



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
CAMPUS MIGUEL DELIBES DE VALLADOLID

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN LAS AULAS DE
EDUCACIÓN INFANTIL**

Grado en Educación Infantil

Curso 2019 - 2020

Presentado por: Marina Casares Soto

Tutelado por: Ángela Gómez Niño

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
4.1. ¿ES LO MISMO COMER QUE NUTRIRSE?	10
4.2.1. La nueva clasificación de la alimentación: el Realfooding.....	10
4.3. PANORAMA ACTUAL DE LA ALIMENTACIÓN	13
4.3.1. El marketing y la industria	13
4.3.2. La publicidad infantil	14
4.3.3. El etiquetado nutricional	15
4.3.4. ¿De quién es la responsabilidad?	19
4.4. ESTRATEGIAS DE ACTUACIÓN PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESDE EL ÁMBITO ESCOLAR	19
4.5. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS	22
4.6. OTROS HÁBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN.....	23
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	25
5.1. INTRODUCCIÓN	25
5.2. CONTEXTO PEDAGÓGICO DE LA INTERVENCIÓN	25
5.3. METODOLOGÍA	27
5.4. OBJETIVOS DE ETAPA Y DE ÁREA.....	30
5.4.1. Objetivos generales de etapa	30
5.4.2. Objetivos de área.....	30
5.5. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DIDÁCTICOS	31

5.6.	TEMPORALIZACIÓN	32
5.7.	RECURSOS DIDÁCTICOS.....	32
5.8.	ACTIVIDADES.....	32
5.8.1.	Actividades rutinarias y complementarias	39
5.9.	EVALUACIÓN	40
5.9.1.	Evaluación del alumnado	40
5.9.2.	Evaluación del docente.....	41
5.9.3.	Evaluación de la propuesta.....	42
6.	ANÁLISIS DE LA PROPUESTA: OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES	43
7.	CONCLUSIONES	45
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	46
9.	ANEXOS.....	49

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado muestra una propuesta didáctica destinada al tercer curso de la etapa educativa de Educación Infantil que recogerá una secuencia de actividades divididas en diez sesiones, en las que se pretende acercar al alumnado hacia conceptos de alimentación saludable, así como algunos hábitos de higiene básicos relacionados con la alimentación.

El objetivo principal que se pretende conseguir es concienciar a la población infantil acerca de la importancia de una adecuada alimentación, y los beneficios que ésta puede aportar a la salud frente al consumo de otros alimentos menos adecuados.

Este documento recogerá primeramente una fundamentación teórica que ayude a justificar la necesidad de implantar dicha propuesta en las aulas de Educación Infantil, así como la metodología, temporalización y recursos didácticos empleados en las actividades. Finalizada la propuesta, se mostrarán los procesos de evaluación pertinentes, valorando el grado de consecución de los objetivos, previamente planteados, tanto por parte del alumnado como del profesorado. Tras la obtención de los datos evaluativos, se procederá a realizar un análisis del alcance del trabajo, así como de las oportunidades o limitaciones que se han presentado. Se finalizará con unas consideraciones y recomendaciones finales, que incluirán la reflexión sobre la propuesta analizada.

PALABRAS CLAVE

Educación Infantil, alimentación saludable, hábitos de higiene, propuesta didáctica.

ABSTRACT

This study shows a didactic proposal for the third course of the Early Childhood Education stage, which includes a sequence of activities divided into ten sessions, in which the aim is to bring students closer to concepts of healthy eating, as well as some related basic hygiene habits.

The main objective is to raise awareness among children about the importance of an adequate diet and the benefits that it can bring to health, compared to the consumption of other less suitable foods.

This document includes, firstly, a theoretical foundation that helps to justify the need to implement this proposal in the Childhood Education classrooms, as well as the methodology, timing and teaching resources used in the activities. The work shows several educational experiences carried out with students from the Childhood Education stage, aimed at improving the eating habits of children, through activities that allow them to know and differentiate different foods, reflect on some eating habits and above all, promote a positive attitude towards food, learning to enjoy it. Later, once the proposal is finished, the relevant evaluation processes are shown, assessing the degree of achievement of the objectives, previously set forth, by both students and teachers. After obtaining the evaluation data, an analysis of the scope of the work is carried out, as well as the opportunities or limitations that have been presented. Lastly, some final considerations and recommendations are presented, which include a reflection on the analyzed proposal.

KEY WORDS

Infant Education, healthy nutrition, hygiene basic habits, didactic proposal.

1. INTRODUCCIÓN

Es innegable que la alimentación juega un papel fundamental en la vida de las personas, ya que necesitamos la comida como fuente de energía para realizar nuestras funciones básicas vitales. Comer es parte de nuestra rutina diaria e influye en nuestros hábitos y en el estado global de nuestra salud.

