



Universidad de Valladolid

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS
EXPERIMENTALES, SOCIALES Y DE LA MATEMÁTICA**

**TRABAJO FIN DE GRADO:
La alimentación saludable en la etapa de
Educación Infantil**

**Presentado por Sara Marinas Martín para optar al
Grado en Maestro de Educación Infantil por la
Universidad de Valladolid**

**Tutelado por: M^a VICTORIA VEGA AGAPITO
Curso académico 2018/2019**



Resumen

En el presente documento Trabajo de Fin de Grado, con el título “La alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil”, en primer lugar, se delimita cuáles son las características de la alimentación saludable en la etapa de infantil, cuáles son sus beneficios y cuáles los perjuicios sino se lleva a cabo de forma adecuada.

En segundo lugar, se establece la importancia de la realización de actividad física en esta etapa y cuáles son las pautas recomendadas.

En tercer lugar, dado que es fundamental establecer, enseñar e inculcar en los niños desde edades tempranas una serie de hábitos alimenticios saludables y, además, instruir sobre los numerosos beneficios que tiene practicar ejercicio físico, en este trabajo se muestra una propuesta de intervención que se ha podido llevar a cabo en el segundo ciclo de Educación Infantil, en un aula de tres años. Tras hacer un estudio de la situación previa de los niños y ver sus conocimientos y carencias, el objetivo principal de la intervención ha sido que los niños comprendieran los beneficios de unos hábitos alimenticios adecuados y saludables llevados a cabo diariamente, asimismo como los beneficios de la actividad física.

Tras llevar a cabo la propuesta, se estudió cuál era la situación final de forma comparativa con la inicial, permitiéndose esto sacar unas conclusiones.

Gracias a la unión de las familias y la escuela, la consecución de objetivos que se pretenden será más fácil de lograr y además conseguiremos una buena relación que ayude a los niños a interesarse más por la alimentación saludable.

Palabras Clave: Alimentación saludable, hábitos alimenticios, actividad física.

Abstract

In this work End of Grade Work, with the title “Healthy Eating in the Early Childhood Education Stage”, first, it defines what are the characteristics of healthy eating in the infant stage, what are its benefits and what the damages but it is carried out in an appropriate way.

Second, the importance of performing physical activity at this stage is established and what are the recommended guidelines.

Third, since it is essential to establish, teach and instill in children from an early age a series of healthy eating habits and, in addition, instruct on the many benefits of practicing physical exercise, this paper shows a proposal for intervention that it has been possible to carry out in the second cycle of Infantile Education, in a classroom of three years. After making a study of the previous situation of the children and seeing their knowledge and deficiencies, the main objective of the intervention has been that the children understood the benefits of proper and healthy eating habits carried out daily, as well as the benefits of the physical activity.

After carrying out the proposal, the final situation was studied in a comparative way with the initial one, allowing this to draw conclusions.

Thanks to the union families and the school, the achievement of objectives that are intended Will be easier to achieve and we Will also achieve a good relationship that helps children become more interested in healthy eating.

Key words: Healthy eating, eating habits, physical activity.

Índice

1.	INTRODUCCIÓN	1
2.	JUSTIFICACIÓN Y VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS Y OBJETIVOS DEL GRADO	2
3.	OBJETIVOS	5
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
4.1.	LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	6
4.1.1.	Alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil	8
4.1.2.	Beneficios de una alimentación saludable	12
4.2.	CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN DURANTE LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	13
4.3.	ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL	15
4.3.1.	Beneficios de la actividad física.....	16
4.3.2.	Recomendaciones de actividad física según la edad.....	18
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	19
6.	ANÁLISIS DE RESULTADOS	41
7.	CONCLUSIONES	44
8.	REFERENCIAS	46
9.	APÉNDICES/ANEXOS	48

1. INTRODUCCIÓN

A través del presente trabajo se realiza tanto una revisión teórica, como un abordaje práctico del tema de la alimentación saludable y la actividad física en Infantil. En la actualidad, existe gran preocupación por los malos hábitos que adoptamos desde pequeños, lo mal que se come, el aumento del sedentarismo y lo mucho que abusamos de los establecimientos de comida rápida.

Por los anteriores motivos, hoy en día la obesidad es uno de los principales problemas que existen entre la población infantil y por ello debemos de inculcar distintos hábitos saludables desde la primera infancia.

Es importante que desde los centros educativos se establezcan planes o proyectos en los que se trabaje la alimentación saludable, como una materia más, en la cual los niños ¹ puedan desarrollar actividades relacionadas íntegramente con este tema, y que les ayuden a concienciarse sobre la importancia de la buena alimentación.

Es aconsejable seguir las recomendaciones dietéticas para los niños durante esta etapa, al igual que establecer los horarios fijos de comidas diarias. Si se consiguen una serie de objetivos entorno a la buena alimentación, lograremos que se afirmen los múltiples beneficios que conlleva la alimentación saludable, como controlar el peso, tener la mente atenta, y tener un cierto equilibrio intestinal. Al mismo tiempo, no solo alimentarnos bien tiene beneficios, sino que si todo esto lo acompañamos de actividad física lograremos sentirnos emocionalmente mucho mejor y nuestro cuerpo nos lo agradecerá.

Para conseguir todo esto, es necesario que exista una buena relación familias/escuelas, y que conjuntamente la sociedad apoye estas ideas o incluso los proyectos que se puedan desarrollar en sus barrios o ciudades.

2. JUSTIFICACIÓN Y VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO

Este tema es importante ya que la forma de alimentarnos en edades tempranas afecta de manera directa a nuestra salud tanto en esa edad como en edades posteriores.

Actualmente va en aumento el número de niños que tienen problemas alimenticios graves, como, por ejemplo, la obesidad o la anorexia infantil, que afectan a su salud diariamente y como consecuencia adquieren dichas enfermedades que no deberían de ser propias en niños. Es fundamental crear buenos hábitos de alimentación saludables desde la primera infancia para que por un lado los niños crezcan libres de esas enfermedades alimenticias y por otra parte tengan un crecimiento y desarrollo adecuado.

Desde hace unos años me he empezado a interesar por este tema, ya que a lo largo del Grado de Magisterio en Educación Infantil hemos cursado dos asignaturas “Infancia y hábitos de vida saludable” y “Alimentación Infantil” que se han centrado en enseñarnos y ayudarnos a comprender la importancia de una buena alimentación.

Es fundamental que todos los docentes, familias y personas que se dedican a la enseñanza y educación de niños, conozcan en primer lugar los aspectos básicos relativos a la alimentación y nutrición, y además se conciencien de la importancia que tiene este tema a lo largo de los primeros años de desarrollo de sus alumnos o en el caso de las familias, de sus propios hijos.

También, es fundamental, que se lleven a cabo programas educativos, lo cual es mucho más fácil hoy en día, con la cantidad de información disponible a través de internet. Así, podemos ponernos en contacto fácilmente con programas educativos que intentan ayudar a mejorar los hábitos alimenticios desde edades tempranas. Todos estos programas deben de ser muy visuales para así poder ayudar a que el niño tenga mayor interés por aprender sobre este tema tan importante para su día a día.

RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Mediante la realización de este TFG se pretenden conseguir las siguientes competencias específicas de Educación Infantil que se establecen en la orden ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil. Las más relacionadas son:

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.
24. Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
25. Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.
26. Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
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

RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DEL TÍTULO

Mediante la realización de este TFG se pretenden conseguir los siguientes objetivos propios de Educación Infantil donde se hace referencia en el artículo 14 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo. Estos son algunos propios del título:

- Actuar fomentando la convivencia dentro y fuera del aula, analizando previamente el contexto y planificando adecuadamente la acción educativa.
- Ejercer tutorías y orientación al alumnado, y además realizar evaluaciones formativas de los aprendizajes.
- Elaborar documentos curriculares que este adaptados a las necesidades de los alumnos.

- Diseñar, organizar y evaluar trabajos en contextos de diversidad, pudiendo aplicar en el aula las tecnologías de la información y la comunicación.

ADECUACIÓN AL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL

En la etapa de 3 a 6 años tenemos tres bloques que están estrechamente relacionados con la salud, la alimentación y el movimiento, dentro del área “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”

- *Bloque I. El cuerpo y la propia imagen:*

Dentro de este bloque, encontramos contenidos relacionados con el conocimiento, la exploración y valoración positiva de nuestro propio cuerpo, sus características y los cambios físicos que se producen en él.

- *Bloque II. Juego y movimiento:*

Aquí se especifican contenidos relacionados con la exploración sensoriomotriz para el conocimiento personal, juegos motores, sensoriales, que ayuden al niño a desarrollar de forma saludable el ejercicio físico.

- *Bloque IV. El cuidado personal y la salud:*

Los contenidos más relacionados con el tema elegido son los siguientes:

- Acciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
- Práctica progresivamente autónoma de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.
- Aceptación y valoración de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas.
- Valoración ajustada de los factores de riesgo que afecten directamente a la salud y adopción de comportamientos de prevención y seguridad en situaciones habituales.
- Identificación de las prácticas sociales cotidianas que favorecen o no a la salud.

3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Conocer y poner en práctica los buenos hábitos de alimentación saludable en el aula de Educación Infantil.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conocer en que consiste la alimentación saludable en general y en concreto en infantil.
- Comprender tanto las consecuencias positivas como negativas que tiene seguir o no seguir una alimentación saludable en este periodo.
- Relacionar alimentación saludable con actividad física dentro del aula de Educación Infantil.
- Recoger información sobre los hábitos de alimentación que tienen los alumnos en el entorno familiar.
- Implementar una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil en la que se enseña a los alumnos la importancia de una buena alimentación en el entorno familiar y escolar a través de actividades lúdicas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Podemos definir que la alimentación saludable consiste en ingerir una cantidad variable de alimentos que te aporten los suficientes nutrientes necesarios para estar sano, sentirse bien y tener energía. Además, se debe seguir una dieta equilibrada, que nos permita todo lo dicho anteriormente, y que nos aporte vitaminas y minerales en las cantidades necesarias. (Saludemia, s.f.)

Todas las funciones que realiza nuestro organismo gastan energía, por eso es importante alimentarse de forma adecuada, ya que cuando comemos, saltamos o incluso cuando dormimos consumimos energía. Esta energía es necesaria para estar vivos, tanto si estamos en reposo o en movimiento. (Estévez, 2007)

Una alimentación saludable debe de cubrir los siguientes aspectos:

- Aporte energético suficiente para metabolizar los glúcidos, lípidos y proteínas que ingerimos con la dieta.
- Micronutrientes no energéticos, como las vitaminas y los minerales.
- Hidratación basada en el consumo de agua.
- Ingesta suficiente de fibra dietética.

