.

Los adultos cuidan mucho de que la conducta de los niños y niñas siga unas normas y ponen un gran empeño en ello, pues esto es lo que va a garantizar que en el futuro su conducta pueda considerarse social, y que el sujeto pueda interactuar con los otros. Por ello desde muy pronto se les anima o se les reprime para que se comporten de acuerdo con lo que se considera adecuado (Delval, 2007, p.13).

La acción de compartir los alimentos con otras personas es una actividad humana con muchos e importantes significados; uno de ellos es integrarse en la familia, dar y recibir afecto, sentirse valorado por los demás y comunicarse. Además de todos estos beneficios los niños y niñas adquieren pautas de comportamientos sociales.

En el caso de nuestra cultura, la mayoría de las fiestas se celebran con una comida, una cena o una merienda. Es muy habitual que las familias se reúnan para comer y durante este acto se intercambien opiniones. Además en estos actos los niños y niñas aprenden con el ejemplo, es decir, no solo están aprendiendo a comer, sino el hábito de la alimentación, el placer de disfrutar con la familia, aprender nuevas conductas como puede ser compartir, esperar su turno, usar el menaje, etc.

También observamos que en torno a la alimentación (al qué, cómo, cuándo y cuánto comemos o ingerimos) hay una diversidad de ritos y tradiciones tanto en nuestra cultura como en otras, lo que nos permite un mayor conocimiento de las mismas. Sobre el cuándo, por ejemplo; en la cultura árabe y en otros países asiáticos, la hora del té es un momento fundamental para reunirse e intercambiar opiniones (UNESCO, 1987, p.18).

Sobre el cómo, se puede observar los diferentes utensilios (cubiertos, palillos, vasos...) y el modo de sentarse o preparar la mesa. Sobre el qué, dependiendo de las producciones alimenticias de cada tierra, así será la gastronomía. Todo esto explica que la alimentación en nuestro país se base en la dieta mediterránea. Esto no quiere decir que solo consumamos productos originarios de nuestro país, puesto que también consumimos otros alimentos importados, a la vez que exportamos los nuestros a otros lugares del mundo. El tipo de dieta determina a su vez el cuánto, las cantidades que ingerimos de cada tipo de alimento.

### **3.2. LEGISLACIÓN EDUCATIVA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA**

La importancia de la alimentación en la etapa de la niñez es tan relevante que ya en la Declaración de los Derechos del Niño (DDN) adoptada por la Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas (ONU) el 20 de noviembre de 1959 fue reconocido como un Derecho en su principio 4: “El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados” (Sociedad de Naciones, 1959).

En el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas para el segundo ciclo de Educación Infantil, expresa que “En la Educación infantil tiene gran importancia la adquisición de buenos hábitos de salud, higiene y nutrición. Estos hábitos contribuyen al cuidado del propio cuerpo y de los espacios en los que transcurre la vida cotidiana, y a la progresiva autonomía de niños y niñas”.

La educación alimentaria y su vinculación con el entorno social y cultural tienen una presencia importante en las tres áreas del conocimiento del currículo, que establece el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre para el segundo ciclo de Educación Infantil. En el contexto autonómico de Castilla y León, el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre lo pone de manifiesto. Tanto en los objetivos como en los contenidos de cada área que detallamos a continuación:

## **1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.**

### **Objetivos:**

- **2.** Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.
- **5.** Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
- **6.** Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, actuar con confianza y seguridad, y desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.

### **Contenidos:**

#### **Bloque 1: el cuerpo y la propia imagen**

##### 1.3 El conocimiento de sí mismo.

- Identificación, manifestación y control de las diferentes necesidades básicas del cuerpo y confianza en sus capacidades para lograr su correcta satisfacción.

#### **Bloque 2. Movimiento y juego.**

##### 2.3 Orientación espacio-temporal.

- Nociones básicas de orientación temporal, secuencias y rutinas temporales en las actividades de aula.

#### **Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.**

- Realización de las actividades de la vida cotidiana con iniciativa y progresiva autonomía.

#### **Bloque 4. El cuidado personal y la salud.**

- Práctica de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso.

## **2. Conocimiento del entorno.**

### **Objetivos:**

- **2.** Iniciarse en el concepto de cantidad, en la expresión numérica y en las operaciones aritméticas, a través de la manipulación y la experimentación.
- **3.** Observar y explorar de forma activa su entorno y mostrar interés por situaciones y hechos significativos, identificando sus consecuencias.
- **6.** Identificar diferentes grupos sociales, y conocer algunas de sus características, valores y formas de vida.

### **Contenidos:**

#### **Bloque 1. Medio físico: elementos, relaciones y medida.**

##### 1.1. Elementos y relaciones.

- Propiedades de los objetos de uso cotidiano: color, tamaño, forma, textura, peso.
- Interés por la experimentación con los elementos para producir transformaciones.
- Actitudes de cuidado, higiene y orden en el manejo de los objetos.

##### 1.2. Cantidad y medida.

- Utilización de cuantificadores de uso común para expresar cantidades: mucho-poco, alguno-ninguno, más-menos, todo-nada.
- Identificación de algunos instrumentos de medida. Aproximación a su uso.
- Estimación intuitiva y medida del tiempo. Ubicación temporal de actividades de la vida cotidiana.

#### **Bloque 2. Acercamiento a la naturaleza.**

2.1 Los seres vivos: animales y plantas.

- Valoración de los beneficios que se obtienen de animales y plantas.

2.2. Los elementos de la naturaleza.

- Identificación de algunas de sus propiedades y utilidad para los seres vivos. Interés por la indagación y la experimentación.

**Bloque 3. La cultura y la vida en sociedad.**

3.3. La cultura.

- Curiosidad por conocer otras formas de vida social y costumbres del entorno, respetando y valorando la diversidad.

**3. Lenguaje: comunicación y representación.**

**Objetivos:**

- **4.** Comprender las informaciones y mensajes que recibe de los demás, y participar con interés y respeto en las diferentes situaciones de interacción social. Adoptar una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.

**Contenidos:**

**Bloque 1. Lenguaje verbal.**

1.1. Escuchar, hablar, conversar.

1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.

- Gusto por evocar y expresar acontecimientos de la vida cotidiana ordenados en el tiempo.

1.1.2. Las formas socialmente establecidas.

- Utilización habitual de formas socialmente establecidas (saludar, despedirse, dar las gracias, pedir disculpas, solicitar...).

### **3.3. COMPETENCIAS DEL GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL**

A lo largo de la elaboración del presente TFG se abordan gran parte de las competencias expresadas en la memoria de Plan de Estudios del Título de Grado de Maestro o Maestra en Educación Infantil en la Universidad de Valladolid acorde a la Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre. Se establece que los estudiantes deben adquirir durante su formación una relación de competencias generales y específicas, estableciendo una diferenciación entre formación básica, didáctico disciplinar, Prácticum y Fin de Grado.

#### **Competencias generales**

Con el presente TFG se ven reforzadas las siguientes competencias generales que todo estudiante del Título de Grado de Educación Infantil debe alcanzar:

**2.** Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–.

**a.** Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.

**d.** Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje.

**3.** Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

**c.** Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

d. Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación

6. Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

b. El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.

### **Competencias específicas**

#### **A. DE FORMACIÓN BÁSICA**

4. Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.

5. Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.

11. Crear y mantener lazos con las familias para incidir eficazmente en el proceso educativo.

13. Promover y colaborar en acciones dentro y fuera de la escuela, organizadas por las familias, ayuntamientos y otras instituciones con incidencia en la formación ciudadana.

14. Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.

17. Promover en el alumnado aprendizajes relacionados con la no discriminación y la igualdad de oportunidades. Fomentar el análisis de los contextos escolares en materia de accesibilidad.
23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
28. Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.
32. Valorar la importancia del trabajo en equipo.
34. Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.
35. Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.
46. Conocer la legislación que regula las escuelas infantiles y su organización.
48. Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.

## **B. DIDÁCTICO DISCIPLINAR**

1. Ser capaz de promover el desarrollo del pensamiento matemático y de la representación numérica.
7. Conocer las estrategias metodológicas para desarrollar nociones espaciales, geométricas y de desarrollo del pensamiento lógico.
8. Promover el juego simbólico y de representación de roles como principal medio de conocimiento de la realidad social.
11. Ser capaces de elaborar propuestas didácticas en relación con la interacción ciencia, técnica, sociedad y desarrollo sostenible.
12. Promover el interés y el respeto por el medio natural, social y cultural.
16. Favorecer el desarrollo de las capacidades de comunicación oral y escrita.
20. Reconocer y valorar el uso adecuado de la lengua verbal y no verbal.

49. Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.

### **C. PRÁCTICUM Y TRABAJO DE FIN DE GRADO**

1. Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
2. Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
2. Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.
8. Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1 UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA INFANCIA: LA DIETA MEDITERRÁNEA**

Cuando hablamos de una alimentación saludable nos referimos a aquella que hace posible que el niño y niña y el adolescente crezca, se desarrolle y mantenga una salud óptima, a la vez que previene las enfermedades degenerativas del adulto relacionadas con la alimentación. Ésta ha de aportar en el niño y niña las sustancias necesarias (Cabezuelo y Frontera, 2007, p. 161).

Los niños necesitan una alimentación sana para crecer y desarrollarse, ya que su organismo crece rápidamente. Por ello, necesitan unas sustancias que sólo pueden adquirir mediante una alimentación equilibrada. Para crecer, estar sanos y fuertes necesitan consumir diversas sustancias nutritivas: hidratos de carbono y lípidos, los cuales proporcionan energía; proteínas para la fabricación de tejidos y células del organismo; vitaminas, sales minerales y agua.

Si su alimentación carece de estos componentes vitales, el niño puede padecer cansancio, sueño, problemas de concentración y mayor tendencia a sufrir

enfermedades. Sin embargo, no existe ningún alimento que contenga todos estos nutrientes y por lo tanto pueda satisfacer las necesidades corporales por sí solo. Por eso, es importante comer todo tipo de alimentos para llevar una alimentación sana. Las proporciones adecuadas de los diferentes tipos de nutrientes en la infancia son:

- Los **hidratos de carbono** deben proporcionar el 55% de las calorías ingeridas.
- Las **grasas**, deben aportar el 30% de las calorías ingeridas.
- Las **proteínas** deben proporcionar el 15%.

Siguiendo esta distribución, la dieta más extendida que cumple con estos requisitos es la mediterránea, que constituye un tipo de alimentación ideal pues aporta una buena cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes. Está basada en:

- Alto consumo de vegetales, cereales, pasta, fruta y tubérculos.
- Aceite de oliva como aporte principal de grasas.
- Consumo moderado de pescado.
- Bajo consumo de leche dando preferencia a los yogures y quesos como sustitutivos.
- Muy bajo consumo de carnes y grasas animales.

Al mismo tiempo el niño y la niña tienen que realizar 5 comidas diarias en las que consumirá estos nutrientes: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Desayuno: éste nos aporta el 25%-30% de la energía del día. Es fundamental para los niños y niñas, ya que, tras pasar toda la noche sin ingerir alimentos el cerebro necesita glucosa para funcionar correctamente. Por lo tanto, un desayuno completo, es decir compuesto por lácteos, fruta e hidratos de carbono (cereales, pan, tostadas) les permitirá empezar el día con energía. Esto les ayudará a no estar cansados, aprender, comunicarse, fortalecer la memoria... es decir, les permitirá tener un adecuado rendimiento tanto a nivel físico como intelectual.