De acuerdo con Luis del Carmen (2004) en *Educación para la salud: la alimentación*, el constante desarrollo de nuestras sociedades permite que cada vez sea más común encontrar una infinita variedad de alimentos, los cuales, son fácilmente accesibles, pero sin embargo, no son suficientes para garantizar una alimentación adecuada. Por tanto, no todos los alimentos que consumimos son necesarios para nuestra supervivencia, siendo incluso, muchos de ellos, dañinos.

Una sociedad con un ritmo de vida acelerado; el incesante crecimiento de los establecimientos de comida rápida; el constante bombardeo de publicidad engañosa de muchos alimentos; y el bajo coste de muchos productos alimenticios insanos, son algunos de los principales motivos por los que la sociedad tiene unos hábitos de alimentación cada vez más perjudiciales para la salud de sus individuos.

En este sentido, los más vulnerables y afectados son los niños de la etapa infantil, quienes están expuestos a gran cantidad de publicidad de productos como cereales, galletas y bollería industrial, adoptando como conducta habitual el consumo de dichos productos, asociados a energía, diversión y felicidad, que los potentes medios de comunicación promocionan. Es el contexto social por tanto, quien promueve la adquisición de las actitudes, entendida esta como “una organización relativamente permanente de creencias sobre un objeto o situación que predispone a responder ante ellos de una manera determinada” (Rockeach, 1974, p. 19 en *Educación para la salud: la alimentación*).

“La escuela tiene que ser un lugar preeminente en la formación de hábitos y actitudes que adquiridos en la infancia, han de mantenerse en la edad adulta” (Polanco Allúe, 2008, prólogo), por lo que ésta debe participar generando actitudes positivas hacia la salud para que posteriormente éstas se traduzcan en pautas de conducta saludables, siendo la alimentación una de las más fundamentales.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal que me propongo con este TFG es inculcar unos hábitos alimentarios más saludables en la infancia, ya que es en esta etapa donde todo aprendizaje resulta significativo, y donde cualquier hábito empieza a establecerse en la vida diaria de un individuo.

Para alcanzar dicho objetivo principal, es necesario alcanzar previamente unos objetivos específicos, los cuales expondré a continuación:

- Capacitar al alumnado para distinguir los alimentos saludables de otros malsanos.
- Capacitar a los alumnos para reconocer algunos de los beneficios que nos aporta una dieta basada en alimentos saludables.
- Proporcionar herramientas, tanto a las familias como al alumnado, que les ayuden a adquirir una alimentación más saludable.
- Desarrollar hábitos de higiene personal relacionados con la alimentación.
- Provocar en los niños las ganas de probar nuevos alimentos.
- Generar actitudes positivas hacia alimentos saludables.
- Aprender a disfrutar comiendo.

3. JUSTIFICACIÓN

En este apartado, me gustaría explicar por qué he elegido esta temática para realizar mi TFG, desde una perspectiva personal y desde un punto de vista objetivo, basado en datos y estadísticas.

Por un lado, según datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en un estudio llamado *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe “The heavy burden of obesity” de la OCDE 2019 y en otras fuentes de datos*, afirma que los niños de 5 a 19 años en nuestro país, presentan una tasa de sobrepeso y obesidad del 34,1 % en el ranking de países de la OCDE (52 países), ocupando el puesto número 12 en prevalencia de casos. Si solo se consideran los países de la Unión Europea, España pasaría a ocupar el cuarto lugar en esta lista.

Según datos de la OMS, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016 en todo el mundo. Además, si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025. La obesidad infantil está asociada a una amplia gama de complicaciones de salud graves y a un creciente riesgo de contraer enfermedades prematuramente, entre ellas, diabetes y cardiopatías. Sin intervención, los lactantes y los niños pequeños obesos se mantendrán obesos durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

Por otro lado, durante mi estancia de prácticas docentes en el centro CEIP Ana de Austria de Cigales, he podido comprobar el tipo de alimentos que los niños de 5 años llevaban a las aulas como almuerzo. Todos ellos eran alimentos altamente procesados, llenos de ingredientes perjudiciales para su salud y potenciadores de enfermedades, entre ellas, la ya mencionada obesidad.

Al igual que se enseña a un niño a sumar dos más dos, justificando su respuesta y entendiendo el proceso que se esconde detrás de ese cálculo, un buen educador, debería enseñar a un niño a escoger buenos alimentos, haciéndole entender por qué determinados alimentos son más recomendables que otros para su salud.

En relación a las competencias del título, según la Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en

Educación Infantil, estas son algunas de las competencias generales relacionadas con la elaboración de este trabajo:

- Conocer los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación de la Educación Infantil.