Los alimentos que consumimos diariamente se componen de distintas sustancias químicas con propiedades diferentes; estas sustancias son los nutrientes que sirven a nuestro organismo para hacer posible la vida. Los nutrientes que tienen los alimentos son fundamentalmente: (Estévez, 2007)

- Glúcidos: compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Se pueden dividir en hidratos de carbono:
 - o simples como el azúcar de mesa, que una vez ingeridos pasan rápido a la sangre, incrementando rápidamente la glucemia lo cual es perjudicial para la salud.

- complejos como el almidón contenido en el pan, los cuales tienen su absorción más lenta resultando esto beneficioso para la salud. Fundamentalmente, su misión es aportar energía a nuestro organismo (deberían aportarnos entre un 50-55% de la ingesta calórica diaria).
- no glucémicos o fibra: es la parte de algunos vegetales que no pueden ser digeridos, con lo cual, no son absorbidos por el intestino y no pasan a la sangre, siendo expulsados con las heces tal cual entran. La fibra entre otros efectos hace que la absorción de otros glúcidos y de las grasas sea más lenta, y corrige el estreñimiento.
- Lípidos: compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno y en algunos casos fósforo. Los lípidos de cadena corta, si se unen a proteínas como la albumina en el torrente sanguíneo, permitiendo esto que puedan transportarse en sangre, pero no disolverse. Los lípidos de cadena larga, como los triglicéridos, ésteres de colesterol, ácidos grasos de cadena larga o fosfolípidos, son absolutamente incompatibles con la sangre y deben transportarse dentro de unas estructuras formadas por proteínas que son las apolipoproteínas, estas tampoco permiten disolver las grasas en sangre, sino transportarlas. Aportan energía al organismo (deberían aportarnos entre un 30-35% de la ingesta calórica diaria), junto con moléculas que este necesita para sus estructuras.
- Proteínas: compuestas por la unión de muchos aminoácidos y se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal. Las proteínas deber aportarnos entre un 15 y un 20% de las calorías que tomamos al cabo de un día. Su misión es reparar pérdidas y desgastes causados por el funcionamiento a lo largo del día de las proteínas estructurales y de las reguladoras del metabolismo y si es necesario aportarnos energía.
- Vitaminas: presentes en los alimentos de origen vegetal o animal, y tanto en los alimentos naturales como procesados. Necesarias para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. Regulan las

reacciones químicas que se dan en el organismo. Distinguimos dos tipos: Liposolubles e Hidrosolubles.

- **Minerales:** Necesarios como sustancias estructurales y reguladores metabólicos. Destacan el calcio, hierro, y yodo.
- **Agua:** componente esencial para la vida que se encuentra en casi todos los alimentos en cantidades variables.

4.1.1. Alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil

Durante la etapa del segundo ciclo de Educación Infantil existe un período de crecimiento estable, es decir, que hay menores necesidades para el crecimiento que en otras etapas de la infancia (como por ejemplo durante el primer año el crecimiento). Entre niños y niñas de estas edades no se declaran diferencias notables en el crecimiento y desarrollo, pero si entre individuos. En algunas ocasiones puede coincidir con una variación en el apetito del niño. (Paz Lugo, 2015)

A lo largo de esta etapa es fundamental que el niño coma correctamente, no es necesario que coma mucho, sino que coma bien. Además, es importante que el niño pueda comer solo ya que está desarrollando sus habilidades manipulativas y esto favorece su autonomía. (Paz Lugo, 2015)

No obstante, durante estos primeros años se empieza a expresar la independencia rechazando algunos alimentos, por eso es esencial crear un ambiente positivo entorno a la alimentación. Desde el ámbito familiar es de vital importancia que la educación nutricional sea buena para que el niño desarrolle así hábitos alimentarios saludables (Paz Lugo, 2015) esta educación en el ámbito familiar deberá complementarse con la que se lleve a cabo en el ámbito escolar.

Las familias deben dar buen ejemplo al niño, consumiendo alimentos saludables al mismo tiempo que se los ofrecen al niño, para así poder crear el hábito. Todas las comidas que se desarrollen en familia deben tener un ambiente positivo y agradable. Igualmente, es importante que se trabaje el ejercicio físico moderado y habitual dentro del entorno familiar, para poder evitar los hábitos sedentarios como ver mucha televisión o jugar con las tablets, smartphones, etc. (Paz Lugo, 2015)

Por otro lado, desde el entorno escolar, es necesario por un lado que desde los comedores escolares se ofrezcan menús saludables y que los monitores del comedor lleven a cabo su trabajo, haciendo que los niños ingieran diferentes tipos de alimentos; y también es necesario que los docentes lleven a cabo actuaciones para trabajar la cuestión de la alimentación saludable en clase. Si además todo se encuentra enclavado dentro de un Programa para la Salud que se trabaje en el centro a nivel global, las actuaciones serán mucho más eficaces.

Algunas de las recomendaciones dietéticas para el niño en la etapa de Educación Infantil son las siguientes, según Paz Lugo (2015):

- Cereales: seis porciones al día. Una porción serían 30 g de cereales de desayuno, una rebanada de pan o medio tazón de arroz o pasta.
- Frutas y vegetales: tres porciones de verduras y hortalizas y dos porciones de frutas. Una porción de verduras la constituye un tazón de verduras crudas tipo ensalada o medio tazón de verduras cocidas. Una pieza de fruta, un vaso de zumo o medio tazón de macedonia. La fruta debe ser natural, fresca y entera.
- Leche y derivados: mínimo de dos porciones. Una porción de lácteos es un vaso de leche, dos yogures o 60 gr de queso.
- Legumbres: de dos a cuatro raciones a la semana. Una ración la constituye medio tazón de legumbres ya cocidas, unos 30 gr aproximadamente.
- Frutos secos: de tres a seis raciones a la semana, evitando los salados y mejor si son tostados.
- Pescados y mariscos: se recomiendan de tres a cuatro raciones a la semana, en las que los pescados azules deben estar bien representados.
- Carnes y aves: se recomienda de tres a cuatro raciones a la semana. Unos 60 g de carne.
- Huevos: se recomiendan de tres a cuatro raciones a la semana.

- El grupo de las grasas debe controlarse, tratando de que sean predominantemente de origen vegetal, usándose de forma preferente el aceite de oliva para cocinar y aliñar ensaladas.
- El grupo de los dulces debe evitarse en la medida de lo posible, siendo su consumo excepcional.

Además, se en la etapa de Educación Infantil debemos conseguir que exista una educación alimentaria que persiga unos fines específicos a través de los siguientes objetivos que Consuelo López Nomdedeu (Consejería de Educación y Ciencia, 2005, p.64-65) experta en educación nutricional propone:

1. Que los escolares aprendan que una dieta equilibrada constituye un factor clave para conseguir un adecuado desarrollo físico y mental.
2. Asociar dieta correcta y salud, de modo que sean conscientes de que no podrán conseguir ni mantener un buen nivel de salud sin alimentarse como es debido.
3. Combatir la creencia de que solo las sociedades más pobres padecen problemas de malnutrición.
4. Sensibilizar a los niños ante las desigualdades alimentarias que existen en el mundo.
5. A partir de esta sensibilización desarrollar en el alumnado el sentido de la solidaridad y la cooperación, para que aprendan a compartir y a no desperdiciar los recursos.
6. Adquisición de una serie de conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición.
7. Analizar los propios hábitos alimentarios para reconocer los aspectos positivos

y negativos.
8. Que los escolares adquieran ciertas habilidades practicas relacionadas con la planificación de menús, la compra de productos de alimentación, la comprensión del etiquetado, el calculo de raciones, la manipulación higiénica de los alimentos, su preparación culinaria y su conservación.
9. Desarrollar en los niños cierta capacidad critica que les permita valorar en su justa medida las informaciones sobre alimentación y nutrición.
10. Formar consumidores responsables que contribuyan con sus actuaciones al desarrollo y la mejora de prácticas nutricionales saludables.

Para conseguir toda esta serie de objetivos debemos seguir unas estrategias adecuadas a la hora de llevar a cabo determinadas actividades en el aula que trabajen la educación alimentaria saludable. Como, por ejemplo, no oponerse a las tradiciones familiares o culturales de los escolares a la hora de transmitir los mensajes. Reforzar los hábitos alimentarios saludables que ya tengan adquiridos actuando de forma positiva, además de llevar a la practica todo lo que han ido aprendiendo Álvarez Martin, (citado por Consejería de Educación y Ciencia, 2005, p.65)

Como se ha mencionado anteriormente, en esta etapa la dieta de los niños debe de ser variada, y que incluya todos los grupos de alimentos para poder conseguir el aporte satisfactorio de nutrientes. Para ello es importante establecer unos horarios regulares para las comidas. No podemos dejar que los niños sean caprichosos y dejar que consuman pequeñas tomas entre horas. Es habitual que los niños en estas edades prefieran alimentos ricos en carbohidratos y las comidas sencillas, con sabores suaves y con colores llamativos. (Rodríguez-Santos, Aranceta Bartrina , & Serra Majem, 2008)

Tanto los padres, como los profesores o cuidadores de comedor, en esta época influyen de forma directa en los hábitos alimentarios de los niños. Se deben cuidar los tipos, la variedad y la calidad de los alimentos o bebidas que ofrecemos a los niños, seguir una serie de normas dentro del entorno familiar y unas conductas que los niños sigan de modelo y repitan. En etapas posteriores todas las experiencias positivas que han ido

adquiriendo durante esta etapa son fundamentales para el buen desarrollo de hábitos alimentarios saludables. (Rodríguez-Santos, Aranceta Bartrina , & Serra Majem, 2008)

4.1.2. Beneficios de una alimentación saludable

La alimentación saludable consiste en ingerir:

- Un bajo contenido en grasas saturadas (menor 10%) y colesterol, bajo contenido en sodio y bajo contenido en azúcares refinados.
- Alto contenido en fibra, ácidos grasos esenciales (como la omega 3 y 6) y en aminoácidos esenciales y vitaminas antioxidantes.
- Adecuado consumo de iodo y otros minerales, glúcidos cadena larga y ácidos grasos insaturados.

Para que esto ocurra, debemos consumir frutas, verduras, cereales y alimentos derivados, lácteos, frutos secos, legumbres, aceite de oliva, carnes magras y pescado azul, en cantidades ya mencionadas anteriormente. Es decir, una dieta variada.

Los beneficios del consumo de dichos alimentos son, conseguir un control del peso. Además, alimentarnos de forma saludable permite mantener la mente bien atenta y despierta para poder ejecutar las funciones del cerebro, que necesita determinados nutrientes de forma continuada.

También es importante ya que mejora la capacidad de respuesta del sistema inmune y este se defiende de manera más eficiente ante patógenos como, por ejemplo, las bacterias que pueden provocarnos infecciones.

Introducir en nuestro organismo nutrientes como el hierro, algunas vitaminas del grupo B o ácidos grasos como el omega-3, influyen de forma positiva en nuestro estado de ánimo, y mantiene el equilibrio de una actitud positiva.