Sin embargo, es bastante común que muchos niños y niñas no cumplan con esta comida tan importante: en España, entre un 10 y un 15 por ciento de la población infantil y juvenil no desayuna habitualmente y entre un 20 y un 30 por ciento de los niños y niñas lo hace de forma desequilibrada o insuficiente (Sanz, 2007).

Almuerzo y merienda: una comida importante, ya que nos aporta el 15% de la energía y es un momento de descanso. Debe durar unos 15/20 minutos, en este caso una fruta, lácteo o bocadillo podría ser una buena opción.

Comida: ésta nos aporta el 30% de las necesidades diarias. Es aconsejable que el primer plato esté formado por pasta, arroz o legumbres. El segundo plato compuesto por carnes, pescado o huevos. El postre podría ser una pieza de fruta. En la mayoría de los casos este acto tiene lugar en el comedor escolar.

Cena: representa el 30% de nuestra energía. La cena ha de ser ligera y complementaria a lo que ha comido durante el día (Polanco, 2005, pp. 54-63).

En las comidas se debe **respetar los horarios**, todos los niños y niñas y adolescentes deben tomar como mínimo 4 comidas diarias, en la edad infantil es aconsejable que sean 5. Deben mantenerse los horarios de las comidas para no alterar la alimentación. También es conveniente beber agua a cualquier hora, pero evitándola antes de las comidas. Además la comida debe ser un **rito social**, es decir, el niño y niña debe comer acompañado de su familia o de otros niños y niñas, dependiendo en el contexto en el que se encuentre. A partir del año y medio debe comenzar a autoalimentarse, pero siempre asistido y controlado. El ambiente de la comida debe de ser tranquilo, sociable y con el televisor apagado. Y por último **no se debe presionar al niño o niña** en ingerir una comida, se debe evitar comportamientos caprichosos, atendiendo al niño y a la niña, pero sin consentirlo ni presionarlo (Cabezuelo y Frontera, 2007, pp. 177-178).

La guía de pirámide de alimentos es la más utilizada actualmente, ya que al tener una representación gráfica, su interpretación es sencilla. Al mismo tiempo, se adapta a todos los grupos de edades, variando las cantidades de las raciones. Los alimentos se representan en una pirámide en 5 grupos, de manera que en la base se encuentran los alimentos que debemos consumir diariamente en mayor cantidad y en la cúspide los alimentos que han de consumirse muy puntualmente o preferiblemente evitarse.

Los grupos son:



➤ **Base:** cereales, pan, pasta y tubérculos, alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, que son los nutrientes que nos aportan más energía.

➤ **Primer piso:** frutas, verduras y hortalizas.

➤ **Segundo piso:** se divide en dos apartados, por un lado la leche y derivados lácteos y por otro lado las carnes y pescados.

➤ **Cúspide:** grasas, aceites y dulces.

## 4.2. PROGRAMAS Y PROPUESTAS EDUCATIVAS PROMOVIDOS POR LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS PARA LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA

La necesaria implicación de los agentes educativos en el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, se viene haciendo evidente desde hace ya varias décadas a través de diversos programas y estrategias educativas, que son promovidos por el gobierno nacional y autonómico siendo las más importantes las que detallamos a continuación.

### 4.2.1 Desde el ámbito educativo

#### 4.2.1.1 Programa EDALNU (1961-1990)

A lo largo del siglo XX la población española fue consolidando su proceso de transición nutricional y alimentaria. A partir del año 1950 se produjo un interés por los problemas de la alimentación de los niños y niñas en edad escolar, para ello se creó el “**Servicio de la Protección de la Alimentación Escolar Infantil**” con el fin de perfeccionar en todos los aspectos la nutrición de los alumnos de las escuelas nacionales y de orientar debidamente los comedores escolares sostenidos por el

Ministerio de Educación Nacional, así como instruir a las familias en orden a la alimentación de sus hijos en edad escolar. Más tarde se creó el **Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición (SEAN)** con la misión de distribuir la Ayuda Social Americana y cooperar en la orientación dietética en la edad escolar. Unos años más tarde en 1961 se puso en marcha el **Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (EDALNU)** que tenía como objetivo fundamental mejorar el nivel nutricional de la población e indirectamente el nivel de salud, a través de la difusión de los conocimientos en alimentación, la promoción de mejores hábitos alimentarios y el estímulo del consumo de alimentos locales. Para conseguir los objetivos de este programa, se creó un cuerpo de profesionales con diferentes niveles formativos: maestros y miembros del Servicio de Extensión Agraria, personal sanitario, profesoras de puericultura pertenecientes a las Escuelas de Puericultura e Instructoras de Sección Femenina.

En primer lugar, para poner en marcha el programa, se realizaron una serie de encuestas dietéticas a la población, especialmente, a la población infantil.

En el ámbito escolar las actividades desarrolladas por el Programa EDALNU, estaba basado en 6 unidades educativas, desarrolladas en tres etapas:

- En la **primera** etapa se transmitían conocimientos sobre alimentación y nutrición, producción de alimentos, nociones de economía doméstica, preparación de material didáctico y pruebas objetivas a los escolares.
- La **segunda** etapa formativa fomentaba la creación de hábitos compuesta por cuatro unidades: 1) el complemento alimenticio, que suplementaba la alimentación escolar con medio litro de leche con el fin de habituar al niño y a la niña el consumo de la leche y lo llevara a cabo en su ámbito familiar; 2) el comedor escolar, donde se enseñaba a los niños y niñas el hábito de comer adecuadamente, de llevar una dieta equilibrada, realizar una sobremesa, etc.; y por último, 3) el huerto y 4) la granja escolar que buscaban despertar el interés por la educación nutricional, y fomentaban el trabajo en equipo, ayuda mutua, comprensión y cooperación, sentido de responsabilidad, disciplina, confianza en lo propio y amor al trabajo.

- En la **tercera** etapa, destinada al “desarrollo y comunicación de actitudes”, se creó el Club Escolar 3C. Se trataba de un instrumento de pedagogía activa en donde el Club Escolar era una pequeña comunidad proyectada al porvenir, a partir del presupuesto de que “el futuro de un pueblo se mide en el presente de sus escuelas”.

Con la aplicación de los diferentes métodos de evaluación se concluyó que los conocimientos sobre alimentación en el ámbito escolar eran positivos en un 80% de los casos y que los comedores proporcionaban dietas equilibradas a todos los niños y niñas que a ellos asistían. Mientras, en la población española se empezaban a mostrar pautas de consumo poco saludables (Trescastro y Trescastro, 2013, pp. 84-90).

#### 4.2.1.2 El gusto es mío

A nivel nacional, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte desarrolla Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía de Educación Infantil y Primaria, como el que lleva por nombre “El gusto es mío”. Este programa tiene como objetivo la adquisición de hábitos saludables en el alumnado de Educación Infantil y el primer ciclo de Educación Primaria para asegurar una mejor calidad de vida en sus posteriores etapas. El programa añade la importancia de la actividad física para complementarlo con los buenos hábitos alimenticios.

El programa se estructura en cuatro unidades que incluyen contenidos transversales y complementarios donde descubrirán nuevas formas de observar, saborear, oler y sentir los alimentos. Todas las unidades tienen como finalidad cumplir unos objetivos que se irán cumpliendo a lo largo que se desarrollan las actividades.

La estructura de todas las unidades es la misma, en **primer lugar** habla de “hay que saber” este material está dirigido al profesor y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad. En **segundo lugar** “leemos un cómic” se lee un cómic relacionado con la unidad. En **tercer lugar** “tú me cuentas y adivinamos” antes de contar la adivinanza relacionada con el tema de la unidad, se habla del cómic (¿qué personajes salían?, ¿a qué jugaban?, etc.) y también los niños y niñas cuentan sus intereses en relación con el tema del cómic. En **cuarto lugar** “pinto, pinto” los niños y niñas realizan un dibujo libre relacionado con el tema de la unidad. En **quinto lugar** “somos cocinillas” se

cocina algún alimento. En **sexto lugar** “¡aprende con Nutriñeco y Martín!” se proyectan unos vídeos relacionados con cada tema y en séptimo lugar “en mi casa... hoy pruebo” se da a cada niño y niña una receta para que puedan cocinar en casa con su familia, también se les da una ficha en la que se les pregunta: si les ha gustado, qué sabor tiene, qué olor, qué color (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte).

#### **4.2.1.3 Las iniciativas de las Autonomías**

Los distintos gobiernos autonómicos promueven diferentes iniciativas encaminadas a desarrollar hábitos alimentarios saludables en los centros escolares, como ocurre en nuestra comunidad, donde existe una guía para la promoción de la salud en los centros escolares cuyo objetivo es mejorar la salud de los niños y niñas en el ámbito escolar (Junta de Castilla y León, 2006, p.36). Ya que es aquí donde ocurren gran parte de los aprendizajes y adquisición de hábitos. Existen programas, proyectos y campañas dirigidos a los centros escolares de Castilla y León para la promoción de una alimentación saludable, como es la campaña “Los desayunos del Corazón” que promueven una nutrición saludable.

#### **4.2.2 Desde la sanidad: la estrategia NAOS**

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia de salud que surge en 2005 de la mano del Ministerio de Sanidad y Consumo, y sigue la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales, Organización Mundial de la Salud, Unión Europea...  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)

Su objetivo final es sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y las niñas, adopten hábitos de vida saludables, a través de una alimentación sana y de la práctica regular de actividad física.

La Estrategia NAOS sirve como plataforma de todas las acciones; integrando los esfuerzos y la mayor colaboración posible de toda la sociedad como por ejemplo las Administraciones Públicas, profesionales y expertos en el tema, empresas privadas, consumidores, en definitiva, toda la población.

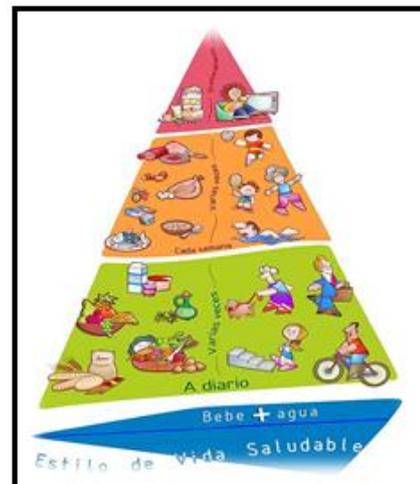
Por ello, los ámbitos y los campos de actuación e influencia de dicha Estrategia son varios y diversos: el entorno escolar, la familia, el mundo empresarial y el sistema sanitario.

Centrándonos en este campo, las acciones del programa NAOS son las siguientes:

- Incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición. Esta medida requiere una acción normativa impulsada desde el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas.
- Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los escolares en el mundo de la cocina y la gastronomía, aprendiendo a comprar alimentos, prepararlos y cocinarlos. De este modo se estimularán comportamientos positivos que favorezcan la aceptación y desarrollo de unos hábitos alimentarios saludables, con una perspectiva de igualdad de género.
- Incluir en los cursos de formación del profesorado materiales didácticos y orientaciones sobre alimentación y nutrición, y su incidencia sobre la salud, así como de la importancia de practicar regularmente actividad física.
- Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres de alumnos, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etc.