Lo que resulta esencial a la hora de formular las actividades que se expondrán más adelante en el trabajo, pues el tener estos conocimientos, permitirán al maestro, tener una guía de actuación tanto los objetivos que se desea que alcance el alumnado, así como los contenidos a desarrollar durante las actividades que se plantearán para con los alumnos.

- Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles.

Esta competencia resulta de especial interés para este trabajo, ya que, al estar enfocado en la alimentación saludable, es de vital importancia el conocer conceptos básicos de alimentación infantil, así como hábitos de higiene básicos que han de llevarse a cabo, en este caso, antes, durante y después de una comida.

Por otro lado, según los módulos de formación básica que figuran en esta misma Orden, se deben adquirir una serie de competencias básicas que deben adquirir los estudiantes del Título de Grado Maestro en Educación Infantil enmarcadas dentro del ámbito del TFG. Para este trabajo, resaltaré aquellas competencias que se desarrollan en mayor medida:

- Adquirir un conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
- Conocer y 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.
- Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.
- Relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. ¿ES LO MISMO COMER QUE NUTRIRSE?

Según la Real Academia Española (RAE), la definición de comer es: “masticar y deglutir un alimento sólido”. Sin embargo, dicho término dista mucho de la definición de la palabra nutrir: “aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas”. Teniendo en cuenta ambos conceptos, habría que preguntarse: “¿cuántos de los productos que le proporcionamos a nuestro cuerpo sirven para nutrirnos, para darnos vida y reparar nuestras células muertas”? (Chamás, 2017, p. 81 en *El poder del alimento*).

4.2. UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Siguiendo con la cuestión anterior, sería necesario indagar en el concepto de una “alimentación saludable” para conocer qué alimentos son los que nos proporcionan una nutrición adecuada. Hoy en día existen una gran variedad de comestibles, que si bien pueden darnos energía para subsistir, también nos pueden malnutrir y perjudicar a largo y corto plazo (Ríos, 2019).

4.2.1. La nueva clasificación de la alimentación: el Realfooding

Según Ríos (2019), el objetivo de los alimentos en la naturaleza es facilitar nuestra supervivencia, es decir, mantenernos vivos y sanos. El objetivo, sin embargo, de los nuevos, y recientes productos es la venta y el beneficio económico de quienes los venden. Por tanto, el entorno actual ha sustituido la oferta de alimentos para la salud, por la de productos para el beneficio de otros.

En la actualidad, nos enfrentamos a un escenario en el que, en realidades primermundistas, contemplamos cómo millones de personas ya no se ven afectadas por enfermedades carenciales o de escasez de alimentos, sino por todo lo contrario: los problemas de salud están causados por el exceso de productos que no tienen un perfil nutricional saludable (Sánchez, 2018). Debido a este exceso de comida, parte de la humanidad ha tenido el privilegio de elegir qué alimentos consumir, convirtiendo su alimentación en algo “más recreativo que necesario” (Sánchez, 2018, p. 22 en *Mi dieta*

ya no cojea) y por supuesto, esa elección de alimentos no suele ser la más adecuada en términos de salud, optando por el contrario, por aquellos alimentos que únicamente benefician al fabricante de dicho producto.

Actualmente, en un supermercado, se pueden encontrar una multitud de productos superfluos, y el realizar una compra saludable, se convierte en todo un reto. El principal problema radica en que los alimentos malsanos están desplazando a los alimentos que serían más convenientes, abarcando una gran superficie de los pasillos de los supermercados. Cuando entras en ellos, encuentras cientos de productos con mensajes en su envase que prometen ser alimentos saludables, utilizando estrategias de marketing como “con fibra”, “sin azúcares añadidos”, “para cuidar la línea”, etc.

En medio de este panorama, resulta increíblemente difícil diferenciar qué alimentos realmente son buenos para nuestra salud, y cuáles deberíamos evitar, y de esta cuestión, surge la necesidad de realizar una clasificación de los alimentos según su grado de procesamiento, así como su frecuencia de consumo. Carlos Ríos, autor de *Come comida real*, propone una clasificación basada en el *Realfooding*, un estilo de vida basado en comer comida real y en evitar los ultraprocesados. El autor afirma que dicha clasificación está basada en el trabajo científico y riguroso de investigadores como Carlos Monteiro y Geoffrey Cannon, en sus numerosos estudios en el campo de la alimentación. Dicha clasificación pretende ayudar a solventar los problemas que la población tiene a la hora de entender qué es una alimentación saludable. Esta clasificación se basa en:

- **Comida real:** son alimentos enteros, materias primas sin procesar. Suelen ser alimentos frescos y pueden tener en ocasiones, un mínimo procesamiento, como cortado, lavado o envasado, al que no se le añade, retira o modifica ningún ingrediente, no alterando su matriz alimentaria. En su etiquetado aparece generalmente, un único ingrediente, el propio alimento. Algunos de estos alimentos son: verduras, hortalizas y fruta fresca; legumbres; frutos secos; pescados y marisco fresco; tubérculos, cereales 100% integrales; huevos...
- **Buenos procesados:** se trata de comida real, pero con un procesamiento industrial o artesanal beneficioso o inocuo respecto a sus propiedades. Se obtienen mediante la adicción o retirada de algunos de los ingredientes a los alimentos, o bien, de aplicar algún procesamiento industrial, para hacerlos más seguros y duraderos, o bien, para hacerlos agradables al paladar, o facilitar su consumo. En su etiqueta

nutricional ya figuran de 1 a 5 ingredientes, sin embargo, las cantidades de “azúcar añadido”, “harina refinada” o “aceite vegetal refinado” no superan el 5 – 10% del total. El procesado de estos productos, no debe reducir su calidad, sino dejarla igual, aumentarla o en el peor de los casos, disminuirla mínimamente. Como ejemplos de buenos procesados, se encuentran: aceite de oliva virgen extra, lácteos fermentados, panes integrales 100%, chocolate negro, legumbres de bote, pescado enlatado, etc.

- **Ultraprocesados:** son lo opuesto a la comida real. Se trata de preparaciones industriales comestibles elaboradas a partir de sustancias de otros alimentos, o sintéticas, que sufren diferentes técnicas de procesamiento y cuyo consumo tiene efectos negativos sobre la salud. En su lista de ingredientes, se encuentran más de 5 ingredientes, entre ellos, los azúcares añadidos, harinas refinadas, aceites vegetales refinados, aditivos y sal. Todo ello, consigue que estos alimentos sean duraderos, listos para consumir, atractivos, muy sabrosos y altamente rentables, con el objetivo de que se vendan por encima del resto de alimentos. Como consecuencia de estos ingredientes, los ultraprocesados suelen ser densos en calorías y pobres en nutrientes. Como ejemplos de este tipo de alimentos se encuentran: refrescos; lácteos azucarados; zumos envasados; bollería; panes refinados; galletas; snacks salados; carnes y pescados procesados, etc.

Este tipo de clasificación de los alimentos, facilita las elecciones alimentarias de los consumidores, sabiendo diferenciar entre alimentos saludables (comida real) de los no saludables (ultraprocesados), dejando atrás la obsoleta clasificación basada en la composición química de cada alimento, la cual ignora los efectos del procesamiento de los productos. “Pasamos de una visión reduccionista y cuantitativa a una mirada más completa y cualitativa de los comestibles a nuestro alrededor” (Ríos, 2019, p. 24 en Come comida real).

4.3. PANORAMA ACTUAL DE LA ALIMENTACIÓN

Según Vázquez García (2018), la comida industrial sigue aumentando su presencia. En España, los alimentos ultraprocesados han pasado de representar el 10% de nuestras calorías diarias en 1990 a superar el 30% en la actualidad. El 80% de nuestra ingesta total de azúcar proviene de estos productos y según Sánchez (2018), se estima que en torno a un 70% de las opciones alimentarias de un supermercado se corresponden con productos ultraprocesados. Pero, ¿por qué caemos tan fácilmente en la trampa de los alimentos ultraprocesados?

4.3.1. El marketing y la industria

Según el artículo 4 de la Ley General de Publicidad en España: *es engañosa la publicidad que de cualquier manera, incluida su presentación, induce o pueda inducir a error a sus destinatarios, pudiendo afectar a su comportamiento económico, o perjudicar o ser capaz de perjudicar a un competidor. Es asimismo engañosa la publicidad que silencie datos fundamentales de los bienes, actividades o servicios cuando dicha omisión induzca a error de los destinatarios.* Sin embargo, si trasladamos este artículo a la realidad, ¿esto verdaderamente se cumple?

Martínez y Sánchez (2019) afirman que la alimentación es un campo con grandes intereses económicos y los primeros interesados son las industrias que venden los productos. Prueba de ello es el uso del sello de la Asociación Española de Pediatría (AEP) en las galletas infantiles con forma de dinosaurio, o el caso que sucedió en el mes de marzo de 2019, cuando una importante multinacional de productos alimentarios tuvo que dar explicaciones y retractarse sobre un anuncio publicitario en el que comparaba el contenido en azúcar de una de sus papillas infantiles con el de galletas, frutas y verduras. El mal planteamiento y la idea totalmente engañosa que transmitía ese anuncio desató todo tipo de respuestas por parte del colectivo de dietistas nutricionistas y se señaló a la empresa la posible ilegalidad de su publicidad (Martínez y Sánchez, 2019).