Gracias a la dieta saludable y equilibrada se reduce la posibilidad de sufrir enfermedades relacionadas con el exceso de colesterol y la glucosa. Es decir, reducimos la posibilidad de exponernos a los peligros para la salud cardiovascular y el desarrollo

de diabetes tipo 2. Así mismo, si aportamos diariamente a nuestra dieta gran variedad de frutas y verduras reducimos los problemas con la tensión arterial.

Finalmente, pero no menos importante, hay que destacar que la alimentación saludable promueve el equilibrio y adecuado tránsito intestinal. Ingeriendo cada día frutas, verduras y cereales, consumimos la suficiente fibra necesaria para mejorar el tránsito intestinal y reducir el riesgo de sufrir enfermedades o algún tipo de cáncer.

Este apartado, ha sido elaborado íntegramente a partir de Equipo de Nutrición de Alimerka (2015)

4.2. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN DURANTE LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Durante la etapa de Educación Infantil se debe de tener especial cuidado y control en la alimentación que los niños tienen en ese debido momento. Es fundamental que las horas de comida estén vigiladas por un adulto, y se tenga especial vigilancia en que tipo de alimentos se suministran a los escolares.

Una de las principales consecuencias de una mala alimentación, es la obesidad infantil. Según Veiga y Martínez (2008), cada vez se incrementa más el número de países que tienen población infantil en riesgo de obesidad. Dentro de Europa, existe un número elevado de niños con sobrepeso, unos 400.000. En España, entre los niños de 6-10 años, 4 de cada 10 tienen sobrepeso, siendo uno de entre ellos obeso. Todos estos datos reflejan que en España está aumentando año tras año el número de niños que sufre obesidad infantil. Este gran incremento se debe al ambiente obesogénico en el cual viven los niños.

Datos como estos alertan a la población ya que en un futuro puede existir gran número de personas adultas obesas, lo que va a provocar el incremento de enfermedades asociadas a la obesidad. Por eso, en la etapa de Educación Infantil se deben dar las pautas fundamentales sobre como alimentarse adecuadamente y cuales son los principales hábitos de actividad física, para prevenir patologías tanto presentes como futuras. (Veiga y Martínez, 2008).

En algunas ocasiones la obesidad esta generada por alteraciones genéticas u hormonales, pero en la mayor parte de casos esta producida por el gran desequilibrio

entre ingesta energética que se da a través de la comida y el gasto energético para mantener tanto el metabolismo basal como la actividad muscular que se realiza. (Veiga y Martínez, 2008).

¿Qué es un ambiente obesogénico? Es aquel, en el cual se fomentan hábitos no saludables en cuanto a pautas de comida y de ejercicio y que conduce a las personas que viven en él a desarrollar a medio o largo plazo sobrepeso u obesidad. Se caracteriza por tener acceso fácil a los alimentos de gran palatabilidad y niveles energéticos altos, además de no promocionar la actividad física. (Veiga y Martínez, 2008).

Los centros educativos pueden ayudar tomando iniciativas para conseguir que sus ambientes no sean obesogénicos, promoviendo cotidianamente una alimentación saludable y estimulando también la actividad física. A este tipo de escuelas, se las llama “Escuelas activas”. (Veiga y Martínez, 2008).

Para la obesidad no es la única consecuencia negativa de una mala alimentación, también se induce el desarrollo prematuro de trastornos metabólicos que antes se asociaban a los adultos. Como, por ejemplo, hipertensión, diabetes tipo II, síndrome metabólico o elevadas concentraciones de colesterol. (Veiga y Martínez, 2008).

La mala alimentación de los niños españoles no es solo un exceso de alimentos grasos, sino, el consumo excesivo de azúcares refinados a través del consumo de gominolas, dulces y el exceso consumo de sal a través de los snacks salados.

A la mayoría de las personas los sabores dulces nos provocan una sensación placentera cuando les comemos, ya que se provoca la secreción en el cerebro de neurotransmisores ligados al bienestar (Hayes, 2008), lo cual no significa que comer estos alimentos dulces sea adecuado para su salud de niños o adultos.

Las gominolas están fabricadas a base de azúcar y aditivos que les dan color y aroma. Por ello los nutrientes que tienen estos dulces, son exclusivamente azúcares simples de fácil asimilación, lo que se denominan “calorías vacías”, porque no proporcionan nada más. (MSC, AESAN, MECA y CIDE, 2007)

Entre 300-350 kcal/100 g nos aportan las gominolas, por lo que tienen un alto valor energético, pero escaso valor nutricional y poseen en exceso aditivos, que se asocian a

la aparición de alergias. Además, todos estos dulces provocan la deficiencia de las vitaminas B1 (tiamina) y B2 (riboflavina). (MSC, AESAN, MECA y CIDE, 2007)

Los azúcares, tras digerirse, producen glucosa, cuyo primer uso es como sustrato energético de las células y el sobrante se almacena en una pequeña parte en forma de glucógeno en hígado y músculo y en su mayoría en forma de grasa en el tejido adiposo, por lo que podemos decir que, si se consumen en abundancia estos productos, se puede generar obesidad infantil. (MSC, AESAN, MECA y CIDE, 2007)

Además, el consumo en exceso de dulces provoca la aparición de caries en infantil, ya que los diferentes tipos de azúcares favorecen el desarrollo de bacterias que dañan al esmalte dental. Debemos enseñar a los niños lo importante que es lavarse los dientes después de cada ingesta, especialmente después del consumo de dulces. (MSC, AESAN, MECA y CIDE, 2007)

Todas estas consecuencias negativas de la ingesta de dulces se pueden prevenir enseñando a los niños a crear sus propias recetas caseras, añadiendo o sustituyendo a los dulces, frutas y generando por tanto alimentos más sanos. Por ejemplo, creando batidos de frutas, helados de frutas o bizcochos caseros. (MSC, AESAN, MECA y CIDE, 2007)

De esta forma se potencia en los niños la importancia de cocinar ellos mismos sus propios alimentos y además les ayudamos a ser más autónomos. Debemos educar a los más pequeños proponiéndoles otras opciones de comidas, como por ejemplo cambiar un dulce por una fruta o un lácteo. (MSC, AESAN, MECA y CIDE, 2007)

4.3. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Para empezar, debemos de señalar la definición de “Actividad física”. Podemos definir actividad física como actividades o ejercicios que generen un gasto energético por parte del músculo esquelético y que además ayuden a nuestro cuerpo a generar acciones a nivel psíquico, corporal y emocional en la persona que lo este realizando en ese momento. Dicha actividad puede ser organizada o espontánea, pero ambas ofrecen resultados similares.

Espontáneamente todos los días se camina, se realizan tareas en el hogar, o se ejecutan diferentes actividades que implican movimiento. Pero también se puede planar la

actividad física ya que existen multitud de ejercicios que se realizan dependiendo de las necesidades de las personas.

En las últimas décadas la actividad física se ha glorificado mucho entre otras cosas debido al culto al cuerpo que forma parte ya de forma permanente de nuestra sociedad. Además, la actividad física de una forma u otra genera bienestar, desestresa, despierta componentes químicos (neurotransmisores que producen sensación de bienestar) y elimina toxinas que consiguen lograr una satisfacción personal.

Practicar actividad física es fácil, ya que se posee gran cantidad de espacios para su práctica, como por ejemplo los gimnasios, lugares públicos como los parques en los cuales se logra que se unan dos hechos saludables: el aire libre y el ejercicio físico.

El apartado anterior ha sido elaborado íntegramente a partir de la fuente (Bembibre, 2009).

4.3.1 Beneficios de la actividad física

Estos son múltiples, afectan a cuestiones fisiológicas, como mejorar la circulación, se pierde grasa, se activa el metabolismo y se dan fuerza a los músculos. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015)

Pero también se dan beneficios emocionales y psíquicos que logran que el cuerpo se desestrese, renueve energías y desgasta la tensión que acumulamos, que sino de un modo u otro podría convertirse en ansiedad que afectara a la calidad de vida. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015)

Proporciona beneficios a nivel social, ya que conseguimos sociabilizar con otros grupos de personas que también lo están realizando. Por ejemplo, cuando se acude al gimnasio o se practican deportes colectivos se interactúa con los demás y se da la posibilidad de conseguir nuevas amistades como impulso para seguir realizando las prácticas físicas. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015)

Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, gracias a la realización de actividad física logramos números beneficios como hemos mencionado anteriormente, pero centrándonos en la etapa de Educación Infantil, lograríamos lo siguiente:

1. Mejorar la forma física, la fuerza, la función cardiorrespiratoria, y mantener un peso saludable.
2. Mejorar la autoestima, el estrés y sentirse más feliz.
3. Sociabilizar y aprender habilidades
4. Mejorar los resultados académicos
5. Favorecer el crecimiento saludable
6. Mejorar habilidades motrices, postura y equilibrio
7. Disminuir el desarrollo de enfermedades de corazón, diabetes tipo 2, obesidad, asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta.

Además de lograr todos estos beneficios, se reduce el sedentarismo para ayudar a mejorar la forma física, desarrollar habilidades sociales y habilidades de lenguaje, mejorar el aprendizaje y la atención, y mejorar la autoestima.

Por todo ello, consideramos que es bueno que la actividad física se inculque en los niños desde edades tempranas. Es muy importante que los niños observen en casa a sus familiares realizando algún deporte, ya que esto logrará mantenerles alejados de la vida sedentaria y los malos hábitos. Dentro de la escuela los profesores deberán servir de guía y modelo también, y se debe de fomentar la actividad física sobre todo a través de psicomotricidad en el caso de los más pequeños. De esta forma conseguiremos que los niños se entusiasmen y se involucren más en programas educativos en los que la actividad física tenga el mismo lugar de preferencia que otras actividades de intereses. Además, podemos captar la atención de los niños a través de deportes tan populares como el fútbol, el baloncesto o el rugby. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015)

4.3.2 Recomendaciones de actividad física según la edad

Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, (2015):

Analizando a los niños desde edades muy tempranas, podemos diferenciar entre dos grupos de niños, los que aún no andan y los que ya lo hacen, que tendrán pautas ligeramente diferentes de actividad.

- *Niños y niñas que aún no andan*

- Se recomienda que a estos niños se les promueva realizar actividad física en entornos seguros, mediante juegos normalmente en el suelo o agua, siempre y cuando supervisadas por un adulto, varias veces al día.
- La vida sedentaria, o pequeños periodos sedentarios se deben reducir al máximo, es decir, el tiempo que están sentados debe de ser como mucho de 1 hora.
- Se recomienda que no pasen ningún tiempo delante de pantallas, como por ejemplo móviles o Tablets.