Promover la práctica frecuente de actividad física y deporte en el colegio, el horario de uso de las instalaciones escolares con programas de actividades deportivas durante los fines de semana, fomentando que los niños acudan andando o en bicicleta al colegio, contactando con deportistas para que participen en talleres sobre deporte, etc.

También se considera necesaria la regulación de la forma en que se realiza la publicidad de los alimentos a través de los medios de comunicación, y especialmente cuando va dirigida a los niños y a las niñas y a los y las adolescentes, ya que estos son muy influenciados. En este sentido, el Código PAOS (Código de la Autorregulación de Publicidad de Alimentos dirigida a menores,



Prevención de la Obesidad y Salud) de autorregulación de publicidad dirigida a menores es una iniciativa de gran relevancia.

Tras trabajar con los niños y las niñas esta pirámide, pueden jugar, y así de esta manera podemos evaluar el grado de conocimientos que tienen, a través del juego interactivo que se encuentra en la siguiente página web: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/juegos.htm>

La Pirámide NAOS de la Estrategia NAOS (AECOSAN), muestra las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos paralelamente con las de distintas actividades de ejercicio físico (juegos, paseo, subir escalera, etc.).

Es la primera Pirámide que se publicó en España que muestra ambas recomendaciones, tanto las de alimentación saludable como las de actividad física combinándolas en un mismo gráfico con el fin fomentar hábitos alimentarios en línea con la Dieta Mediterránea e impulsar también la práctica regular de la actividad física entre la población para adoptar estilos de vida saludables y prevenir la obesidad (NAOS, 2005).

#### **4.2.2.1 Programa Perseo**

El programa PERSEO es un Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad que surge en 2006 dentro de la Estrategia NAOS. Este Programa ha sido puesto en marcha por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y el de Educación, Cultura y Deporte. Es gestionado a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Centro de Investigación y Documentación Educativa, contando también con la participación de algunas Comunidades Autónomas: Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia, desarrollándose también en Ceuta y Melilla.

PERSEO se basa en un conjunto de intervenciones en las escuelas, cuyo fin principal es promover hábitos de vida saludable en el alumnado, implicando a toda la comunidad educativa, es decir, maestros y familias. Actúa también, de forma

esporádica en los comedores escolares para favorecer y facilitar la elección de las opciones más sanas y adecuadas a las necesidades y características de los niños y niñas.

Este programa está dirigido al alumnado de Educación Primaria, es decir, niños y niñas de 6 a 10 años, aunque en mi opinión no hay razones para la limitación de la edad en la que se desarrolla la intervención. La comunidad científica coincide en que entre los 0 y los 6 años es el momento de mayor plasticidad cerebral, por lo que cuantos más estímulos ofrezcamos al niño y a la niña, mayor número de conexiones podrá generar para poder desarrollar su potencial al máximo (Plebst, 2008).

Los objetivos principales del Programa PERSEO son:

- Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades.
- Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria.
- Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.
- Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física.
- Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables.

#### **4.2.2.2 Activalandia**

Parque temático virtual creado bajo la estrategia NAOS de la AECOSAN, y dedicado a la promoción de la alimentación saludable, la actividad física variada, el ocio activo y otros hábitos saludables (<http://www.activilandia.aecosan.msssi.gob.es>). Está dirigida a los niños y niñas de entre 6 y 12 años, a sus padres, madres o tutores y todos los miembros de la comunidad educativa. Se trata de una plataforma virtual, que visualmente adopta la forma de un niño en movimiento y cuyo lema es *¡Qué sano es divertirse!* Combina contenidos lúdicos y educativos en formatos audiovisuales, juegos digitales, videos, música, descargas, animaciones 2D y 3D. Entre los objetivos está promover una alimentación saludable, variada, con menos calorías y equilibrada; reducir el sedentarismo fomentando la práctica de actividad física habitual y prevenir el

sobrepeso y la obesidad. Además, como el objetivo es adquirir hábitos saludables la web consta con un sistema de alertas y avisos para limitar el tiempo de uso que aparece a los 45 minutos de que el usuario haya entrado en la web evitando un consumo excesivo de las tecnologías. También, se ha desarrollado alternativamente una página web específica para colegios, denominada Plan Colegios, con información y material didáctico para que los profesores fomenten la práctica de actividad física y la alimentación saludable entre los niños dentro de la escuela.

#### **4.2.3 Desde el ámbito de la agricultura y la pesca: Alimentación.es “Saber más para comer mejor”**

El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, proporciona a través de una página web (**alimentación.es**) herramientas didácticas como videos informativos o juegos interactivos para conocer más datos sobre algunos alimentos y sus características. Esta página web proporciona el “Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en Escuelas” financiado por la Organización Común de Mercados con la participación de las Comunidades Autónomas interesadas. La página también proporciona una zona infantil y educativa que cuenta con una selección de materiales didácticos e informativos dirigidas al público infantil, con contenidos presentados de forma atractiva y con datos curiosos, que podrán ser de gran utilidad también para padres y maestros.

### **4.3. INICIATIVAS PARTICULARES A PIE DE AULA: PROYECTOS EDUCATIVOS Y PROPUESTAS EDITORIALES**

- “**Mi cuerpo sano comiendo y jugando**”, de Gustavo Lorente Lorente, que se desarrolló en un CEIP de Alcázar de San Juan (Ciudad Real) implicando a todo el centro. Esta experiencia educativa surge de la necesidad de fomentar el cuidado corporal en edad escolar y tiene como objetivos, establecer buenos hábitos alimentarios y el incremento de la actividad física en la mayor cantidad de entornos posibles. Se trata la obesidad como una ocasión para plantear una serie de soluciones y así poder evitar enfermedades. Para el desarrollo de esta experiencia la participación de las familias ha sido fundamental (Lorente, 2013).

- Proyecto **¡Di sí a la salud!** Desarrollado en un CEIP de Huelva por dos maestros en tercero de Educación Primaria para la promoción de hábitos alimentarios saludables (Travé, González y Álvarez, 2013). Tras la realización de unos cuestionarios contestados por los alumnos y alumnas en los que se constatan que la mayoría no desayuna antes de ir al colegio o ingiere un desayuno escaso, además en su dieta alimentaria predomina la bollería y llevan una vida sedentaria, ambos maestros tienen la necesidad de poner solución a ese problema llevando a cabo un proyecto de aula con la finalidad de mejorar la alimentación y la actividad física del alumnado. Esta experiencia se desarrolla a lo largo de todo el curso y se inscribe dentro del ámbito Investigando la alimentación humana, perteneciente al Proyecto Curricular Investigando Nuestro Mundo INM (6-12). El proyecto se inicia extrayendo las ideas previas del alumnado acerca del desayuno y la actividad física, a través de una foto problema mural, para ello se organizan en grupos y anotan las ideas, de las cuales también surgen interrogantes y estas son anotadas en el mural para investigar sobre ello. Para la resolución de estos interrogantes se desarrollan diferentes actividades. Las cuales se realizan de manera lúdica y son los propios alumnos y alumnas los protagonistas de ese aprendizaje, una de las actividades consiste en la realización de pan y para ello convierten la cocina escolar en una panadería, con esta actividad consiguen despertar el interés en el alumnado por seguir aprendiendo e investigando sobre la alimentación. Otra actividad que se llevó a cabo en esta experiencia fue fomentar en el recreo los juegos saludables, para la realización de esta actividad fueron los propios niños y niñas los que eligieron previamente en clase los juegos, y se observa que predomina los tradicionales (el pañuelo, el teje, etc.), los maestros observaron que esta actividad es un éxito por lo que se prolonga durante más tiempo. La siguiente experiencia tiene como finalidad concienciar a los alumnos y alumnas que las chucherías no son saludables para nuestra salud, para ello realizan un experimento que consiste en introducir una fresa (golosina) y una fresa (fruta) en ambos recipientes transparentes y a continuación se vierte agua caliente previamente hervida, casi al instante el alumnado puede observar como la fresa (golosina) se va desintegrando y como la otra fresa (fruta) apenas muestra un cambio. Al finalizar este experimento los maestros observan una evaluación positiva en el alumnado respecto a la ingesta

de alimentos saludables. Como evaluación final del proyecto ¡Di sí a la salud!, ambos maestros observan cómo mejorar el desayuno de los niños y niñas, y cómo aumenta su actividad física y cómo se ha conseguido la implicación positiva de las familias.

- **¡Estar en forma es genial!** Proyecto desarrollado en otro CEIP de Huelva con los alumnos de Educación Infantil de 4 años (Morcillo y Romero, 2013), y se enmarca como el anterior, dentro del ámbito investigando la Alimentación Humana del Proyecto Curricular INM (6-12). Este proyecto surge de la idea de reducir el consumo de chucherías, concienciarles de llevar a cabo una buena alimentación y practicar más ejercicio físico. Para iniciar este proyecto, se inicia en la asamblea un pequeño debate sobre la alimentación saludable, el ejercicio físico, la higiene y el descanso y para ello la maestra anota las curiosidades que tienen los niños y las niñas que posteriormente las irán investigando a lo largo del proyecto mediante actividades lúdicas y en las que los niños y niñas serán los protagonistas de su aprendizaje. La primera actividad consiste en ir al supermercado para comprar frutas y poder realizar una macedonia en el aula, en la salida al supermercado los niños y niñas tienen la oportunidad de observar su entorno y estar en contacto con la realidad. La siguiente actividad consiste en ser ellos mismos cocineros y cocineras, para ello cuentan con el rincón de juego simbólico en el que podrán adquirir diferentes roles, manejando diferentes utensilios de cocina, vestimentas... En el aula cuentan con diferentes niños y niñas de otras culturas, un niño de Egipto y una niña de Marruecos, por lo que tienen la oportunidad de compartir con el resto cómo es la alimentación en sus culturas, y para ello realizan una merienda en la que pueden degustar diferentes platos de estas culturas. Durante el proyecto desarrollan varios juegos y actividades de manera lúdica que en la evaluación final los maestros y las maestras pueden observar una valoración positiva por parte del alumnado y de las familias que deben de seguir trabajando su día a día.
- El proyecto de **María Teresa Montero Vivo**, es una propuesta para primero de Primaria en un CEIP de Sevilla. El objetivo del proyecto es conseguir la creación de hábitos saludables a través de una buena alimentación y del ejercicio físico. Para ello se llevarán a cabo unas actividades que tratan de fomentar un

aprendizaje por descubrimiento y un pensamiento divergente, el aprender a aprender y la autonomía del alumnado (Montero, 2008 pp.76-81).

- Otra propuesta interesante es la que hacen las profesoras González y Villa (2015), **herencia alimentaria: Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia**, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños y niñas. Este documento propone una serie de actividades para ser desarrolladas en un periodo de 6 meses, dirigidas a la población escolar de 0 a 5 años que fomente los hábitos alimenticios saludables, para poder combatir el problema de la obesidad. Uno de los modelos que se utiliza para desarrollar este programa es el Modelo Ecológico que considera el contexto en el que la persona se ubica y desenvuelve, entendiendo que la familia marca las influencias de la salud en los niños y niñas. En el documento también se pone en marcha el programa “Nutriendo el Espíritu en Aldeas Infantiles” que representa una oportunidad para alcanzar un nuevo aprendizaje de la nutrición para evitar el desarrollo del problema creciente de la obesidad en la población infantil.
- **Iniciativas para educar en habilidades culinarias:** Al Ali y Arriaga (2015) para explicar los beneficios de la educación nutricional culinaria explican algunos proyectos interesantes que se han desarrollado en el ámbito anglosajón. Destacan para nuestro trabajo las siguientes:
  - **Alexander Stephanie Kitchen Garden Project.** Es un programa que se llevó a cabo en Australia. Se integró dentro del currículo escolar ofreciendo una clase semanal de jardinería de 45 minutos y una clase semanal de cocina de 90 minutos, en las cuales se trabajaban todos los aspectos sobre la agricultura y cocina.
  - **When chef adopts a School.** Programa dirigido a niños y niñas entre 9 y 11 años en Londres. Los chefs de esta ciudad impartían en las escuelas de Londres una única clase de cocina en la que se enseñaba a los discentes a preparar y a cocinar distintos alimentos saludables.