4.3.2. La publicidad infantil

Según Martínez y Sánchez (2019) la OMS afirma que la publicidad de productos insalubres es tremendamente eficaz en niños, y pone de manifiesto su efecto en la frecuencia de consumo de dichos alimentos y sus repercusiones en la salud y tasa de obesidad infantil. Se estima que cerca de un tercio de los casos de obesidad infantil podrían haberse evitado eliminando la publicidad de ese tipo de productos y que por cada hora adicional que se ve la televisión aumenta un 2% la prevalencia de obesidad en adolescentes.

Además, el marco de actuación el en que España se mueve en la prevención de la obesidad podría definirse como una fachada sin acciones reales. Un ejemplo de ello, sería el código PAOS, código de autorregulación publicitaria de la industria alimentaria en sus anuncios dirigidos a población infantil, o el Plan Hábitos de Vida Saludables en la Población Española (HAVISA), una campaña televisiva destinada a “dar visibilidad a mensajes dirigidos a la promoción de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.

Tanto el Código PAOS como el plan HAVISA, se han realizado en colaboración con las principales industrias alimentarias del país, que conforman la Federación Española de Industrias de Alimentación y bebidas (FIAB). Sin duda, ambos agentes no parecen ser los mejores para controlar la publicidad de alimentos y las campañas televisivas de promoción de la alimentación saludable, ya que venden en su mayoría productos que no se alinean con aquello que parece que defienden, la alimentación saludable.

En España, la Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial (AUTOCONTROL) y el código PAOS, dan unas directrices para que ese tipo de publicidad no sobrepase unos límites, En las páginas del código PAOS, se señala lo siguiente: “En ningún caso explotará la especial confianza de los menores en sus padres, en profesores o en otras personas, tales como profesionales de programas infantiles o personajes (reales o ficticios) de películas o series de ficción” e incluye además, los siguientes puntos sobre la publicidad infantil:

- No alentará a los niños a un consumo desproporcionado.
- No inducirá a los niños a pedir a sus padres que le compren un producto.
- No sugerirá que un producto aumentará la aceptación por parte de sus amigos, aportará prestigio u otras cualidades especiales de los personajes que aparecen en el anuncio.
- No incluirá personajes famosos.
- No se emplazarán productos alimentarios dirigidos a menores en promociones o en programas dirigidos a niños.

Todas estas premisas se incumplen de manera sistemática a todas horas. La propia OMS reconoce que este código se incumple de manera reiterada. Supuestamente, el 95 % de las empresas que anuncian productos de este tipo se acogen al código PAOS, pero su comportamiento publicitario es muy similar al de las empresas que no se acogen. En este punto, cabe preguntarse si dicho código únicamente cumple la función de lavar la imagen de estas empresas. El contexto de España, como resultado, es el de una regulación injusta para proteger a los más pequeños.

4.3.3. El etiquetado nutricional

Siguiendo en la línea de lo anterior, cabría destacar como las empresas se valen de diferentes estrategias persuasivas para convencer al consumidor de que el producto que va a comprar es bueno. Un excelente ejemplo de ello es el llamado etiquetado nutricional, el cual se podría definir como la tarjeta de identificación de los alimentos, la cual, nos permite conocer las características de cada uno de ellos.

El Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria proporcionada al consumidor introduce en el etiquetado de manera obligatoria: el valor energético, las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas y la sal; acerca de aspectos normativos como es el país de origen, tratamiento del producto, fecha de consumo preferente / caducidad, así como aspectos nutricionales, donde se establecen los nutrientes, ingredientes, y presencia de alérgenos.

El etiquetado proporciona al consumidor toda la información a la que tiene derecho, desgraciadamente ese derecho no se respeta de la manera más limpia y ética posible, ya que ni la información proporcionada es la más clara y fácil de leer, ni el etiquetado cumple su principal propósito, sino que en su lugar, realiza una función mucho más atractiva para las empresas de alimentación: hacer que el producto sea mucho más apetecible a los ojos del usuario.

En este sentido, juega un papel esencial el aspecto comercial del producto: nombre comercial, marca, eslogan, imágenes, declaraciones... (Sánchez, 2018), dejando en segundo plano la información verdaderamente relevante, como es la tabla nutricional y el listado de ingredientes, haciendo que el consumidor preste atención únicamente a mensajes comerciales sobre salud. La situación actual es que el consumidor únicamente comprueba algún indicador nutricional y desconoce los ingredientes que conforman el producto. Además, menosprecian alimentos sanos de verdad porque no tienen la misma capacidad ni medios para destacar y “disfrazarse”.