- *Niños y niñas que ya andan*

- Se recomienda que este grupo realice actividad física durante al menos 3 horas a la semana distribuidas a lo largo del día.
- Se recomienda que no pasen más de una hora al día delante de pantallas, ya que se fomenta la actividad sedentaria y que tampoco pasen más de 1 hora seguida sentados en una silla.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. JUSTIFICACIÓN

Durante el período de prácticas en un centro educativo, tuve la oportunidad de poder llevar a cabo una propuesta de intervención que decidí que tuviera relación con el tema de mi TFG, para ello, se ha llevado a cabo una unidad didáctica en la que se han querido tratar temas relacionados con la alimentación saludable.

Es bueno trabajar la alimentación desde etapas tempranas ya que cada vez hay más obesidad infantil, y trastornos de alimentación provocados por el abuso de comida basura y chucherías en edades prematuras. Gracias a esta propuesta de intervención los niños han conocido aspectos básicos de la alimentación, y han realizado diferentes actividades que les han ayudado a la comprensión de algunos conceptos.

Con esta intervención se pretende optimar los hábitos alimenticios de los alumnos, además de enseñarles sobre la alimentación saludable, sus beneficios y las malas consecuencias de no alimentarse bien.

Previamente, antes de llevar a cabo el conjunto de actividades, para decidir sobre que cuestiones focalizar la intervención y saber cuáles eran los conocimientos que tenían los niños en ese momento fui preguntando a cada niño una serie de cuestiones relacionadas con la alimentación, estas cuestiones y sus respuestas constituyeron el pretest que podéis ver reflejado parcialmente a continuación. (los resultados al completo aparecen en el anexo 1)

Tabla 2. Resultados del pretest en el equipo verde

	EQUIPO VERDE					
	Noa	Marta	Sara	Luis	Alex	Dylan
1.- ¿ Conoces la alimentación saludable?	Si	Si	No	No	Si	Si
2.- ¿ Sabes que es la piramide alimenticia y en que consiste?	Si, las frutas	Si	Nose, es una piramide	Si, una piramide	Si, alimentos	Si
3.- ¿ Que alimentos saludables conoces?	Lechuga, fruta, leche	Manzana, platano	La fruta y los frutos secos	Mandarina	La fruta	No se
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	Si	Si	Si, me encantan	Si	No	Si, es lo que yo como
5.- ¿Sabes cuales son los beneficios de hacer ejercicio?	Si	No	Hacer ejercicio es bueno	No	Si	Si

Asimismo, me fijé como eran los almuerzos durante la estancia en el centro escolar, y los tenían repartidos de tal manera: lunes bocadillo, martes fruta, miércoles galletas, jueves bocadillo y viernes fruta. Todos los alumnos respetaban esta rutina, y ninguno ponía ninguna queja sobre el almuerzo que le tocaba ese día. (Véase anexo 3)

Estos estudios previos, nos permitieron ver que, aunque la mayoría de los niños (entre un 64-76%), decían que, si sabían lo que era una alimentación saludable o la pirámide alimenticia, en realidad no poseían dichos conocimientos.

Por otro lado, comprobamos que solo se consideraban saludables, alimentos como las frutas y verduras y que las gominolas eran consideradas por la mayoría (68%) como adecuadas para la salud.

En cambio, respecto al ejercicio, un 76% dijo saber los efectos beneficiosos sobre la salud.

Con esta información, se decidió centrar la intervención en que supieran realmente que es la alimentación saludable y la pirámide alimenticia, que supieran que otros alimentos además de la fruta y verduras son saludables y que se necesita comer de todo y que frutas y verduras pueden ser tomados como snacks en vez de las gominolas.

5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ALUMNADO

La clase para realizar mi intervención es un aula de primero de Educación Infantil (tres años). El número de alumnos con los que cuenta esta aula de tres años es de un total de veinticinco alumnos, trece chicas y doce chicos, todos ellos tienen muy buena actitud, buen comportamiento, y un nivel alto de asistencia al centro escolar.

Según se entra al aula de tres años en la que estoy realizando mi intervención didáctica, se puede observar que los niños a pesar de su edad tienen grandes conocimientos entorno a diversos temas y su forma de trabajar es bastante avanzada en comparación a otras aulas en otros centros educativos. La mayor parte de los alumnos ya sabe escribir su nombre, conoce el nombre de sus compañeros, identifica grafía-cantidad y cantidad-grafía hasta el número 5, realiza grafías de algunos números y aprenden todo esto trabajando de forma cooperativa, globalizadora, respetando a los compañeros y siendo autónomos a la hora de realizar sus trabajos.

En general, la clase es una clase muy buena, con un alto nivel de conocimientos, con un comportamiento excelente, que ayuda a que el ritmo de aprendizaje sea mucho más avanzado. Cada niño puede ser muy diferente, pero todas esas diferencias me han ayudado a aprender muchas cosas durante mi intervención.

Atención a la diversidad

En esta aula de Educación Infantil no encontramos ningún niño que necesite NEE, por lo que no he tenido que adaptar ninguna actividad.

5.3. METODOLOGÍA

La metodología que he seguido para la elaboración de esta propuesta de intervención ha sido participativa, activa y globalizadora, observando a cada alumno, y teniendo en cuenta su proceso de aprendizaje. Además, los niños pudieron experimentar con distintos materiales para que el aprendizaje resultara más enriquecedor.

A través de las distintas actividades los niños pudieron observar, asociar y relacionar con el entorno real. La metodología globalizadora pretende acercar a los niños a las realidades más cercanas de su entorno llenando el ambiente rico en nuevos estímulos que le ayuden a desarrollar al máximo sus capacidades. (Urbano, 2010)

Durante el desarrollo de las actividades se trabajó en gran grupo o asamblea, los alumnos compartían, se ayudaban, y preguntaban sus dudas siempre respetando el turno de palabra.

Como he mencionado en el apartado anterior, dentro de esta aula no había ningún niño que requiriese atención a la diversidad, pero siempre se podrían adaptar las actividades o modificarlas dependiendo del nivel del niño.

5.5. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Objetivos generales

- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el bienestar emocional, disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y sosiego.
- Desarrollar estrategias para satisfacer de manera cada vez más autónoma sus necesidades básicas de afecto, juego, alimentación, movimiento, exploración, higiene, salud y seguridad, manifestando satisfacción por los logros alcanzados.

- Representar atributos de elementos y colecciones, y establecer relaciones de agrupamientos, clasificación, orden y cuantificación, iniciándose en las habilidades matemáticas.
- Desarrollar la curiosidad y la creatividad interactuando con producciones plásticas, audiovisuales y tecnológicas, teatrales, musicales, o danzas, mediante el empleo de técnicas diversas.

Objetivos específicos

- Establecer una relación entre alimentación saludable y la actividad física.
- Conocer la alimentación saludable a través de la granja, sus animales y alimentos.
- Explorar cada uno de los alimentos que se van a ir presentando en cada una de las sesiones.
- Comprender los beneficios de unos hábitos alimenticios adecuados y saludables diariamente.

Contenidos

- Atención, comprensión y disfrute con la escucha del cuento
- Desarrollo de necesidades básicas de afecto, juego, alimentación, movimiento, exploración, higiene, salud y seguridad, manifestando satisfacción por los logros alcanzados.
- Interés, curiosidad y experimentación con producciones plásticas, audiovisuales y tecnológicas, teatrales, musicales, o danzas, mediante el empleo de técnicas diversas.

Criterios de evaluación

Observación directa y sistemática.

1. Evaluación inicial: ¿Qué sabemos sobre la alimentación saludable? ¿Qué queremos saber?
2. Proceso de aprendizaje: conocer el mensaje del cuento, además de conocer alimentos saludables que nos ofrece la granja.
3. Proceso de enseñanza: Actividades interesantes y adaptadas a la edad. Buena metodología. Objetivos adecuados.
4. Evaluación final: ¿Qué hemos aprendido?

5.4. TEMPORALIZACIÓN

Tabla 3. Temporalización de las sesiones

SESIÓN 1 (Conocemos a la oruga glotona) - PRETEST LUNES	SESIÓN 2 (La pirámide alimenticia) MARTES	SESIÓN 3 (Degustación de la leche de la vaca Lola) MIÉRCOLES	SESIÓN 4 (Bailamos con las frutas) JUEVES	SESIÓN 5 (¡Ñam, ñam, zanahorias!) VIERNES
Lectura del cuento “La pequeña oruga glotona” Eric Carle.	Aprendemos sobre la pirámide alimenticia	Pintar la oruga glotona bebiendo batido de chocolate	Coloreamos nuestras coronas frutales	¡Contando con las zanahorias!
Teatro de sombras	Semáforo de los alimentos	Degustación del batido de chocolate	Bailamos al ritmo de la música	
Presentación de la oruga glotona, ¿Qué sabemos de la alimentación saludable?				

SESIÓN 6 (Mazorcas de maíz) LUNES	SESIÓN 7 (Experimentamos con los alimentos) MARTES	SESIÓN 8 (Aprendemos sobre las manzanas) MIÉRCOLES	SESIÓN 9 (Almuerzo saludable) JUEVES	EVALUACIÓN
¡Mi mazorca de maíz!	¿Fresas?	Recolectamos manzanas	¡Qué rica macedonia de frutas!	POSTEST
		Pintamos un mural de primavera con manzanas		

5.5. SESIONES

SESIÓN I

“Conocemos a la oruga glotona”

Tiempo

45 minutos

Objetivos específicos

- Comprender la historia de la pequeña oruga glotona.
- Conocer a la oruga glotona.

Contenidos

- Comprensión de la lectura
- Oruga glotona

Actividades

ACTIVIDAD I: Lectura del cuento “la pequeña oruga glotona” Eric Carle

Tiempo: 20 minutos

Organización de aula: Asamblea

Tipo de actividad: Iniciación

Objetivos:

- Conocer a la oruga glotona que nos va a guiar a lo largo de la Unidad Didáctica.

Descripción: La actividad comenzará con la lectura del cuento (véase Anexo 2), y a continuación realizaré una serie de preguntas sobre la alimentación de la oruga. A partir de ese momento, preguntare ¿Qué saben de la alimentación saludable?

Recursos didácticos: Cuento (Véase Anexo 2)

ACTIVIDAD II: Teatro de sombras

Tiempo: 15 minutos

Organización de aula: Asamblea

Tipo de actividad: Iniciación

Objetivos:

- Conocer nuevas formas de teatro

Descripción: Después de la lectura del cuento, juntaremos a las dos clases, y mi compañera Clara y yo representaremos el cuento de la oruga glotona a través de teatro de sombras.

Recursos didácticos: Teatro de sombras y marionetas



ACTIVIDAD III: Presentación de la pequeña oruga glotona. ¿Qué sabemos de la alimentación saludable?

Tiempo: 10 minutos

Organización de aula: Asamblea

Tipo de actividad: Iniciación

Objetivos:

- Conocer la oruga
- Saber más sobre estos animales

Descripción: Después de la lectura del cuento, les diré a los niños que tengo una sorpresa para ellos, pero que es muy tímida y tienen que prestar mucha atención y estar en silencio para que pueda salir a saludarles. A partir de ese momento sacaré a la oruga de su bolsa, y les contaré que ella nos acompañará durante el resto de los días para desarrollar las diferentes actividades que vamos a hacer. Finalmente, realizaremos un mural con... ¿Qué sabemos de alimentación saludable?