- **¡En acción! Cocinamos una receta saludable**

En acción es un material realizado por la editorial Santilla que convierte a los niños y niñas en protagonistas de su aprendizaje, dado que actuarán para resolver un desafío después de aprender contenidos curriculares que les permitirán resolverlo, al tiempo que desarrollan sus valores sociales y emocionales. En definitiva los alumnos y alumnas aprenderán haciendo y adquirirán conocimientos para su desenvolvimiento en la vida cotidiana (SANTILLANA, 2018).

El proyecto está dirigido al segundo nivel de Educación Infantil y está compuesto por tres libros:

1. ¡En acción! Desarrollo didáctico: este libro está dirigido al profesorado, se basa en explicar en qué consiste el proyecto, cuáles son sus bases pedagógicas, cuáles son los desafíos, la programación, la propuesta didáctica compuesta por 17 fichas, el desafío compuesto por 6 propuestas, la evaluación dividida por áreas y el anexo con una carta para las familias.
2. ¡En acción! Cocinamos una receta saludable: este libro está dirigido al alumnado, compuesto por las 17 fichas, los desafíos y al final del libro hay una serie de páginas en las que tienen unas pegatinas para poder rellenar las fichas anteriores.
3. ¡En acción! Mis recetas: este libro está compuesto por 11 recetas para poder elaborar con las familias.

#### **4.4. RECURSOS PARA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA: LA LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL**

El cuento es una de las herramientas más importantes para transmitir a los niños y a las niñas conocimientos de manera divertida, fomentando su creatividad e interés. A través de historias podemos incidir en ellos mostrándoles situaciones de la vida cotidiana, valores, sentimientos, moralejas... contribuyendo a su aprendizaje de manera inconsciente, divertida y educativa.

Está demostrado que la literatura infantil proporciona muchos beneficios a los niños y niñas ya que favorece y capacita el intelecto y los valores imprescindibles para

desenvolverse adecuadamente en la sociedad y también mejora la comprensión, la expresión oral y la escrita. El niño y la niña deben acercarse a él de manera grata y placentera.

Existen libros interesantes dedicados al público infantil y juvenil que persiguen educar para una alimentación saludable a través de historias y narraciones interesantes. Destacamos entre estos libros los siguientes:

- *¡Qué rico!: todo lo que hay que saber sobre la comida*, de Sabine Jaeger y Hermann Schulz (2015). En él encontramos un recurso muy interesante para abordar las conexiones necesarias que existen entre la alimentación y la cultura. Además encontramos en él muchas curiosidades sobre alimentos, recomendaciones para llevar una buena alimentación y lo diferente que se alimentan en otras culturas pero a la vez adquieren los mismos nutrientes y vitaminas que adquirimos con los alimentos de nuestra cultura.
- *Alimentación sana*, de Lorenzo Pousa Estévez (2016), editado por Nova Galicia dentro de la colección infantil “¿Qué me dices de...?”
- *Música en el plato* (Anónimo). Este cuento transmite buenos hábitos de alimentación y la importancia de comer frutas y verduras y dejar de un lado los dulces y comidas no saludables, a través de una historia sobre una familia atractiva y divertida para los niños y niñas.
- *Un estornudo muy sano* (Anónimo). A través de este recurso literario los niños y niñas aprenden a clasificar los alimentos saludables y no saludables para su salud de una manera lúdica.
- También existen poesías y adivinanzas (anexo 1).

## 5. METODOLOGÍA

Para la realización del presente Trabajo de Fin de Grado, cuyo principal objetivo reside en la realización de una propuesta de intervención educativa que promueva una alimentación saludable de manera lúdica.

Para obtener información y su posterior utilización en la justificación y fundamentación teórica, se han consultado diferentes fuentes de información

incluyendo libros, artículos de revistas educativas, internet y documentos legislativos que regulan el currículo educativo de Castilla y León, para el segundo ciclo de Educación Infantil.

Una vez seleccionada y analizada la información más relevante, comenzó el diseño del proyecto educativo, con la consiguiente propuesta de actividades que trabajasen esta problemática social (comiendo rico, creciendo sano) para acercar al niño y a la niña al conocimiento de su entorno natural, social y cultural, de manera que pueda hacer frente a los problemas actuales de alimentación.

Esta propuesta de intervención está dirigida a la etapa del segundo ciclo de Educación Infantil. Mediante las actividades se pretende que los niños y niñas adquieran de manera lúdica e independiente conocimientos para llevar a cabo en su vida personal los hábitos favorables para su salud.

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **“Comiendo rico, creciendo sano”**

#### **6.1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CURRICULARES DE LA PROPUESTA**

La propuesta de intervención tiene un enfoque globalizador, que busca la formación integral de los niños y niñas, y por ello se trabajarán objetivos de las tres áreas del currículo, si bien tendrán mayor peso los de **Conocimiento del Entorno**. Atendiendo al Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, los objetivos generales de esta área que abordamos en nuestra propuesta son los siguientes:

<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS GENERALES</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Decreto 122/2007</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar las propiedades de los objetos y descubrir las relaciones que se establecen entre ellos a través de comparaciones, clasificaciones, seriaciones y secuencias.</li> <li>2. Iniciarse en el concepto de cantidad, en la expresión numérica y en las operaciones aritméticas a través de la manipulación y experimentación.</li> <li>3. Observar y explorar de forma activa su entorno por situaciones y hechos significativos, identificando sus consecuencias.</li> <li>4. Interesarse por los elementos físicos del entorno, identificar sus propiedades, sus posibilidades de transformación y utilidad para la vida y mostrar actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.</li> <li>5. Identificar diferentes grupos sociales y conocer algunas de sus características, valores y formas de vida.</li> <li>6. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.</li> <li>7. Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer las propiedades organolépticas de los diferentes alimentos.</li> <li>• Conocer y clasificar diferentes tipos de alimentos.</li> <li>• Reconocer diferentes servicios que existen en el entorno para la adquisición y consumo de alimentos.</li> <li>• Descubrir alimentos procedentes de otras culturas.</li> <li>• Iniciarse en el concepto de cantidad y número a través del dinero y los alimentos.</li> <li>• Comprender la existencia de diferentes niveles socioeconómicos.</li> <li>• Diferenciar distintos utensilios empleados para comer de diferentes culturas.</li> <li>• Ordenar diferentes acciones en una secuencia cronológica.</li> <li>• Disfrutar de la elaboración de productos como el pan.</li> <li>• Actuar de forma correcta en un supermercado e identificar el comportamiento propio del comprador y del vendedor.</li> <li>• Prestar atención a otras personas cuando hablan.</li> <li>• Realizar acciones solidarias para satisfacer necesidades alimenticias de los demás.</li> <li>• Compartir con sus compañeros y valorar el trabajo en grupo.</li> </ul>

<u>Contenidos del Decreto 122/2007</u>	<u>Contenidos específicos</u>
<p><b>Área I.</b> Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.</p>	<p><b>Área I.</b> Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.</p>
<p><b>Bloque 1.</b> El cuerpo y la propia imagen:</p> <p>1.3. El conocimiento de sí mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolerancia y respeto por las características peculiaridades físicas y diferencias de los otros, con actitudes no discriminatorias.</li> <li>- Valoración adecuada de sus posibilidades para resolver distintas situaciones y solicitud de ayuda cuando reconoce sus limitaciones</li> </ul> <p>1.4. Sentimientos y emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.</li> </ul> <p><b>Bloque 2.</b> Movimiento y juego.</p> <p>2.2 Coordinación motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Destrezas manipulativas y disfrute en las tareas que requieren dichas habilidades.</li> <li>-Iniciativa para aprender habilidades nuevas sin miedo al fracaso y con ganas de superación.</li> </ul> <p>2.3.Orientación espacio-temporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Nociones básicas de orientación temporal, secuenciación y rutinas temporales en las actividades del aula.</li> </ul> <p>2.4.Juego y actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Gusto y participación en las diferentes actividades lúdicas y en los juegos de carácter simbólico.</li> <li>-Comprensión, aceptación y aplicación de las reglas para jugar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de las características de los diferentes alimentos y objetos a través de la manipulación fina y gruesa.</li> <li>• Comprensión, aceptación y aplicación de las reglas acordadas en las actividades.</li> <li>• Iniciación en conceptos de organización, atención y esfuerzo.</li> <li>• Discriminación de los alimentos a través de los sentidos.</li> <li>• Expresión de vivencias en las diferentes actividades.</li> <li>• Nociones de orientación espacial de los diferentes contextos realizados en las actividades.</li> <li>• Nociones de orientación temporal.</li> <li>• Autonomía para la realización de las actividades de la vida cotidiana vinculadas con la alimentación.</li> <li>• Adquisición de hábitos saludables relacionados con higiene y alimentación.</li> <li>• Participación en actividades deportivas.</li> <li>• Valoración del trabajo propio y de los demás.</li> <li>• Identificación de los sentimientos y emociones propios y de los demás.</li> <li>• Respeto por los compañeros y compañeras, con independencia de sus características y sus decisiones a la hora de llevar alimentos al aula.</li> </ul>

<p><b><u>Bloque 3.</u></b> La actividad y la vida cotidiana</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Realización de las actividades de la vida cotidiana con iniciativa y progresiva autonomía.</li><li>-Planificación secuenciada de la acción para resolver pequeñas tareas cotidianas.</li><li>-Valoración del trabajo bien hecho de uno mismo y de los demás.</li></ul> <p><b><u>Bloque 4.</u></b> El cuidado personal y la salud</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Prácticas de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso.</li><li>-Utilización adecuada de espacio, elementos y objetos y colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados.</li></ul>	
--	--