Algunas de las principales estrategias que la industria utiliza para llamar la atención de los consumidores, según Sánchez (2018) son:

- **Aspecto comercial:** se trata del apartado frontal del producto, en el que se resume parte de la estrategia comercial del producto con mensajes e imágenes sugerentes acerca del mismo. El consumidor se encuentra persuadido por alguna de estas estrategias:
 - Se “ocultan” / “maquillan” los aspectos negativos del alimento: con mensajes del tipo “sin azúcar añadido”, que hacen pensar al consumidor que el producto que está comprando no tiene azúcar, cuando en realidad, únicamente se refiere que al producto no se le ha añadido más azúcar del que ya tiene naturalmente presente. En el caso de por ejemplo, zumos envasados, esta cantidad de azúcar, según un estudio realizado por científicos de las universidades de Londres y Liverpool, según Salas (2016) en un estudio publicado en el periódico El País se analizó el contenido de 203 bebidas infantiles de tres tipos: zumos de fruta 100%, bebidas basadas en alguna proporción de zumo y los llamados *smoothies* (batidos de fruta, que suelen incluir lácteos). El 42% de todas estas bebidas, etiquetadas para el público infantil, contenían una cantidad de azúcares que iguala o supera la cantidad total que los niños de

entre 4 y 6 años deben consumir a lo largo de un día. Y el 63% contenían la mitad de esa dosis.

- Se enfatizan propiedades nutricionales positivas, a pesar de que sean irrelevantes: ejemplo de ello, es la frase “con vitaminas y minerales”, irrelevante en la mayoría de alimentos, dado que prácticamente cualquier alimento contiene vitaminas y minerales.
- Se dan a entender propiedades derivadas de su consumo aunque no sean ciertas: es el caso de menciones de tipo “energía y crecimiento” en productos con un alto contenido de azúcar.
- Uso de imágenes poco representativas: acción muy utilizada en productos derivados de frutas, como refrescos que contienen menos de un 10% de naranja, y que sin embargo, la imagen de la fruta entera aparece en el etiquetado.
- Especialmente formulado para: la realidad es que las necesidades de adultos, niños, mujeres embarazadas, etc., aun siendo diferentes, no necesitan productos específicos, sino comer diferentes alimentos en distintas cantidades.
- Cantidad irrelevante del producto mencionado: estrategia muy utilizada en productos con materias primas caras. Un ejemplo de ello sería las cremas de bogavante, donde ese ingrediente representa un 2% del animal, siendo sus principales ingredientes fécula de patata, verdura y agua, o las bebidas vegetales de almendra, por ejemplo, que únicamente contienen un 2 – 3 % de dicho fruto seco.
- **Declaraciones nutricionales**: la industria alimentaria, además de las declaraciones no reguladas que he comentado, también se vale de declaraciones legisladas en Europa, que deben cumplir una serie de requisitos para utilizarse en el envasado. La parte positiva de estas declaraciones es que son objetivas, estando basadas en el Reglamento (CE) N°. 1924/2006, que especifica los requisitos que deben cumplir, y por tanto, solo un alimento con ciertas características, puede incluir dichas declaraciones. Algunas de ellas son:

- *Light*: el aporte energético del producto se ha reducido en un 30%.
- *Sin azúcar*: el alimento debe contener menos de 0,5 g de azúcar por cada 100 g de producto.
- *Alto contenido en fibra*: el alimento debe tener un mínimo de 6 g de fibra por cada 100 g de producto.

Sin embargo, estas declaraciones esconden un punto negativo, y es que el que un producto tenga algunas de ellas, no significa necesariamente, que ese alimento sea saludable. Ejemplo de ello serían, los refrescos edulcorados, sin calorías, pero que no son saludables o galletas con fibra, que sin embargo, contienen ingredientes como aceite de palma, azúcar y harina refinada.

- **Declaraciones de salud:** aquellas que informan del efecto que supuestamente el alimento produce en nuestro organismo (por ejemplo, la contribución al sistema inmunitario). El organismo que las autoriza: la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, permite poner en los alimentos las declaraciones nutricionales relativas a sus nutrientes, y como estas funciones están bien determinadas, por ejemplo, el calcio contribuye al normal mantenimiento de los huesos, todo alimento rico en calcio podría acceder a dicha declaración. El problema de esto, es que no se valora al conjunto del alimento, y por lo tanto, el consumidor puede caer nuevamente en la trampa de creer que el alimento es saludable, cuando en realidad, podría significar un problema para su salud. Por ejemplo, un embutido con omega – 3 podría decir que contribuye a la normalización del colesterol sanguíneo, cuando se sabe que los embutidos son un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ¿Y si un alimento no puede poner una declaración de salud? Entonces la empresa se atiene a la creatividad publicitaria, entrando en juego el marketing y la publicidad, cambiando el nombre comercial del producto:
 - Unas galletas se pueden llamar *Digestive* sin ser digestivas.
 - Una chocolatina se llama *Bueno* sin ser saludable.

Además, se suelen utilizar también eslóganes para esquivar la legislación de declaraciones de salud. Por ejemplo:

- Si no se puede poner que la leche ayuda a la digestión, entonces se utiliza el eslogan “mañanas ligeras”.
- Si no se puede demostrar que tu preparado lácteo previene accidentes cardiovasculares, se puede usar el eslogan “corazones contentos”.