Recursos didácticos: Oruga de peluche



EVALUACIÓN

La lectura del cuento resultó muy divertida para los niños, el cuento les sorprendió mucho y les llamó mucho la atención, ya que cada alimento que la oruga se comía se podía atravesar con el dedo (la persona que lee el cuento, en este caso yo), y a los alumnos les hacía mucha gracia y a la vez prestaban más atención a la lectura.

Leer el cuento antes de la representación teatral con teatro de sombras estuvo muy bien, ya que los niños entendían con más sencillez el mensaje del cuento, además el teatro lo realicé con las dos clases y a ambas clases les gustó mucho. La ayuda de mi compañera Clara para realizar el trabajo fue de agradecer, ya que el teatro de sombras incluía más personajes que los originales del cuento y entre las dos hicimos un gran trabajo.

La última actividad para dicha sesión fue llevar a clase una oruga de peluche gigante, creo que fue fundamental introducir a este personaje en el aula, ya que ha sido un hilo conductor para cada una de las actividades y los niños sabían que todas las actividades las podíamos realizar gracias a “Flor glotona” que nos traía esas actividades de la granja.

SESIÓN II

La pirámide alimenticia

Tiempo

1 hora y 15 minutos

Objetivos específicos

- Conocer la pirámide alimenticia
- Diferenciar que alimentos se pueden comer a diario y cuáles no

Contenidos

- Pirámide alimenticia
- Alimentos saludables
- Alimentos no saludables
- Semáforo alimenticio

Actividades

ACTIVIDAD I: Aprendemos sobre la pirámide alimenticia

Tiempo: 45 minutos

Organización de aula: Asamblea

Tipo de actividad: Desarrollo

Objetivos:

- Conocer la pirámide alimenticia
- Diferenciar diferentes alimentos saludables
- Conocer que alimentos no son saludables

Descripción: Llevaré al aula una gran pirámide alimenticia de cartón, en la que los niños podrán colocar los alimentos en sus propias baldas. Los alimentos que podrán colocar serán alimentos de verdad, que puedan manipular y apreciar sus características. Primero, les diré como deben ir colocados según su orden, y luego deberán de hacerlo ellos solos y si necesitan ayuda se la daré.

Recursos didácticos: Pirámide alimenticia de cartón, alimentos que componen dicha pirámide.

**ACTIVIDAD II: Semáforo de los alimentos**

Tiempo: 30 minutos

Organización de aula: Asamblea

Tipo de actividad: Desarrollo

Objetivos:

- Diferenciar los distintos alimentos saludables o no saludables

Descripción: Después de haber colocado todos los alimentos en sus respectivas baldas, los alumnos en orden deberán de ir eligiendo cuales son los alimentos saludables que se deben de colocar en el aro amarillo, o cuales son los no saludables que deberán de ir en el aro rojo.

Recursos didácticos: Aros y alimentos saludables/no saludables



EVALUACIÓN

La primera actividad de la pirámide alimenticia resultó mucho más amplia y extensa que lo que yo pensaba. A lo alumnos les llamó mucho la atención el tamaño de la pirámide, y querían aprender y saber más sobre ella. La idea de llevar los alimentos reales fue un éxito ya que podían manipularlos, tocarlos, ver sus texturas, olores, y además podían comprobar si pesaban más o menos que otros alimentos.

Para completar esta actividad, realicé el semáforo amarillo/rojo de los alimentos, donde participaron todos los niños de forma ordenada, y les gustó mucho poder clasificar los alimentos, ya que ya sabían cuáles eran buenos para la salud, y cuales debían de consumir de manera puntual.

SESIÓN III

Degustación de la leche de la vaca Lola

Tiempo

1 hora

Objetivos específicos

- Probar la leche de la vaca
- Colorear de forma divertida la oruga glotona bebiendo su batido de chocolate
- Conocer y disfrutar de los beneficios que nos ofrecen algunos animales de la granja, en este caso la vaca

Contenidos

- La vaca y su leche

Actividades**ACTIVIDAD I:** Pintar la oruga glotona bebiendo batido de chocolate**Tiempo:** 30 minutos**Organización de aula:** Asamblea**Tipo de actividad:** Desarrollo**Objetivos:**

- Pintar a la oruga glotona
- Diferenciar entre el amarillo y el azul para pintar a la oruga de esos colores

Descripción: Para empezar, les contaré los beneficios que tiene beber leche de vaca, y los demás alimentos o productos que sacamos de ellas. Después, repartiré a cada alumno un folio donde aparecerá la oruga glotona bebiendo un batido de chocolate, y a partir de ahí los niños deberán de pintar a la oruga de color amarillo y azul.

Recursos didácticos: Bits con elementos que nos ofrece la vaca, folios y pinturas

**ACTIVIDAD II:** Degustación del batido de chocolate**Tiempo:** 30 minutos**Organización de aula:** Equipos**Tipo de actividad:** Desarrollo**Objetivos:**

- Disfrutar y probar la leche de la vaca

Descripción: Para comenzar, y sentados en asamblea, y después de haber pintado a la oruga bebiendo un batido de chocolate, les preguntaré ¿Queréis probar un batido como el que se estaba bebiendo la oruga glotona? Después repartiré un vaso a cada niño, y les daré un poco de leche recién ordeñada de la vaca Lola, una vez puesta la leche a todos

los niños, repartiré un poquito de cacao en polvo, para que puedan disfrutar de su batido. Además, ese día junto con unas magdalenas, disfrutaremos del almuerzo.

Recursos didácticos: Leche y cacao en polvo.



EVALUACIÓN

En la primera actividad, los niños disfrutaron mucho pintando a Flor Glotona, ya que sabían que Flor tenía dos colores claramente diferenciados los cuales formaban una serie, y a ellos les parecía muy interesante ir pintando “azul, amarillo, azul, amarillo” continuamente, porque ya habían trabajado series en clase anteriormente. La actividad salió bien, algún niño se confundió al realizar la serie, o cambio de colores, pero todo lo demás tuvo éxito.

Después de pintar a Flor, los niños tenían el almuerzo, y ese día Flor Glotona les había traído una sorpresa. Iban a degustar leche de la vaca Lola, recién traída de la granja en la que vive Flor, y además podían comerse una magdalena. Los niños se divertieron haciendo su batido de chocolate, ya que añadimos un poco de cacao en polvo, y además degustaron un almuerzo diferente.

SESIÓN IV

Bailamos con las frutas

Tiempo

1 hora

Objetivos específicos

- Reconocer tres frutas de la dieta (plátano, manzana y cerezas)
- Colorear de forma adecuada cada fruta
- Reconocer donde se encuentran en cada rincón del aula, las imágenes de los cereales, pescados, carnes, verduras, frutas y lácteos.

Contenidos

- Las frutas

- Los tipos de alimentos

Actividades

ACTIVIDAD I: Coloreamos nuestras coronas frutales

Tiempo: 45 minutos

Organización de aula: Asamblea

Tipo de actividad: Desarrollo

Objetivos:

- Colorear de forma adecuada la manzana, el plátano y las cerezas

Descripción: Para empezar, les explicaremos a los niños que es bueno comer fruta, y les preguntaremos que frutas comen, y cuáles son las que más les gustan. A continuación, dibujare en la pizarra las tres frutas que van a tener que pintar, (plátano, manzana y cerezas). Analizaremos sus características, sus colores, formas y demás. Una vez vistas las frutas en la pizarra, repartiré a cada niño un folio con dichas frutas, donde tendrán que pintar de los colores que hemos pintado anteriormente en la pizarra esas frutas. Cuando terminen de pintar, iré pegando en unas cartulinas en forma de corona, previamente realizadas, los dibujos de las frutas de los niños, y se las iré colocando, para la siguiente actividad.

Recursos didácticos: Folios con las frutas, pinturas, las cartulinas en forma de corona, pegamento y celo.



ACTIVIDAD II: Bailamos al ritmo de la música

Tiempo: 15 minutos

Organización de aula: Por todo el espacio

Tipo de actividad: Refuerzo

Objetivos:

- Repasar los tipos de alimentos que encontramos en la dieta

Descripción: Comenzaremos la actividad recordando las frutas que habíamos trabajado en la actividad anterior, y además recordaremos también los tipos de alimentos que trabajamos en la sesión II con la pirámide alimenticia. Una vez repasado todo, colocaré por la clase imágenes de los distintos grupos de alimentos (lácteos, frutas, verduras, cereales, carnes, y pescados) sin que los niños vean donde lo coloco.

Antes de empezar a realizar la actividad, les diré una serie de normas, y como tienen que ir bailando por el aula. Primero deben escuchar la música, bailar de forma relajada, y no correr, simplemente desplazarse por el espacio escuchando la música (música de la alimentación). A continuación, después de que los niños tengan todos puestos sus coronas y estén listos para bailar, la música empezara a sonar, pero, cuando la música pare y diga en voz alta “Lácteos” los niños formando un gran grupo, deberán de ir a buscar donde está la imagen de los lácteos. Y así respectivamente con cada grupo de alimentos.

Recursos didácticos: Música, folios con los tipos de alimentos plastificados y las coronas



EVALUACIÓN

La primera actividad resultó muy sencilla, y los niños terminaron muy rápido de pintar las frutas, ya que eran sencillas y les gusta mucho pintar. Esto pudo ser un inconveniente, ya que mientras unos terminaban de pintar los otros estaban esperando a que les hiciera la corona, y el estar esperando en la cola, les altero un poco. Pero todo salió bien ya que saben que tienen que esperar su turno, y además algunos niños ayudaban a los que tardaban un poco más.

La segunda actividad fue muy divertida, los niños disfrutaron mucho, ya que el baile les relajo, recordaron los alimentos vistos anteriormente, por lo cual hicieron un repaso y les sirvió para reforzar los conocimientos ya adquiridos. Realizar las coronas fue

divertido, pero además poder bailar con ellas fue todavía más. Las actividades salieron como esperaba, y creo que los niños disfrutaron que es lo más importante.

SESIÓN V

¡Ñam, ñam, zanahorias!

Tiempo

30 minutos

Objetivos específicos

- Aprender sobre las zanahorias
- Reconocer los números del 1 al 5
- Ayudar y trabajar de forma cooperativa

Contenidos

- Zanahorias
- Números del 1 al 5

Actividades

ACTIVIDAD I: ¡CONTANDO CON LAS ZANAHORIAS!