<u>Contenidos del Decreto 122/2007</u>	<u>Contenidos específicos</u>
<b>Área II.</b> Conocimiento del entorno	<b>Área II.</b> Conocimiento del entorno
<p><b>Bloque 1.</b> Medio físico: elementos, relaciones y medida.</p> <p>1.1.Elementos y relaciones</p> <p>-Objetos y materiales presentes en el entorno: exploración e identificación de sus funciones.</p> <p>-Propiedades de los objetos de uso cotidiano: color, tamaño, forma, textura, peso.</p> <p>-Relaciones que se pueden establecer entre los objetos en función de sus características: comparación, clasificación, gradación.</p> <p>-Colecciones, seriaciones y secuencias lógicas e iniciación a los números ordinales.</p> <p>-Interés por la experimentación con los elementos para producir transformaciones.</p> <p>- Actitudes de cuidado, higiene y orden en el manejo de los objetos.</p> <p>1.2.Cantidad y medida</p> <p>-Manipulación y representación gráfica de conjuntos de objetos y experimentación con materiales discontinuos (agua, arena...).</p> <p>-Utilización de cuantificadores de uso común para expresar cantidades: mucho-poco, alguno-ninguno, más-menos, todo-nada.</p> <p>-Identificación de situaciones de la vida cotidiana que requieren el uso de los primeros números ordinales.</p> <p>-Estimación intuitiva y medida del tiempo. Ubicación temporal de actividades de la vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploración e identificación de los objetos y materiales del entorno vinculados a la alimentación, reconocimiento de sus propiedades y funciones.</li> <li>• Identificación de establecimientos para la adquisición de productos alimenticios.</li> <li>• Comparación y clasificación de alimentos en función de sus características y propiedades.</li> <li>• Iniciación a los números ordinales.</li> <li>• Comprensión de las nociones antes y después, presente y pasado.</li> <li>• Interiorización de los conceptos mucho y poco.</li> <li>• Efectos de la intervención humana en el huerto.</li> <li>• Utilización de los números ordinales para hacer la compra e iniciación de identificación y uso de monedas.</li> <li>• Identificación de los distintos establecimientos de la localidad y productos que suministra.</li> <li>• Costumbres vinculadas a la alimentación en nuestra cultura y en otras.</li> <li>• Respeto a las normas de comportamiento en espacios públicos (escuela, restaurante, supermercado).</li> <li>• Actitudes de higiene para la manipulación e ingesta de alimentos.</li> </ul>

<p>cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconocimiento de algunas monedas e iniciación a su uso.</li> <li>-Realización autónoma de desplazamientos orientados en su entorno habitual.</li> </ul> <p><b><u>Bloque 2.</u></b> Acercamiento a la naturaleza.</p> <p>2.2.Los elementos de la naturaleza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificación de algunas de sus propiedades y utilidad para los seres vivos. Interés por la indagación y la experimentación.</li> </ul> <p>2.3.El paisaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los efectos de la intervención humana sobre el paisaje.</li> <li>- Valoración del medio natural y de su importancia para la salud y el bienestar.</li> </ul> <p><b><u>Bloque 3:</u></b> La cultura y la vida en sociedad.</p> <p>3.1 Los primeros grupos sociales familia y escuela.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificación de las distintas dependencias del centro, su utilidad y actividades que se realizan en ellas.</li> <li>- Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.</li> </ul> <p>3.2 La localidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de las características y elementos de la localidad.</li> </ul> <p>3.3 La cultura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de algunas costumbres y señas de identidad cultural que definen nuestra comunidad.</li> </ul>	
--	--

<u>Contenidos del decreto 122/2007</u>	<u>Contenidos específicos</u>
<p><b>Área III.</b> Lenguaje: comunicación y representación.</p>	<p><b>Área III.</b> Lenguaje: comunicación y representación.</p>
<p><b>Bloque 1.</b> Lenguaje verbal.</p> <p>1.1 Escuchar, hablar, conversar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.</li> <li>- Expresión de planes, ideas, criterios, sugerencias, propuestas... en proyectos comunes e individuales, con una progresiva precisión en la escritura y concordancia gramatical de las frases.</li> <li>- Gusto por evocar y expresar acontecimientos de la vida cotidiana ordenados en el tiempo.</li> <li>- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos. Curiosidad y respeto por las explicaciones e informaciones que recibe de forma oral.</li> </ul> <p>1.1.2. Las formas socialmente establecidas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización habitual de formas socialmente establecidas (saludar, despedirse, dar las gracias, pedir disculpas...).</li> <li>- Ejercitación de la escucha a los demás, reflexión sobre los mensajes de los otros, respeto por las opiniones de sus compañeros y formulación de respuestas e intervenciones orales, oportunas utilizando un tomo adecuado.</li> </ul> <p>1.2 Aproximación a la lengua escrita</p> <p>1.2.1 Desarrollo del aprendizaje de la escritura y de la lectura</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenación de los acontecimientos desde el punto de vista espacial y temporal.</li> <li>• Expresión de sugerencias e ideas en las actividades que se realizan.</li> <li>• Utilización del lenguaje oral para expresarse y comunicarse correctamente.</li> <li>• Propuestas para el aprovechamiento de los alimentos.</li> <li>• Expresión de sugerencias para repartir de manera homogénea los alimentos entre los cinco continentes.</li> <li>• Construcción de la pirámide alimenticia.</li> <li>• Comprensión de los cuentos.</li> <li>• Utilización de las formas socialmente establecidas.</li> <li>• Aplicación de la imaginación y la creatividad en las propuestas de actividades.</li> <li>• Satisfacción de las actividades plásticas realizadas.</li> <li>• Utilización adecuada de los materiales.</li> <li>• Potenciación de la escucha activa y respeto hacia los demás.</li> </ul>

- La lengua escrita como medio de comunicación, información y disfrute. Interpretar y etiquetar con sus símbolos y nombres, etc. Percibiendo diferencias y semejanzas. Interés por adquirir nuevos códigos, recoger datos, analizarlos, organizarlos y utilizarlos.

#### 1.2.2 Los recursos de la lengua escrita

- Uso adecuado de los útiles de expresión gráfica y esmero en la limpieza y orden de los trabajos.

### **Bloque 3** Lenguaje artístico

#### 3.1. Expresión plástica

- Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas de hechos, vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías.

- Elaboración plástica de cuentos, historias o acontecimientos de su vida siguiendo una secuencia temporal lógica, y explicación oral de lo realizado.

- Participación en realizaciones colectivas. Interés y consideración por las elaboraciones plásticas propias y de los demás.

- Respeto y cuidado en el uso de materiales y útiles.

- Observación de algunas obras de arte relevante y conocida de artistas famosos. El museo.

### **Bloque 4.** Lenguaje corporal

- Nociones de direccionalidad con el propio cuerpo. Conocimiento y dominio corporal. Orientación, organización espacial y temporal.

- Representación espontánea de hechos, personajes y situaciones en juegos simbólicos y otros juegos de expresión corporal individuales y compartidos.

## 6.2. METODOLOGÍA

Esta propuesta se basa en una **metodología activa** que genera **aprendizajes significativos**, los cuales parten del interés del niño y niña. La profesora trata de despertar curiosidad en el aula, y dar a los niños y niñas libertad para tomar decisiones, como por ejemplo cuando tienen que elegir el menú.

También, se basa en un **enfoque globalizador**, es decir, los contenidos de aprendizaje están insertos en la propia realidad, la cual es compleja, unitaria y está compuesta por múltiples aspectos interrelacionados.

Las estrategias didácticas en Educación Infantil están vinculadas a la etapa de **aprehensión del medio** donde se encuentran los niños y niñas, que es la etapa de lo vivido en la que es fundamental que puedan observar, manipular y jugar.

Es por ello por lo que en todas las actividades se plantean los aprendizajes de forma **lúdica**. En este proyecto se utiliza especialmente el juego simbólico: en el momento que se realiza la visita al supermercado, al restaurante...

Otro aspecto importante a tener en cuenta es la **experimentación**, a través de la manipulación y los sentidos (tocar, oler). Todas estas experiencias sensoriales se trabajan en la salida al supermercado, en el cuidado del huerto, en la comida, en la elaboración del pan.

Con todo ello se pretende motivar al niño y a la niña y aumentar su interés por la alimentación saludable y su creatividad.

## 6.3. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

### Actividad 1: ¡Nos visita Espanti!

- Temporalización: de 9 a 10
- Recursos materiales y físicos:
  - Espanti
  - Carta
  - Pizarra digital

- Desarrollo:

Al entrar en clase los niños y niñas se encontrarán con un espantapájaros y a su lado una carta, todos asombrados irán corriendo hacia él y pedirán a la maestra que lea la carta para descubrir que pone. La maestra la leerá en voz alta (anexo 2).

Una vez leída la carta, la maestra preguntará quien sabe que es la pirámide alimenticia, al no obtener respuesta la buscarán en la pizarra digital y entre todos irán comentando los alimentos que hay en ella.

La maestra les explicará que en la parte más grande de la pirámide (la base) se encuentran los alimentos que nosotros debemos de comer a diario para estar sanos y fuertes, y que en la cúspide se encuentran los alimentos que menos debemos de comer porque no son saludables para nosotros.

Posteriormente, la maestra les hará una serie de preguntas:

- ¿el pan sale de la tierra o hay que hacerlo con nuestras manos?
- ¿la leche sale de la tierra o de un animal?
- ¿el chocolate sale de la tierra o de un animal?
- ¿la lechuga sale de la tierra o de un animal?
- ¿el tomate sale de la tierra o de un animal?...

Y así con todos los alimentos, hasta llegar a la conclusión de que los alimentos de los que Espanti nos habla son las frutas, hortalizas y verduras. Y que éstas, están en la base de la pirámide por lo que son muy importantes para nuestra alimentación.

Finalmente leeremos los dos cuentos que nos ha dejado Espanti (anexo 3).

Una vez terminado el día, se informará a las familias de que se va a realizar un nuevo proyecto sobre la alimentación saludable, elaborando entre la clase una carta.

## **Actividad 2: construimos nuestra pirámide alimenticia**

- Temporalización: de 11:30 a 12:30
- Recursos materiales y físicos:
  - Tijeras

- Pegamento
- Cartulinas de colores
- Revistas
- Folletos
- Desarrollo:

Para tener nuestra propia pirámide de alimentos decidiremos construir una entre todos juntos, para ello la maestra dividirá a la clase en 5 grupos y a cada grupo se le dará un trozo de cartulina de distinto color simulando un peldaño de la pirámide y revistas o folletos relacionados con la alimentación. Después cada grupo dependiendo del color y del tamaño de cartulina que le haya tocado recortará unos alimentos u otros.

Cuando todos los grupos hayan pegado los alimentos, tendrán que construir la pirámide y para ello la maestra incidirá en que los alimentos más sanos y saludables se encuentran en la base y los menos sanos en la cúspide.

Finalmente se colocará la pirámide alimenticia (anexo 4) construida por los propios alumnos y alumnas en un lugar visible de la clase.

### **Actividad 3: plantamos el huerto**

- Temporalización: de 10 a 11:30
- Recursos materiales y físicos:
  - Colaboración del padre
  - El huerto del colegio
  - Regadera
  - Abono
  - Semillas de judías verdes, lechugas, tomates, pimientos, fresas y avellano
- Desarrollo:

Esta actividad enlaza con la actividad anterior, al final de la cual la maestra preguntará a los niños y niñas cómo podemos ayudar a Espanti. Llegando a la conclusión entre todos y todas que para ello es necesario plantar en el huerto del colegio verduras y legumbres.

Aprovechando que el colegio se encuentra en una zona rural y que por lo tanto un alto porcentaje de familias habitan en los pueblos colindantes, vamos a tener la suerte de contar con la presencia del padre de uno de los niños de la clase que desarrolla su actividad laboral en el sector de la ganadería y de la agricultura. Éste nos explicará la construcción y mantenimiento de un huerto, así como la procedencia y descripción de algunos alimentos de origen animal, como por ejemplo: la carne, la leche, el queso, la miel...