4.3.4. ¿De quién es la responsabilidad?

Con todo lo visto previamente, se puede afirmar que la industria alimentaria se vale de mensajes sugerentes y atractivos a ojos del consumidor, y hace que el leer y entender etiquetas de alimentos sea una tarea tediosa.

Cuando una familia va a comprar al supermercado, se encuentra en primer lugar con el etiquetado de un producto, dejándose seducir por el sello de una sociedad sanitaria; por personajes o dibujos destinados al público infantil; o por mensajes del tipo “cereales”, “energía”, “crecimiento”, obviando elementos tan importantes como sus ingredientes principales, que lo que realmente aportan normalmente, son azúcares, aceite de palma, harinas refinadas y calorías vacías.

Como afirma Sánchez (2018), el panorama de la alimentación actual es el vivo retrato de la instrumentalización del etiquetado. No solo porque se maquilla un alimento malsano, sino porque se recomienda y se avala por parte de sanitarios.

4.4. ESTRATEGIAS DE ACTUACIÓN PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESDE EL ÁMBITO ESCOLAR

Un buen punto de partida para identificar cuáles serían las pautas de actuación adecuadas que un centro educativo debería llevar a cabo para promover una alimentación saludable, sería hacerse una serie de preguntas que ayuden a determinar cuáles son los errores y cuáles los aciertos, así como las prioridades de actuación a llevar a cabo.

Algunas de estas preguntas según Martínez y Sánchez (2019), son:

- ¿Cómo son los tentempiés de media mañana que traen los alumnos a clase?
- ¿Cómo es el menú escolar?
- ¿Qué alimentos se ofrecen en celebraciones o eventos especiales?
- ¿Existen máquinas de venta automática? ¿Qué ofrecen?
- ¿Hay tiempo suficiente para comer tomar algo durante el recreo?

Si el punto de partida no es muy favorable, las prioridades deberían encaminarse a aquellos cambios que más impacto vayan a tener en la salud de los niños. En este sentido, es prioritario hacer un cambio en el menú escolar, puesto que muchos niños comen con mucha frecuencia en él, algunos incluso a diario. El comedor es en sí mismo el vivo ejemplo de lo que hay que comer, por tanto, tendría poca coherencia que la oferta del propio centro educativo no fuese saludable.

Por otro lado, hay que tener en cuenta los contenidos a trabajar, así como los objetivos que se plantean conseguir, dependiendo de la edad del alumnado. Resulta importante, a la hora de seleccionar una buena actividad, pensar no sólo en lo que se pretende conseguir, sino también en las personas a las que está dirigida. Una vez planteada la actividad, se deduce qué metodología será la más adecuada según el grupo de edad destinatario.

Atendiendo a lo que dicen Martínez y Sánchez (2019), el objetivo principal con los más pequeños, debería ser el: despertar el interés por conocer nuevas frutas y alimentos, con una propuesta de actividades tales como:

- Un taller de los sentidos.
- Una visita a una producción de fruta.
- Una excursión por el monte.
- Un taller de cocina.
- Una visita al supermercado.

Siguiendo con lo que proponen Martínez y Sánchez (2019), el centro educativo, debería plantearse qué promueve. Una precaución básica sería no promover conductas que sean poco saludables. Ejemplo de ello es el intento de algunos comedores o aulas escolares en las que se quiere variar las propuestas del menú o del tentempié de media mañana. Aunque esta medida se realice con buena intención, no siempre se ejecuta bien, debido a la creencia generalizada de que la variedad es mejor que la monotonía. Es muy

frecuente que la escuela haga propuestas en las que cada día de la semana se lleve de almuerzo un tentempié diferente en cuanto al grupo alimentario. Sin embargo, este tipo de propuesta no tiene por qué ser más saludable por el hecho de ser variado, siendo la propuesta más habitual:

- Lunes: lácteo.
- Martes: fruta.
- Miércoles: galletas / bollería / dulce.
- Jueves: bocadillo / sándwich.
- Viernes: libre.

Si un centro elabora unas “recomendaciones para almuerzo”, dentro del contexto escolar, es mejor concretar dicha propuesta, ya que podría haber confusión. Por ejemplo, si se recomienda que a media mañana hay que comer fruta, tal vez, las familias escojan un zumo o un batido. En ese caso, se podría añadir el matiz de “fruta partida”, “fruta entera”. Si se recomienda un lácteo, sería recomendable concretar “yogur sin...”, “casero”; “bocata” en lugar de sándwich, etc. Incluso, se podrían proponer desde el centro educativo a las familias, ideas de algún almuerzo saludable, como bocadillo de tortillas francesa; batido casero de frutas; táper de queso con uvas y/o frutos secos, etc. Además, en el caso de los días de bollería o dulces, se debería concretar que en ningún caso es un alimento recomendable u obligatorio, sino que se puede permitir algún día, que es un enfoque muy distinto.