Tiempo: 30 minutos

Organización de aula: Asamblea

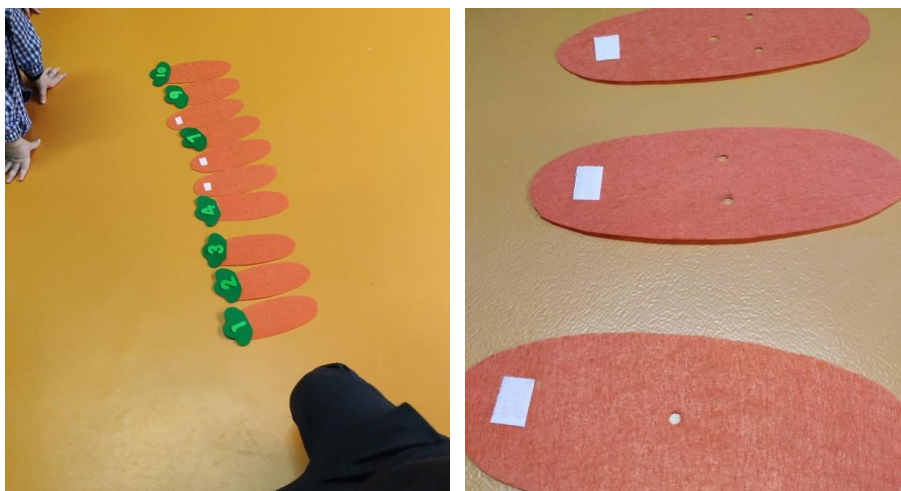
Tipo de actividad: Desarrollo

Objetivos:

- Reconocer los números del 1 al 5

Descripción: En primer lugar, hablaremos sobre las zanahorias, de donde salen, si las comemos a diario, que colores tienen, cuál es su textura, y que beneficios tienen para nuestra salud. Una vez visto eso, Flor Glotona les llevará unas zanahorias de fieltro las cuales tendrán agujeros y números que deberán unir y colocar según corresponda. Para realizar esta actividad, los alumnos saldrán por parejas, uno de los niños deberá de sacar un número de la bolsa (la parte superior y verde de la zanahoria) y le dirá a su compañero que número es, y entre los dos deberán de colocarlo en la zanahoria que tenga el mismo número de agujeros que el número que han sacado de la bolsa.

Recursos didácticos: Zanahorias de fieltro, y una bolsa.



EVALUACIÓN

La actividad resultó muy enriquecedora para los alumnos, ya que les llamó mucho la atención el trabajar los números con zanahorias. Yo llevé zanahorias del 1 al 10, porque en clase hay alumnos que ya saben perfectamente relacionar, contar e identificar los números hasta el 10, entonces iba sacando a los niños en función sus conocimientos, y sabía quién si iba a saber identificar números más altos, y quién no. La actividad es adaptable a todas las edades, y como en mi caso se puede hacer del 1 al 5 o incluir hasta el 10 si sabes que los niños van a saber identificarlo.

SESIÓN VI

Mazorcas de maíz

Tiempo

1 hora

Objetivos específicos

- Conocer las mazorcas de maíz
- Aprender más sobre los maíces

Contenidos

- El maíz y la mazorca

Actividades

ACTIVIDAD I: ¡MI MAZORCA DE MAIZ!

Tiempo: 1 hora

Organización de aula: En círculo

Tipo de actividad: Desarrollo

Objetivos:

- Conocer bien las mazorcas de maíz

Descripción: Para empezar, preguntaré a los niños si saben lo que son los maíces, si los han comido y si saben en que se transforman. Una vez tomado ese contacto y entrado en contexto, pasaremos a elaborar nuestras propias mazorcas, realizadas con cartulina previamente recortada, maíces y papel pinocho. Repartiré a cada alumno una cartulina en la cual en forma de zigzag pondré cola blanca, en esa parte los niños deberán de ir pegando los maíces siguiendo el zigzag correspondiente. De esta forma trabajaran el zigzag, la motricidad fina, y además manipularan los maíces con sus propias manos. Una vez pegados todos los maíces, daré a cada niño dos trozos de papel pinocho que deberán de sesgar y colocar como si fueran las hojas que rodean la propia mazorca.

Recursos didácticos: Maíces, cartulinas, papel pinocho, palitos de madera, y cola blanca escolar.



EVALUACIÓN

Esta actividad la estructuré de una forma para que resultará llevadera rápida y fácil para los niños, pero creo que la podría haber realizado de otra manera. Es decir, yo en una hora hice toda la elaboración de la mazorca, con su introducción inicial, porque pensé que era mejor y no sería tan pesado para los niños. Pero creo y según las indicaciones de la maestra, la actividad se podría haber estructurado en varias sesiones distintas. Por ejemplo, un día hablar sobre las mazorcas, otro día pegar el zigzag de los maíces, y en otro momento terminar colocando las hojas. De esta forma, hubiera estado más centrada en todos los niños y menos atareada, ya que cuando uno acababa, el otro todavía no

había empezado, y era un poco caos estar de un lado a otro, pegando, recortando, o ayudando a algún niño que le costaba más.

Pero en general, creo que a los niños les gustó la idea y se pudieron llevar su propia mazorca de maíz a casa elaborada por ellos mismos.

SESIÓN VII

Experimentamos con los alimentos

Tiempo

15 minutos

Objetivos específicos

- Conocer que alimentos en la dieta no son buenos para la salud
- Aprender a diferenciar sobre lo que tenemos que comer a diario y lo que no

Contenidos

- Alimentos no saludables

Actividades

ACTIVIDAD I: ¿FRESAS?

Tiempo: 15 minutos

Organización de aula: Asamblea

Tipo de actividad: Ampliación

Objetivos:

- Aprender sobre los alimentos que no son buenos para nuestra salud

Descripción: Para realizar esta actividad necesitamos un alimento que los niños tengan a diario cerca, en este caso, las gominolas. Llevaré al aula bits con alimentos no saludables, como, por ejemplo, pizza, hamburguesa, gominolas... y les contaré que esos alimentos no los deben de comer a diario y que solo de forma puntual. A continuación, sacaré dos botes, uno que contendrá fresas y otro con fresas de gominolas. Les preguntaré si tienen el mismo sabor, si creen que son iguales y si tienen los mismos beneficios. Después, introduciremos agua en ambos botes, y unas horas después, e incluso al día siguiente veremos lo que ocurre.

Al día siguiente las fresas de gominola habrán perdido su color, y el agua se habrá teñido de rojo, mientras que las fresas estarán intactas como el primer día. Aquí los niños podrán preguntar qué ha pasado, y yo les explicaré lo ocurrido.

Recursos didácticos: Bits comida basura, fresas, fresas de gominola, botes de plástico, y agua.



EVALUACIÓN

Realizar esta actividad resulta muy llamativo para los niños, ya que en muy poco tiempo ven como evoluciona un alimento de un estado a otro, y sus propiedades se modifican. Además, es una buena forma de ver como los alimentos que no son saludables para nuestra salud, contienen una serie de sustancias que nos pueden hacer daño en el estomago o alguna otra parte de nuestro cuerpo. Asimismo, enseñando los bits a los niños, puedes observar y analizar que niños comen más habitualmente comida basura y cuales ni siquiera lo han probado.

SESIÓN VIII

Aprendemos sobre las manzanas

Tiempo

1 hora y 30 minutos

Objetivos específicos

- Conocer las manzanas y todo lo que podemos hacer con ellas
- Reconocer los números y el número de manzanas que tenemos
- Disfrutar de las manzanas con nuestra imaginación

Contenidos

- Manzanas
- Números del 1 al 10

Actividades

ACTIVIDAD I: Recolectamos manzanas

Tiempo: 30 minutos

Organización de aula: Asamblea (en círculo)

Tipo de actividad: Desarrollo

Objetivos:

- Reconocer los números y el número de manzanas que tenemos que recolectar.

Descripción: Con un árbol de fieltro, manzanas, y tarjetas de números de goma-eva, los niños saldrán por parejas al centro, donde estará colocado el árbol. Una vez allí, uno de los niños debe coger un número de la cestita de los números. El otro compañero deberá de quitar el número de manzanas que le diga su compañero. Por ejemplo, si el primer niño saca el número 3, el otro niño deberá de quitar 3 manzanas.

Recursos didácticos: árbol de fieltro y tarjetas con números.

ACTIVIDAD II: Pintamos un mural de primavera con manzanas

Tiempo: 1 hora

Organización de aula: Por equipos

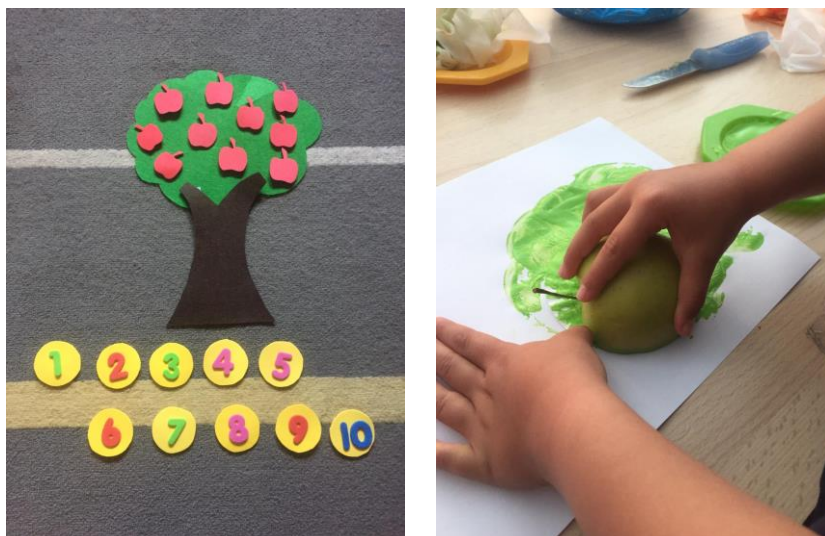
Tipo de actividad: Desarrollo

Objetivos:

- Conocer los beneficios de las manzanas
- Experimentar pintar con manzanas

Descripción: En primer lugar, les enseñare a los niños unos bits con distintos alimentos que podemos realizar gracias a las manzanas, como, por ejemplo, zumo de manzana, tarta de manzana... y les preguntaré si han probado estos productos o si les gustaría probarlos. A partir de ese momento les repartiré una manzana, que tendrán que tocar, apreciar su textura, y decir alguna de sus características. Después, partiré las manzanas a la mitad, y con pintura de colores de la primavera, deberán de pintar siguiendo las pautas, en un mural grande colgado en la pared.

Recursos didácticos: Bits con manzanas y demás productos.



EVALUACIÓN

Esta última actividad no la pude realizar como tenía planeado, pero utilizamos las manzanas para pintar envoltorios de magdalenas que después utilizaríamos para el regalo del día de la madre. Los niños disfrutaron mucho pintado con este material, ya que nunca lo habían hecho y se pintaba muy rápido.

SESIÓN IX

Almuerzo saludable

Tiempo

30 minutos

Objetivos específicos

- Conocer los beneficios de alimentarnos bien

Contenidos

- Alimentos saludables

Actividades

ACTIVIDAD I: ¿QUÉ RICA MACEDONIA DE FRUTAS!