Así que, al finalizar la asamblea entrará en clase el padre del niño, el cual nos explicará lo mencionado anteriormente y que debido a las condiciones meteorológicas de la zona era conveniente cultivar: judías verdes, tomates, lechugas, pimientos, fresas y plantar un avellano.

A continuación acudiremos a sembrar el huerto, para ello el padre hará partícipes a los niños y niñas enseñándoles a colocar las semillas debajo del abono y luego a regarlo con abundante agua. Una vez sembrados todos los alimentos pondremos unos carteles para saber qué especie ocupa cada lugar.

Para conseguir un buen mantenimiento del huerto, llegaremos al acuerdo de que dedicaremos unos 20 minutos al día para regarlo, quitar las malas hierbas, etc. y cuidarlo para que dé fruto todo lo sembrado.

#### **Actividad 4: comida conjunta**

- Temporalización: de 12 a 13:30
- Recursos materiales y físicos:
  - Cocina y cocineras del colegio
  - Alimentos recolectados del huerto
- Desarrollo:

Con lo que produce la huerta decidiremos hacer una comida con las familias. Consensuaremos el menú entre todos y todas: de primero judías verdes con tomate, de segundo pollo con lechuga y de postre avellanas y fresas.

Para la realización de estos platos, se contará con la ayuda de la cocina y de las cocineras del colegio. Primero acudiremos al baño para lavarnos las manos y luego los

alumnos y alumnas son los que pondrán la mesa para los invitados. Y al finalizar la exquisita comida entre todos y todas ayudaremos a recoger el comedor.

### **Actividad 5: alimentos de otros lugares**

- Temporalización: de 9 a 10
- Recursos materiales y físicos:
  - Carta
  - Mapa
  - Alimentos de juguete
- Desarrollo:

Al entrar en clase los niños y niñas se encontrarán con una carta (anexo 5). Después de leerla iremos todos juntos al huerto a colocar a Espanti y así conseguir que el huerto siga dando sus frutos.

Al volver a clase la maestra les preguntará a los niños y niñas qué pueden hacer con los alimentos que el huerto nos va aportando, y en la pizarra irá anotando las posibles soluciones. La mayoría de los alumnos y alumnas de la clase llegarán a la humilde conclusión de que muchas personas no tienen para comer, por lo que decidiremos aportar nuestro granito de arena ante esta problemática social.

Para ello primero investigaremos sobre qué comen en otros lugares del mundo y de cuánta cantidad disponen. La maestra mostró un mapa con los distintos continentes, en cada uno de los cuales aparecía un dibujo con el alimento más típico, el cual variaba de tamaño en función de la escasez o abundancia de dicho alimento en su correspondiente continente (anexo 6). A raíz de esto se originará un pequeño debate sobre qué comen en otros sitios y qué continente tiene más comida, cuál tiene menos, etc.

A continuación, se dividirá a la clase en 5 grupos y cada grupo simulará un continente, de tal manera que la maestra repartirá a cada grupo alimentos de juguete en su cantidad correspondiente. El objetivo de la clase es que entre todos los niños y niñas lleguen a un acuerdo para repartir los alimentos de forma homogénea entre los 5 continentes.

**Actividad 6: campaña solidaria**

- Temporalización: de 12 a 13
- Recursos materiales y físicos:
  - Carteles
  - Alimentos
  - Cajas
- Desarrollo:

Al entrar los niños y niñas en clase después del recreo, la maestra volverá a incidir en la problemática social del hambre y de qué manera nosotros y nosotras podemos ayudar a esas personas que no disponen de suficientes alimentos.

Después de haber visto todas las posibles soluciones, se llegará al acuerdo de realizar una campaña de alimentos, puesto que es la mejor forma de ayudar de una manera lúdica, en la cual los niños y niñas participan activamente mediante sus propias vivencias.

Los alumnos y alumnas realizarán carteles informativos sobre la recogida de alimentos, que distribuirán por todo el centro. Además, elaborarán una caja donde se meterán los productos que se vayan recolectando, tanto los que proporcionen la gente como los producidos por el huerto. Cada día, todos juntos podrán comparar la cantidad de alimentos recogidos. Una vez finalizada la campaña, se realizará una asamblea donde los niños y niñas expresarán la vivencia de esta actividad y se hablará sobre qué tipo de alimentos se han donado y en qué peldaño de la pirámide alimenticia se sitúan.

**Actividad 7: vamos a un restaurante chino**

- Temporalización: 12 a 14
- Recursos materiales y físicos:
  - Restaurante
- Desarrollo:

Debido a que en clase hay un niño de origen chino y su padre trabaja en un restaurante chino cercano al colegio, organizaremos una salida a su restaurante para ver cómo comen en su cultura. Al entrar nos recibirán con su saludo cordial, nos prestarán

unos delantales para entrar al interior y nos guiarán al baño para lavarnos las manos. Después nos mostrarán el restaurante y cómo cocinan el “mantou” (pan) (anexo 7), también nos invitarán a degustar alguno de sus platos típicos: fideos asiáticos, salteado de verduras con fideos, arroz y “mantou” (pan típico), todo ello lo comeremos en un bol y con palillos, ya que son los cubiertos típicos de la cultura china.

Finalmente volveremos de nuevo al colegio y una vez allí comentaremos entre todos y todas las diferencias de su cultura con la nuestra; la comida, los cubiertos... y el pan, ya que será el alimento que más llame la atención a toda la clase, debido a su elaboración y al sabor tan distinto que tiene respecto al pan típico de nuestra cultura.

### **Actividad 8: vamos al supermercado**

- Temporalización: de 9 a 10:30
- Recursos materiales y físicos:
  - Supermercado
  - Dinero
- Desarrollo:

Debido al interés de los niños y niñas por el pan decidiremos llevar a cabo su elaboración. Para ello, primero investigaremos sobre la procedencia del pan típico de nuestra cultura y sobre otros tipos de pan, como puede ser el pan integral, pan de centeno, pan de molde, etc. con ayuda de distintos medios: las familias, libros, internet... posteriormente escribiremos en una lista los ingredientes que hay que comprar para la elaboración del pan:

- Aceite
- Levadura
- Harina de fuerza
- Sal
- Agua

Una vez elaborada, la maestra les dirá a sus alumnos y alumnas que hagan una fila y vayan de dos en dos dados de la mano hasta llegar al supermercado más cercano del colegio. Este trayecto se realizará andando y estableciendo un diálogo con los niños y niñas sobre las cosas que observan en su entorno. En este caso, sería oportuno prestar

atención a los contenedores, al camión de la basura, una tienda de chucherías, una frutería... hasta llegar finalmente al supermercado.

Una vez allí, la maestra cogerá una cesta de la compra y los niños y niñas se turnarán para llevarla. Recorreremos el supermercado identificando las diferentes secciones, observando si en ellas se encuentran los alimentos que vamos a utilizar para realizar el pan. Tras tener localizado cada alimento que necesitamos, los niños y niñas irán cogiéndolos y los meterán en la cesta. En este caso, la harina, la sal, la levadura, el aceite y agua.

Una vez hayan cogido todos los alimentos, nos dirigiremos a la caja. Allí, los niños y niñas depositarán los productos encima de la cinta y la maestra les dará el dinero para que paguen en caja.

Para finalizar, volveremos al colegio con el mismo procedimiento que realizamos para ir hasta el supermercado (de dos en dos, dados de la mano, observando nuestro entorno...)

### **Actividad 9: ¡Qué rico está el pan!**

- Temporalización: de 11 a 12
- Recursos materiales y físicos:
  - Vaso
  - Sal, levadura, aceite y harina
  - Recipiente
  - Cuchara
  - Horno
- Desarrollo:

Se pedirá a los alumnos y alumnas que se coloquen en círculo y en medio de él pondremos los alimentos necesarios para su elaboración. Lo primero que vamos a hacer es lavarnos las manos. Después calentamos un vaso de agua y los niños y niñas lo echarán, poco a poco, en un recipiente. A continuación, les damos sal, levadura, aceite y harina para que cada uno eche un poco. Mientras tanto, otro niño o niña da vueltas con la cuchara. Una vez que la masa esté preparada, pediremos a los niños y niñas que

se sienten en las mesas, les echamos una gota de aceite y les damos un poco de masa para que la moldeen y elaboren los palitos como quieran.

El último paso será meter los palitos en el horno durante 10 o 15 minutos aproximadamente para que se cuezan. Cuando estén listos se les repartirán para que puedan probarlos.

Mientras les comen, se lanzarán preguntas a los niños y a las niñas como: ¿A todos os gusta el pan?, ¿lo coméis en casa?, ¿lo coméis todos los días?, etc. Además comprobaremos observando la pirámide alimenticia que el pan es un alimento que se sitúa en la base, por lo que es sano y saludable para nuestra salud.

### **Actividad 10: gymkhana**

- Temporalización: de 12 a 13
- Recursos materiales y físicos:
  - Sala de psicomotricidad
  - Piezas de la pirámide alimenticia
- Desarrollo:

Durante la asamblea recordaremos los pasos que realizamos para elaborar el pan, ya que uno de los niños no pudo participar en esa actividad debido a que se encontraba enfermo. La maestra explicará a los alumnos y alumnas que para estar sanos hay que complementar una buena alimentación con deporte.

Para ello, acudiremos a la sala de psicomotricidad y allí realizaremos una gymkhana compuesta por una serie de pruebas. Primero, se dividirá a los alumnos y alumnas en cinco grupos. Posteriormente se les explicará que su objetivo es superar un circuito con una serie de pruebas, y cuando lo hayan conseguido se le dará a cada grupo una pieza, que después entre toda la clase tendrán que juntar todas para averiguar de qué se trata.

El circuito está compuesto por cinco pruebas: la primera; todos los componentes del grupo tendrán que pasar saltando por un camino de aros varias veces sin caerse ni tocar el aro. La segunda; entre todos los componentes del grupo tendrán que meter varias pelotas a una canasta. La tercera; todos los componentes del grupo tendrán que subir y

bajar por las espaldas. La cuarta; entre todos los componentes del grupo tendrán que construir una torre con bloques. Y la quinta; todos los componentes del grupo tendrán que dar dos volteretas en una colchoneta.

Al finalizar los cinco grupos todas las pruebas y haber obtenido las piezas, las juntarán formando una pirámide alimenticia y entre todos y todas recordaremos los beneficios de una buena alimentación para nuestra salud.

### **Actividad 11: reportaje sobre nuestro proyecto**

- Temporalización: sesiones de 12:30 a 13:00
- Recursos materiales y físicos:
  - Cartulinas, pegamentos, rotuladores, lápices, pegatinas
  - Fotos
- Desarrollo:

Esta actividad se llevará a cabo durante varias sesiones de 30 minutos cada una y para su realización se necesitará: cartulinas, pegamentos, rotuladores, encuadernación, lápices y materiales de decoración.

Al finalizar el proyecto, crearemos con los niños y niñas un libro en el que aparecerán todas las actividades y aprendizajes que hemos adquirido a lo largo de todo el proyecto. Pegaremos fotos y los niños y niñas escribirán todo lo que quieran a lo largo de estas páginas. Cuando hayamos finalizado el reportaje, en la asamblea repasaremos todos los momentos vividos y lo colocaremos en el rincón de la biblioteca, para que todos y todas podamos tener acceso a ello cuando deseemos.