Tiempo: 30 minutos

Organización de aula: En mesas

Tipo de actividad: Evaluación

Objetivos:

- Saber si han comprendido bien que alimentos son saludables para su salud

Descripción: Para terminar la unidad didáctica, realizaré un ¿Qué hemos aprendido? Donde los niños podrán expresarse libremente sobre sus ideas sobre la alimentación que

han ido aprendiendo durante estos días. Después, invitare a los niños a un almuerzo saludable, compuesto de una macedonia de frutas de la temporada.

Recursos didácticos: macedonia de frutas, vasos de plástico y cucharas.

EVALUACIÓN

Esta última sesión resultó muy divertida, ya que pudimos recordar todo lo que habíamos aprendido de alimentación durante los días anteriores. Los niños se expresaron muy bien, y algunos tenían ganas de realizar más actividades relacionadas con el tema. El almuerzo saludable gustó a la mayoría de los niños, y como ya sabía que dos niñas no comían fruta, pues sustituí su macedonia, por un revuelto de frutos secos que es lo que solían almorzar los días de fruta.

Después de esta última sesión, pude realizar el posttest, y ver si los niños conocían un poco mejor la alimentación saludable.

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para empezar, el análisis de resultados, voy a analizar el cumplimiento del objetivo general que se planeaba al principio del TFG y en qué grado se han alcanzado los objetivos específicos.

El objetivo general de este trabajo era *conocer y poner en práctica los buenos hábitos de alimentación saludable en el aula en Educación Infantil*. Actualmente, se están sufriendo diferentes cambios en la sociedad los cuales están produciendo numerosos cambios en nuestra alimentación. Todos estos cambios son muy perjudiciales y nos invitan a abusar de los establecimientos de comida rápida, por eso consideramos necesario plantearnos este objetivo para luchar contra los malos hábitos desde etapas tempranas. Este objetivo general ha sido conseguido, en su parte de conocer los buenos hábitos alimenticios a través de la lectura y resumen de los estudios que han servido de base para escribir el marco teórico. Y en su parte de poner en práctica los buenos hábitos de alimentación, se ha conseguido a través de poder llevar al aula una serie de actividades que acercaron a los niños a conocer la alimentación saludable, lo cual resultó muy enriquecedor tanto para ellos, como para mí. Poco a poco observé como a base de pequeñas nociones sobre alimentación, los niños iban adquiriendo aspectos básicos relacionados con alimentación.

Quiero destacar que dentro de mi propuesta de intervención no elegí como objetivo de intervención trabajar la actividad física, porque los niños sí que poseían conocimientos de sus numerosos beneficios, y no vi la necesidad de trabajarlo dentro de esta propuesta.

El objetivo general, se ha conseguido en base a la consecución de casi todos los objetivos específicos:

- El objetivo, *Conocer en que consiste la alimentación saludable en general y en concreto en infantil*, se ha conseguido a través del apartado 4.1 del marco teórico.
- El segundo objetivo, *Comprender tanto las consecuencias positivas como negativas que tiene seguir o no seguir una alimentación saludable en este período*, se ha conseguido a través del apartado 4.1 y 4.2.

- El tercer objetivo, *Relacionar alimentación saludable con actividad física dentro del aula de Educación Infantil*, se ha conseguido en el apartado 4.3.
- En relación, a *Recoger información sobre los hábitos de alimentación que tienen los alumnos en el entorno familiar*, se ha conseguido a través del pretest llevado a cabo de forma previa a la intervención.
- El último de los objetivos, *Implementar una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil en la que se enseña a los alumnos la importancia de una buena alimentación en el entorno familiar y escolar a través de actividades lúdicas*, también se ha conseguido, ya que durante las prácticas me dieron la oportunidad de poder realizar una unidad didáctica, intervención que ha sido plasmada en el TFG en su segunda parte.

Para continuar el análisis, se comentarán los resultados obtenidos en el postest. Antes de realizar la intervención, se elaboraron un conjunto de cinco preguntas que me ayudaron a comprender lo que los niños sabían sobre alimentación, y que pensaban sobre *alimentación saludable*. Tras terminar, realicé el postest, es decir, esas mismas preguntas se las volví a realizar, y gracias a ello, pude ver si la intervención había tenido resultados positivos o negativos. (Véase resultados de todos los grupos en el Anexo 4)

Tabla 4. Resultados del postest del equipo verde

	EQUIPO VERDE					
	<u>Noa</u>	<u>Marta</u>	<u>Sara</u>	<u>Luis</u>	<u>Alex</u>	<u>Dylan</u>
1.- ¿ Conoces la alimentación saludable?	Si	Si, hay muchos alimentos buenos	Si	Si	Si, es buena	Si
2.- ¿ Sabes qué es la pirámide alimenticia y en qué consiste?	Si, yo la vi, y es muy grande con comida buena	Si, hay muchos alimentos y tiene colores distintos	Si, estan todos los alimentos en diferentes colores	Si, una pirámide grande	Si, como una estantería muy grande con alimentos	Si, muy grande
3.- ¿ Qué alimentos saludables conoces?	Las frutas	Verduras, frutas, pescado	Fruta, pero no me gusta, solo los frutos secos y verduras	Fruta y mandarinas	Verduras y frutas	Algunos
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	Si	No	No, pero me gustan mucho	No se	No	A mi me gustan
5.- ¿ Sabes cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?	Si	Es bueno	Hay que hacer deporte que es bueno	No	Si, es bueno el deporte	Si, y el patinete

Y así fue, muchos niños tenían una idea distinta sobre los dulces que tanto les gustan, ya que habían podido comprobar que esos alimentos les podían hacer daño si abusaban de ellos, y que además en la pirámide alimenticia se encontraban como los menos recomendables, así de la inicial 68% que consideraban que las gominolas eran buenas, se pasó a ser únicamente un 32% los que seguían pensando de esa manera.

En relación, a las otras cuestiones; todos los niños contestaron ahora, que sí sabían que era una alimentación saludable y la pirámide alimenticia, demostrando en sus conversaciones con ellos que esto efectivamente era así, al menos a nivel básico. Además, la intervención ha hecho que consideren otros alimentos como saludables, como es el caso del pescado.

La propuesta metodológica resultó llamativa, y los niños durante mi estancia en el centro, pudieron aprender cosas nuevas sobre un tema que no se le da especial importancia en muchas ocasiones. Creo que con nueve sesiones no se puede llegar a conseguir tanto como en un curso entero, o un trimestre, pero que en este corto período de tiempo los niños han conseguido tener nociones básicas sobre alimentarse saludablemente.

Hay que destacar el alto grado de participación por todo el conjunto de la clase, y la gran motivación que los niños presentaban por aprender cosas nuevas a través de esta forma tan interactiva y globalizadora.

Para terminar, hay que comentar que es fundamental que se sigan en casa una serie de normas entorno a la alimentación, ya que por mucho que desde los centros educativos intentemos llevar propuestas de alimentación saludable, si en las familias a estas propuestas no se las da especial importancia, no lograremos conseguir lo que nos proponemos. Para ello es importante que cuando se realizan estos tipos de actividades y proyectos, tanto las familias como la escuela, deben estar seriamente fraternas para que los niños se enriquezcan más de los nuevos aprendizajes, y en un futuro logremos unos buenos resultados.

7. CONCLUSIONES

Para finalizar la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, quiero destacar algunas consideraciones que creo importantes a la hora de poder hablar de alimentación saludable.

Dentro de la sociedad en la que vivimos, se han producido numerosos cambios que han ocasionado que nuestra alimentación y la de nuestros niños se haya visto influida.

Como se ha demostrado en el marco teórico, es importante alimentar bien a los niños desde la primera infancia. Los niños comerán lo que los adultos comamos, por eso debemos ser los primeros que cambiemos nuestros malos hábitos, dejemos atrás la comida “basura”, el exceso de sedentarismo, y salgamos mas a jugar a la calle y preparemos nuestros propios platos de comida casera.

Elaborando el documento, he investigado, leído, y buscado mucha información sobre alimentación la cual me ha hecho darme cuenta de que en muchas ocasiones no sabemos el daño que puede hacer no alimentarse de manera correcta. Es muy significativo que los maestros, las familias y la sociedad en general ayudemos a que desde edades tempranas se establezcan unas buenas bases entorno a la alimentación saludable.

Este trabajo me ha ayudado a ver lo necesario que es implantar proyectos nuevos en las aulas que ayuden a los niños a aprender sobre temas que son importantes para su futuro, y además les ayudaran a crecer de manera fuerte y sana. Además, debemos de transmitir nuestra ilusión y compromiso, para poder conseguir unos buenos resultados.

También a través de este trabajo, he visto la dificultad de trabajar con niños de 3 años a la hora de recabar la información que saben sobre un tema concreto, aunque pretest y postest se realizaron con las preguntas que están reflejadas en las tablas de los anexos, se requirió de hablar prácticamente de modo individual con ellos para ver lo que sabían y que no se vieran influenciados por las respuestas que daban otros niños.

Me gustaría resaltar, que si queremos conseguir todos los objetivos que nos propongamos debemos de involucrar de lleno a las familias, que animen a sus hijos a participar en determinados proyectos y que además dentro de su hogar practiquen buenos hábitos saludables entorno a la alimentación y la actividad física.

Para terminar con estas conclusiones, hay que destacar que es importante concienciar a toda la sociedad de los distintos problemas que genera la mala alimentación, y conseguir que desde las escuelas se trabaje más en proyectos que fomenten los buenos hábitos de alimentación saludable.

Finalmente, el trabajo me ha resultado muy enriquecedor y en un futuro me gustaría poder llevar proyectos relacionados con la alimentación infantil a las aulas.

8. REFERENCIAS

¿En qué consiste una alimentación saludable?

https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable

[Consultado 22/01/2019](#)

Alimentación saludable – Lo fundamental- ¿En qué consiste?

[https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-lo-](https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-lo-fundamental-en-que-consiste)

[fundamental-en-que-consiste](#) Consultado: 10/01/2019

Alimentación saludable <https://www.redalyc.org/html/979/97917575010/> Consultado:

12/01/2019

Bembibre, C (2009). Definición ABC. *Definición de Actividad Física*.

<https://www.definicionabc.com/salud/actividad-fisica.php> Consultado: 1/04/2019

Equipo de Nutrición Alimerka, (16 de Octubre de 2015). *La cocina de Alimerka*.

Obtenido de

[https://www.lacocinadealimerka.com/web/index.php/nutricion/beneficios-de-](https://www.lacocinadealimerka.com/web/index.php/nutricion/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable)

[llevar-una-alimentacion-saludable](#) Consultado: 14/03/2019

Estévez, L. P. (2007). *Qué me dices de alimentación sana*. Vigo: Nova Galicia Edicions.

Hayes, J.E. (2008). Transdisciplinary perceptives on swwtnees. *Chemosensory Perception*: vol 1(1), pp48-57.

Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros*. La Rioja: UNIR.

Objetivos y competencias. Grado de Educación Infantil.

<http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativ>

[agrados/2.01.02.01.alfabetica/grado-en-educacion-infantil-va/](#) Consultado:

13/02/2019

Objetivos y competencias. Grado de Educación Infantil.

<http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativ>

[agrados/ documentos/edinfpa_competencias.pdf](#) Consultado: 13/02/2019

ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil.

Perseo, P. (s.f.). Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Obtenido de <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf> Consultado: 28/03/2019

Rodríguez-Santos, F., Aranceta Bartrina , J., & Serra Majem, L. (2008). *Psicología y nutrición*. Barcelona: ELSEVIER MASSON.

Veiga, O.L. y Martínez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Educación Primaria*. Ministerio de Sanidad y consumo:Madrid.

Urbano, G (2010). *Metodología globalizadora en Educación Infantil*”. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Número_28/GEMA_%20URBANO%20REYES_1.pdf Consultado: 24/05/2019

MSC, AESAN, MECA, y CIDE. Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Recuperado de <https://www.murciaeduca.es/cpjaracarrillo/sitio/upload/Alimeperseoprofes.pdf>

Consejería de Educación y Ciencia (2005). Hábitos de alimentación y consumo saludable. Dirección General de Ordenación Académica e Innovación. Servicio de Innovación y Apoyo a la Acción Educativa: Asturias, España.

Carle, E (2017). *La pequeña oruga glotona*. Editorial: Kókinos

8. APÉNDICES/ANEXOS

ANEXO 1: Pretest (equipo rojo, azul y amarillo)

	EQUIPO VERDE					
	<u>Noa</u>	<u>Marta</u>	<u>Sara</u>	<u>Luis</u>	<u>Alex</u>	<u>Dylan</u>
1.- ¿ Conoces la alimentación saludable?	Si	Si	No	No	Si	Si
2.- ¿ Sabes que es la pirámide alimenticia y en que consiste?	Si, las frutas	Si	Nose, es una pirámide	Si, una pirámide	Si, alimentos	Si
3.- ¿ Que alimentos saludables conoces?	Lechuga, fruta, leche	Manzana, platano	La fruta y los frutos secos	Mandarina	La fruta	No se
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	Si	Si	Si, me encantan	Si	No	Si, es lo que yo como
5.- ¿ Sabes cuales son los beneficios de hacer ejercicio?	Si	No	Hacer ejercicio es bueno	No	Si	Si

	EQUIPO AZUL					
	<u>Clara</u>	<u>Carla.M</u>	<u>Romeo</u>	<u>Pablo</u>	<u>Daniel</u>	<u>Sofia</u>
1.- ¿ Conoces la alimentación saludable?	Si	Si	No	Si	Si	Si
2.- ¿ Sabes que es la pirámide alimenticia y en que consiste?	Si, es grande	Si, esta la harina	Si	Si	Si	Si
3.- ¿ Que alimentos saludables conoces?	Pera, miel, manzana	Lechuga, manzana, pera	No se	Las frutas y las verduras	Manzana	Manzana, agua, pera y papilla
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	Si	Si	Si	No	Si	Si
5.- ¿ Sabes cuales son los beneficios de hacer ejercicio?	Si	Si y hay que beber agua	No	Si	Si	Si

EQUIPO AMARILLO						
	<u>Isabella</u>	<u>Ariadna</u>	<u>Triana</u>	<u>Martina</u>	<u>Asier</u>	<u>Alejandro</u>
1.- ¿ Conoces la alimentacion saludable?	Si	Si	No	No	No	No
2.- ¿ Sabes que es la piramide alimenticia y en que consiste?	Si, una piramide	Si	Si	Si, una piramide	No	Si
3.- ¿ Que alimentos saludables conoces?	Manzana, pera, fresas y lechuga	Lechuga y manzanas	La fruta, los pistachos y pasas	No se	Manzana	No se
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	No	Si	Si	Si	Si	Si
5.- ¿Sabes cuales son los beneficios de hacer ejercicio?	Si	Si	Si	No	Si	Si

EQUIPO ROJO							
	<u>Nora</u>	<u>Paula</u>	<u>Carla.T</u>	<u>Adrián</u>	<u>Alberto</u>	<u>Samuel</u>	<u>Starlyn</u>
1.- ¿ Conoces la alimentacion saludable?	Si	Si	Si	No	Si	No	Si
2.- ¿ Sabes que es la piramide alimenticia y en que consiste?	No	Si, lo que comes bueno	Si	No	No	No	Si
3.- ¿ Que alimentos saludables conoces?	Cereales, fruta, galletas	Manzana, mandarina, fresas	Fresas	Manzana	Platano, fruta	No se	-
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	No	No	No me gustan	Si	No	No	Si
5.- ¿Sabes cuales son los beneficios de hacer ejercicio?	Si	Si	Si	No	No se	Si	Si

ANEXO 2: Cuento “La pequeña oruga glotona” Eric Carle.

Una noche a la luz de la luna llena, reposaba un huevecito sobre una hoja.

Un domingo por la mañana, nada más salir el sol, del huevo salió una oruga diminuta, que tenía mucha hambre. Enseguida comenzó a buscar algo que comer.

El lunes atravesó masticando una manzana, pero aún tenía hambre.

El martes atravesó masticando dos peras, pero aún tenía hambre.

El miércoles atravesó masticando tres ciruelas, pero aún tenía hambre.

El jueves atravesó masticando cuatro fresas, pero aún tenía hambre.

El viernes atravesó masticando cinco naranjas, pero aún tenía hambre.

El sábado atravesó masticando un trozo de pastel de chocolate, un helado, un pepinillo, una loncha de queso, una rodaja de salchichón, una piruleta, una porción de tarta de frutas, una salchicha, una magdalena y un trozo de sandía... ¡Aquella noche tenía un tremendo dolor de barriga!

Al día siguiente ya era domingo otra vez. La oruga atravesó masticando una hoja verde. Y se sintió mucho mejor.

Ya no tenía hambre. Ni era ya una oruga pequeñita. Ahora era una oruga grande y gorda.

Se construyó una casa a su alrededor, una crisálida, y se quedó allí encerrada durante más de dos semanas. Un día hizo un agujerito en el capullo, luego empujó hacia fuera y... ¡Se había convertido en una hermosa mariposa!



ANEXO 3: Horario del almuerzo



ANEXO 4: Postest (equipo rojo, azul y amarillo)

	EQUIPO VERDE					
	<u>Noa</u>	<u>Marta</u>	<u>Sara</u>	<u>Luis</u>	<u>Alex</u>	<u>Dylan</u>
1.- ¿ Conoces la alimentación saludable?	Si	Si, hay muchos alimentos buenos	Si	Si	Si, es buena	Si
2.- ¿ Sabes qué es la pirámide alimenticia y en qué consiste?	Si, yo la vi, y es muy grande con comida buena	Si, hay muchos alimentos y tiene colores distintos	Si, estan todos los alimentos en diferentes colores	Si, una pirámide grande	Si, como una estanteria muy grande con alimentos	Si, muy grande
3.- ¿ Qué alimentos saludables conoces?	Las frutas	Verduras, frutas, pescado	Fruta, pero no me gusta, solo los frutos secos y verduras	Fruta y mandarinas	Verduras y frutas	Algunos
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	Si	No	No, pero me gustan mucho	No se	No	A mi me gustan
5.- ¿Sabes cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?	Si	Es bueno	Hay que hacer deporte que es bueno	No	Si, es bueno el deporte	Si, y el patinete

	EQUIPO AZUL					
	<u>Clara</u>	<u>Carla.M</u>	<u>Romeo</u>	<u>Pablo</u>	<u>Daniel</u>	<u>Sofia</u>
1.- ¿ Conoces la alimentación saludable?	Si, y hemos visto muchos alimentos	Si, con la oruga	Si	Si, con la pirámide	Si	Si
2.- ¿ Sabes qué es la pirámide alimenticia y en qué consiste?	Si, es muy grande y tiene muchos colores con los alimentos	Si, de colores con alimentos	Si, con los alimentos	Si, están ordenados todos los alimentos	Si, es muy alta	Si, es grande
3.- ¿ Qué alimentos saludables conoces?	Miel, tomate, manzana, zanahorias	La lechuga, zanahorias	Fruta	Las frutas y las verduras	Verduras	La fruta
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	Si	No	Si	No	No	Si
5.- ¿Sabes cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?	Si	Si, es muy bueno	No	Si, nos ayuda	Si, yo juego	Si

	EQUIPO AMARILLO					
	<u>Isabella</u>	<u>Ariadna</u>	<u>Triana</u>	<u>Martina</u>	<u>Asier</u>	<u>Alejandro</u>
1.- ¿ Conoces la alimentación saludable?	Si, hay que comer sano	Si	Si, con la oruga que nos daba sorpresas de alimentos buenos	Si	Si	Si, es bueno
2.- ¿ Sabes qué es la pirámide alimenticia y en qué consiste?	Si, es muy grande con muchos alimentos, frutas, carne...	Si, con colores	Si, es de colores, y están todos los alimentos buenos y algunos malos	Si, es grande y tiene muchos alimentos	Si, es muy grande	Si, y están los alimentos
3.- ¿ Qué alimentos saludables conoces?	Las verduras	Manzana y pera	Verduras, pescados, y la fruta	Fruta	Frutas	Pescado y fruta
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	No	Si	No, me duelen los dientes si como muchas	No	Si	No
5.- ¿Sabes cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?	Si, es muy bueno	Si	Si, yo voy a la piscina	No se	Si	Si

	EQUIPO ROJO						
	<u>Nora</u>	<u>Paula</u>	<u>Carla T.</u>	<u>Adrián</u>	<u>Alberto</u>	<u>Samuel</u>	<u>Starlyn</u>
1.- ¿ Conoces la alimentación saludable?	Si	Si, hay que comer mucho	Si	Si, es bueno	Si	Si	Si
2.- ¿ Sabes qué es la pirámide alimenticia y en qué consiste?	Si, hay muchos alimentos	Si, todos los alimentos estan en la pirámide y es de colores	Si, es muy grande con comida	Si, grande de colores	Si, tiene mucha comida	Si, es muy grande nos dio una sorpresa la oruga y tenia muchos alimentos	Si, es grande
3.- ¿ Qué alimentos saludables conoces?	Frutas y verduras	Todas las verduras y frutas	Fresas y plátano	Fruta	Frutas	Algunas frutas	No se
4.- ¿ Crees que las gominolas son buenas para la salud?	No	No	No me gustan	No	No	No	Si
5.- ¿Sabes cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?	Si, hay que andar	Si	Si, voy con la bici	No se	Yo tengo una bmx y me gusta mucho mi bici	Si	Si