## **6.4. EVALUACIÓN**

Basándonos en las evaluaciones realizadas en cada actividad, se hará una rúbrica para observar el desarrollo de aprendizaje del alumnado, para ello se tendrá en cuenta diferentes criterios de evaluación general. También se autoevaluará a los alumnos y alumnas, ya que ellos mismos por medio de ciertas actividades podrán demostrar los conocimientos que han adquirido.

<b>Dimensiones y criterios</b>	<b>Nivel 3 EXCELENTE</b>	<b>Nivel 2 BUENO</b>	<b>Nivel 1 SUFICIENTE</b>
¿Ha participado en las actividades de forma cooperativa y mostrando respeto?			
¿Ha compartido los materiales con el resto de compañeros y compañeras?			
¿Ha desarrollado correctamente las actividades escrito trabajadas?			
¿Ha sabido contestar a las preguntas sobre la procedencia de los alimentos?			
¿Ha sabido cuáles son los alimentos de la Dieta Mediterránea?			
¿Ha comprendido la lectura de los cuentos?			
¿Ha colaborado en sembrar el huerto?			
¿Ha realizado las tareas para el mantenimiento y cuidado del huerto?			
¿Ha identificado los distintos utensilios empleados para comer de diferentes culturas?			
¿Ha colaborado en las posibles soluciones para un buen aprovechamiento de los alimentos?			
¿Ha llegado a un acuerdo con el resto de la clase para repartir los alimentos de forma homogénea?			
¿Ha participado en la realización de los carteles para la campaña solidaria?			
¿Ha mostrado una actitud adecuada en la visita al restaurante?			
¿Ha mostrado interés por la alimentación de la cultura china?			
¿Ha mostrado una actitud adecuada en la salida al supermercado?			
¿Ha comprendido la elaboración del pan?			
¿Ha desarrollado correctamente las actividades artísticas trabajadas?			
¿Ha identificado los alimentos saludables y no saludables?			
¿Ha mostrado interés por el tema tratado?			
¿Ha tomado conciencia sobre el cuidado de su cuerpo?			

## 7. VALORACIONES DE LA PROPUESTA

El proyecto “Comiendo rico, creciendo sano” está diseñado para llevarlo a cabo en el 2º ciclo de Educación Infantil, ya que con ello se pretende inculcar desde la infancia los hábitos de una buena alimentación y fomentar la actividad física.

En el presente TFG la propuesta de intervención no se ha llevado a la práctica, por lo que su valoración gira en torno a las potencialidades de la misma, pero no a los resultados de su práctica. No obstante, considero que la propuesta supone una aportación para trabajar de forma integrada la educación para la alimentación saludable generando al tiempo un mejor conocimiento del entorno.

En esta propuesta hemos conseguido alcanzar los objetivos inicialmente propuestos, ya que se ha tratado un problema socialmente relevante como es la obesidad. También, la propuesta se ha planteado desde una perspectiva lúdica e integradora y se muestra la importancia de la Dieta Mediterránea a través de la pirámide alimenticia y el valor de nuestra cultura.

El papel de la familia es fundamental, ya que es partícipe del aprendizaje del niño o la niña tanto dentro como fuera del aula, participando en las actividades y ayudando a crear mayor interés y conocimiento de éste. Sin ella, la información que los niños y niñas traen para conocer más sobre los alimentos, la ayuda para crear el huerto, la campaña solidaria, la invitación de un padre al restaurante chino, no sería posible. Además de la importancia que tiene la familia al fomentar, apoyar y reforzar una buena alimentación y hábitos saludables.

Gracias a una búsqueda exhaustiva de información para la realización de la parte teórica se ha podido conocer cómo trabajar desde varias perspectivas unos buenos hábitos de alimentación saludable y cómo los diferentes autores la han enfocado.

Con la realización de este trabajo se ha procurado establecer una serie de rutinas relacionadas con la alimentación para conseguir que los niños y niñas afiancen una serie de pautas sobre la cantidad y calidad de sus comidas.

Analizando el alcance del proyecto, es posible que se pueda extender a cualquier centro escolar, pues la temática de la alimentación está muy presente en juegos, cuentos... en el alumnado de Infantil. Para ello se requiere de la adaptación de las actividades dependiendo de la localización y los recursos disponibles.

Para finalizar, no debemos olvidarnos que desde el momento del nacimiento del niño o niña y durante todo su ciclo vital la nutrición y la alimentación juegan un importante papel para el desarrollo equilibrado y el mantenimiento de la salud (Consejería de Salud, 2005, p. 9).

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Ali, N. y Arriaga, A. (2015) *Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios*. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética; 20(1); pp. 61 - 68. DOI: 10.14306/renhyd.20.1.181
- Aranda, A.M. (Ed.). (2016). *Didáctica de las Ciencias Sociales*. Síntesis.
- Arias, J (2012, 16 de mayo). Uno de cada cuatro niños tiene sobre peso. Recuperado de <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/05/16/nutricion/1337165311.html>
- Cabezuelo, G., y Frontera, P. 2007. *Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes. Guía para padres*. Madrid, España: Síntesis. pp. 161-178
- Consejería de Salud. (2005). *Guía para la promoción de la alimentación equilibrada en niños y niñas menores de tres años*. Sevilla.
- Cuenca, J. M. (2008). La enseñanza y el aprendizaje de las Ciencias Sociales en Educación Infantil. En R.M. Ávila Ruíz, M.A. Cruz Rodríguez y M.C. Díez Bedmar (eds.) *Didáctica de las Ciencias Sociales, currículo escolar y formación del profesorado* (pp. 66-80). Jaén: Casa del libro.
- Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Delval, J. (2007). Aspectos de la construcción del conocimiento de la sociedad. *Ipsi*, 10(1), p. 13.

- Federación española de sociedades de nutrición, alimentación y dietética. (FESNAD). (Ed.). (2010). *Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la población española*. Pamplona: Eunsa.
- Fundación Thao. Recuperado de <https://programathao.com/>
- González-García, C.J., Villa-Montes de Oca, D. (2015). *Herencia alimentaria: Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños*. ReiDoCrea, 4, pp. 35-47. <http://digibug.ugr.es/handle/10481/33685>
- Grande Coiván, F. (Ed.). (1981). *Alimentación y nutrición*. Barcelona: Salvat Editores.
- Jaeger.S y Schulz.H (2015). *¡Qué rico! Todo lo que hay que saber sobre la comida*. Ediciones Siruela.
- Junta de Castilla y León (2006). *Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León*. Recuperado de [http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/Guia\\_para\\_la\\_promocion\\_de\\_la\\_salud\\_en centros docentes de Castilla y León.pdf](http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/Guia_para_la_promocion_de_la_salud_en centros docentes de Castilla y León.pdf)
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, (LOE).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, (LOMCE).
- Lorente, G. (2013) *Mi cuerpo sano comiendo y jugando*. En participación Educativa. Revista del Consejo Escolar del Estado, Vol. 2, nº 2, pp. 121-129
- Macias, M.; Ivette, A.; Gordillo, S.; Lucero, G.; & Camacho, R.; Esteban, J. (2012). Eating habits in school-age children and the health education paper. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Alimentación.es*. Recuperado de <http://www.alimentacion.es/es/>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016). *Contenidos transversales y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía de Educación Infantil y Primaria. El gusto es mío*.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, & Consejo Escolar del Estado. (2013). *Mi cuerpo sano comiendo y jugando*. *Revista del consejo escolar del*

- estado*, 2(2). Recuperado de [http://ntic.educacion.es/cee/revista/pdfs/n2art\\_gustavo\\_lorente.pdf](http://ntic.educacion.es/cee/revista/pdfs/n2art_gustavo_lorente.pdf) pp. 121-129
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2012). *La fórmula que eligen los que más se cuidan*. Recuperado de <http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/>
  - Ministerio de Sanidad. Agencia española de Seguridad Alimentaria. (2005). *Estrategia NAOS para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)
  - Ministerio de Sanidad. Pirámide NAOS. Recuperado de [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)
  - Ministerio de Sanidad. Programa PERSEO. pp. 19-43. Recuperado de [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educacion\\_naos/profesores\\_escuela\\_activa.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educacion_naos/profesores_escuela_activa.pdf)
  - Montero Vivo, T. (2008). Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. Hekademos. Recuperado de: [http://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto\\_de\\_habitos\\_de\\_vida\\_saludable\\_en\\_Educacion Primaria.pdf](http://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion Primaria.pdf) pp.76-81
  - Morcillo, V. y Romero, D. (2013). *Estar en forma es genial*. En Cuadernos, nº 432, pp. 64-66
  - Nutrición y estrategia NAOS.
  - ORDEN ECI/3960/2007/, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil.
  - Plebst, C. Bases de la intervención temprana en Pediatría: Plasticidad cerebral y la Educación como una Especialidad Científica y Terapéutica.
  - Polanco Allué, I. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. In *Anales de pediatría* Vol. 63, No. Monogr 3, pp. 54-63.
  - Pousa, L. (s.f.) *Alimentación sana. ¿Qué me dices de...?*. Galicia, España: Novagalicia.
  - REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

- Revista Cuadernos de Pedagogía. (Marzo 2013) N° 432. *Conocimiento del Medio Por un aprendizaje significativo*. pp. 61-64
- Rivero Gracia, P. (Ed.). (2011). *Didáctica de las Ciencias Sociales para Educación Infantil*. Míra Editores.
- Santillana Proyectos (2018). *¡En acción! Nivel 2. Cocinamos una receta saludable. La alimentación*.
- Sanz, Y. (2007). *Alimentación Infantil*. Madrid: Aguilar.
- Sociedad de Naciones (1959) Declaración de los Derechos del niño.
- Sociedad de Naciones. (1959). Declaración de los Derechos del niño.
- Travé, G.; González, A.; Álvarez, M.J. (2013). *Una experiencia de vida saludable en Primaria*. En Cuadernos de Pedagogía, n° 432, pp. 64-66.
- Trescastro-López, E, y Trescastro-López, S. (2013). *La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar: el ejemplo del Programa EDALNU*. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 17(2), pp. 84-90. Recuperado de <http://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/11/21>
- UNESCO. (1987). El hombre y lo que como. *Alimentación y cultura*. p. 18. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0007/000731/073178so.pdf>

## 9. ANEXOS

### ANEXO I. Poesía y adivinanzas.

En la clase hay una tienda  
Con alimentos y fruta.  
Donde alumnas y alumnos  
Jugando en ella disfrutan.

Lucía vende sandía,  
Claudia la guarda contenta.  
Álvaro y David le ayudan  
Y Julia ajusta la cuenta.

Laura tiene por costumbre  
Enseñarnos las legumbres  
Y Guillermo más travieso  
Nos habla del pan y el queso.

Como somos muy pequeños  
Nos gustan las golosinas  
Pero es más saludable  
Tomarnos las mandarinas  
Que le gustan a una niña  
Cuyo nombre es Marina.

Adivinanzas:

1. *Es roja por dentro y tiene pepitas. Si le das un corte se pone rojita.*

**Respuesta:** La sandía.

2. *Somos vecinas del mismo racimo, si nos aprietan hacemos vino.*

**Respuesta:** Las uvas.

3. *Verde por fuera y blanco por dentro.*

**Respuesta:** La pera.

4. *Oro parece plata no es, si no lo adivinas piensa otra vez.*

**Respuesta:** El plátano.

**ANEXO II.** Carta.

*Espanti el espantapájaros*

*Calle de los huertos ecológicos, parcela 7*

*Villa saludable 39765*

*“Me llamo Espanti y estoy muy triste porque no puedo estar en el huerto, ya que hay algunos pájaros que se han comido ciertos alimentos muy importantes que están en la pirámide alimenticia y que vosotros necesitáis comer para estar sanos y fuertes. Vuestra misión es adivinar qué alimentos son y hacer que vuelvan a salir en el huerto, una vez que lo consigáis os pido que me volváis a colocar en él para cuidarlo y así conseguiré que los pájaros no se lo vuelvan a comer. Para agradecerlos os dejo dos cuentos para que podáis leerlos en clase.”*



**ANEXO III.** Cuentos.**Un estornudo muy sano:**

- ¡A quién se le ocurre estornudar delante de un libro de magia! ¡Hala! ¡Todas las letras volando! - gruñó mamá troll.

- Ahora que estábamos a puntito de encontrar el hechizo para volvernos guapos... - se lamentó papá troll.

- ¿Qué tal han caído las letras? - preguntó Trolita - ¿Se puede leer el libro, han quedado desordenadas?

- Hummm, a ver, que vea... ¡peor!, no sirve para nada, se ha convertido en un libro de recetas... ¡Grrrrr! ¡Pero qué mala suerte! - rugió papá troll tirando el libro por la ventana.

Era normal que estuvieran enfadados. La familia troll había vivido una gran aventura para conseguir aquel libro mágico. Era su única opción para dejar de asustar a todos con su horrible aspecto. Pero un libro mágico es algo muy delicado, y papá troll era tan bruto...

Estropeado el libro, tuvieron que aceptar su aspecto y seguir con su vida. Pero como no tenían más libros, la pequeña Trolita decidió quedárselo y preparar algunas de sus recetas.

- ¡Puajjj! No nos gusta esto. A partir de ahora te comes tú sola los platos de ese libro - gruñeron papá y mamá troll.

Tiempo después pasó por allí un valiente caballero de brillante armadura. Al ver a Trolita junto a sus padres, gritó:

- ¡No temáis, princesa! ¡Yo os libraré de esos horribles trolls!

Por supuesto, fue el caballero el que no se libró de un buen porrazo. Estaba aún tendido en el suelo cuando Trolita vio el reflejo de la armadura. En su casa habían roto todos los espejos hacía tiempo, así que sentía curiosidad. Se acercó para mirarse, y no pudo creer lo que vio ¡Parecía una niña normal! Se miró varias veces y sí, tenía que ser ella, pero ¿cómo había dejado de ser un troll?

El misterio no duró mucho. Pronto descubrieron que ninguno era un troll, pero que comían tan pocas frutas y verduras que no veían bien, ni se curaban sus heridas, ni nada de nada... ¡por eso tenían tan mala pinta! Y claro, en cuanto Trolita había empezado a comer las recetas de aquel libro de verduras, se había quedado estupenda.

- Hubiéramos preferido la magia, pero dejar de parecer trolls comiendo tus recetas tampoco nos costará tanto -terminaron diciendo los papás de Trolita. Claro que no les costó; enseguida se acostumbraron y les gustaban muchísimo. Y cuando se aprendieron todas las recetas, buscaron algún niño anti verduras para regalarle el libro y evitar que acabara teniendo pinta de troll.

### **Música en el plato:**

Adina Grasina volvía locos a todos los doctores de la región. Su papá tenía un tripón que le servía para abrir las puertas sin usar las manos, y su mamá no era mucho más delgada, pero ella era una niña mucho más esbelta y ágil. Desde siempre, Adina había sido muy rara para comer; según sus padres casi nunca comía los estupendos guisos de su madre, ni probaba sus fabulosas pizzas. Tampoco disfrutaba con su papá de las estupendas tartas y helados que merendaban cada tarde, y cuando le preguntaban que por qué comía tan mal, ella no sabía qué contestar; sólo sabía que prefería otras cosas para comer. Así que todos se preguntaban a quién habría salido...

Un día Adina acabó en manos de un doctor diferente. Aunque ya era algo mayor, tenía un aspecto estupendo, distinto de todos aquellos doctores de grandes barrigas y andares fatigados. Cuando los padres de Adina le contaron su problema con la comida, el doctor se mostró muy interesado y les llevó a una oscura y silenciosa sala con una extraña máquina en el centro, con el aspecto de un altavoz antiguo.

- Ven, Adina, ponte esto- dijo mientras le colocaba un casco lleno de luces y botones sobre la cabeza, conectado a la máquina por unos cables. Cuando terminó de colocarle el casco, el doctor desapareció un momento y volvió con un plato de pescado. Lo puso delante de la niña, y encendió la máquina.

Al instante, de su interior comenzó a surgir el agradable sonido de las olas del mar, con las relajantes llamadas de delfines y ballenas... era una música encantadora, que escucharon durante algún tiempo, antes de que el doctor volviera a salir para cambiar el pescado por un plato de fruta y verdura. El susurro del mar dio paso a las hojas agitadas por el viento, el canto de los pájaros y las gotas de lluvia. Cualquiera podría quedarse escuchando durante horas aquella naturaleza campestre, pero el doctor volvió a cambiar el contenido del plato, poniendo algo de carne.

El sonido de la máquina pasó a ser algo más vivo, lleno de los animales de las granjas, del campo y las praderas. No era tan bello y relajante como los anteriores, pero resultaba nostálgico y agradable.

Sin tiempo para acostumbrarse, el doctor volvió con una estupenda y olorosa pizza, que hizo agua las bocas de los papás de Adina. Pero entonces la máquina pareció romperse, y en lugar de algún bello sonido, sólo emitía un molesto ruido, como de máquinas y acero. "No se ha roto, es así", se apresuró a tranquilizar el médico. Sin embargo, el ruido era tan molesto que pidieron al doctor más cambios.

Sucesivamente, el doctor apareció con helados, bombones, hamburguesas, golosinas...pero todos ellos generaron ruidos y sonidos igual de molestos y amontonados. Tanto, que los papás de Adina pidieron al doctor que volviera con el plato de la fruta.

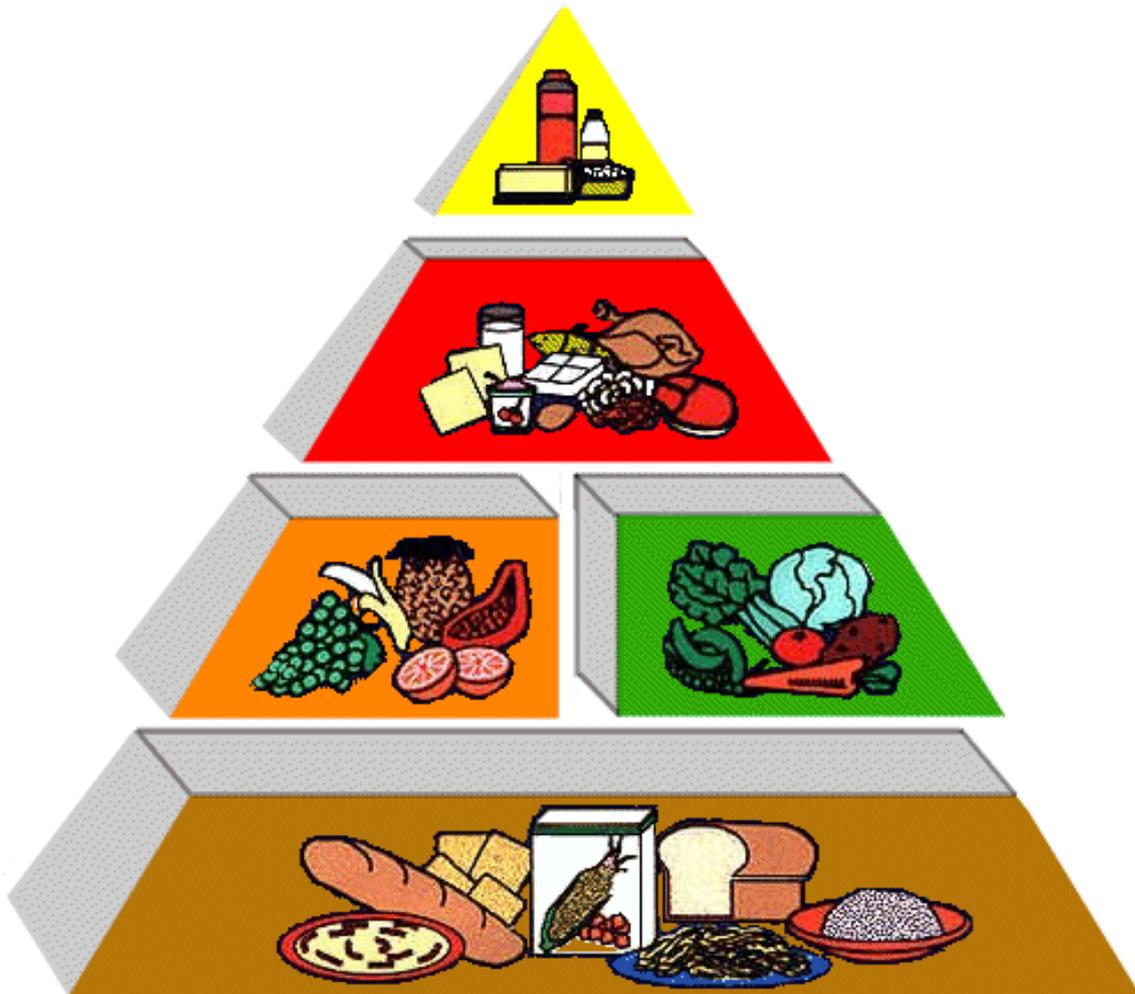
- Ésa es la NO enfermedad de Adina- dijo al ver que comenzaban a comprender lo que ocurría-. Ella tiene el don de interpretar la música de los alimentos, la de donde nacieron y donde se crearon. Es normal que sólo quiera comer aquello cuya música es más bella. Y por eso está tan estupenda, sana y ágil.

Entonces el doctor les contó la historia de aquella maravillosa máquina, que inventó primero para él mismo. Pero lo que más impresionó a los señores Grasina cuando probaron el invento, era que ellos mismos también escuchaban la música, sólo que mucho más bajito.

Y así, salieron de allí dispuestos a prestar atención en su interior más profundo a la música de los alimentos, y desde aquel día en casa de los Grasina las pizzas, hamburguesas, dulces y helados dieron paso a la fruta, las verduras y el pescado. Ahora todos tienen un aspecto estupendo, y si te encuentras con ellos, te harán su famosa pregunta:

¿A qué sonaba lo que has comido hoy?

**ANEXO IV.** Pirámide alimenticia.



*Pirámide alimenticia*

## **ANEXO V.** Carta

*Espanti el espantapájaros*

*Calle de los huertos ecológicos, parcela 7*

*Villa saludable 39765*

*“Hola, ya he visto que habéis conseguido que vuelvan a crecer legumbres y verduras en el huerto ¡enhorabuena! Por lo que os pido que me volváis a colocar en el huerto para que pueda cuidar de esos alimentos y podáis seguir recolectando. Muchas gracias”*



**ANEXO VI.** Mapamundi.



*Mapamundi con distribución de alimentos según continente.*

**ANEXO VII.** Mantou.



*Imagen detallada de pan chino “mantou”*