Otro aspecto a considerar es la importancia de disponer de espacio y tiempo suficiente para que los niños puedan satisfacer sus necesidades alimentarias. El tiempo disponible tiene que ser adecuado a la edad y al ritmo de los niños y prever un rato para el cambio y la práctica de hábitos higiénicos. También hay que tener presente que los niños no vayan cansados a comer, por lo que habría que pensar en las actividades previas a la hora de la comida.

Además, resulta interesante acudir a algunas experiencias realizadas en centros, de las que pueden extraerse algunas orientaciones que han resultado especialmente indicadas, como se comenta en el libro, *Educación para la salud: la alimentación* (2004). Estas son:

- Garantizar las mejores condiciones en el centro para que la comunidad escolar pueda alimentarse adecuadamente. En este sentido, la existencia de comedores adecuados con menús bien planificados y cocinados, y un ambiente relajado en el momento de las comidas es fundamental.
- Crear situaciones que hagan posible la reflexión, el debate y la toma de conciencia de los propios hábitos y de las posibilidades y vías de mejora.
- Desarrollar trabajos prácticos participativos que permitan introducir nuevos hábitos, como es la participación activa en la producción o preparación de algún alimento.
- Ayudar a disfrutar de la variedad de productos y formas de preparación que tenemos así como fomentar el descubrimiento sensorial de los alimentos.

Como último punto a destacar, según Banet, E. et. al (2004) una escuela saludable, debe facilitar la adopción de modos de vida sanos en un ambiente favorable para ello. En este sentido, cabe destacar que un enfoque de promoción de salud en la infancia está ligado a la capacidad de acompañamiento y tutela por parte de las personas adultas, como son, profesores, padres y madres, es decir, a su responsabilidad y su compromiso en garantizar ambientes relacionales y educativos favorables y coherente.

4.5. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS

La dieta de un niño no debería diferenciarse mucho de la de un adulto, siendo lo ideal que consuman el mismo tipo de alimentos, adecuando las cantidades de los mismos a la edad del infante. Como afirman Martínez y Sánchez (2019), una propuesta de menú saludable para el menú escolar, podría ser:

- En la programación mensual, el uso de pan, arroz y pasta deberá ser en versión integral en el 75% de los casos.

- Se limitarán los alimentos con alto contenido en grasas y azúcares (limitándose a 3 gramos la cantidad de azúcar añadido que puede llevar el menú).
- La procedencia del 50% del menú deberá ser de materias primas frescas.
- Al menos el 75% de frutas y verduras de la programación mensual deben ser estaciones, conforme al calendario del Ministerio de Agricultura.
- El aceite de adición para las recetas sería aceite de oliva virgen y en el caso del aliño para ensaladas, aceite de oliva virgen extra.

Se podría tomar como referencia el Plato Para Comer Saludable creado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (véase en anexos “1”), que llevaría a recomendaciones tan sencillas como estas:

- Dos veces por semana, legumbres.
- Una vez por semana, carne.
- Una vez por semana, pescado.
- Una vez por semana, huevo.

Incluyendo siempre una ración de verdura, ya sea en la preparación o como ensalada o guarnición, y como postre, fruta fresca.

4.6. OTROS HÁBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

Otros de los hábitos que hemos de trabajar de forma paralela al hábito de la alimentación. Según Banet, E. et. al (2004), dada la estrecha relación que mantienen con ella, son los hábitos de higiene personal, como lavarse las manos y dientes.

Para que los niños aprendan que antes y después de comer deben lavarse las manos y los dientes, es necesario que se realice un trabajo diario con la ayuda de los maestros que van guiando al niño hacia esos hábitos básicos de una buena alimentación. En general, la higiene es importante porque nos ayuda a prevenir enfermedades y mejorar nuestra salud. Respecto a la higiene de manos, la medida más sencilla que podemos tomar para evitar infecciones. Es necesario lavarse las manos antes de manipular alimentos, antes de comer, al llegar del recreo, antes de tocarnos los ojos o de curar una herida, después de ir al baño, hacer deporte o jugar, y por supuesto, siempre que estén sucias. Sin un lavado de manos adecuado, los gérmenes presentes en las manos y uñas pueden entrar en nuestro

organismo a través de la boca, mucosas o pequeñas lesiones. Mediante su lavado con agua y jabón, sin embargo, reducimos este peligro de manera considerable (De Paz, 2015 citada en Warncke, 2018).

De igual manera, la higiene bucodental guarda una gran relación con la alimentación porque gracias a nuestra cavidad bucal “podemos masticar e insalivar los alimentos, captar los distintos sabores, tragar y hablar” (de Paz, 2015, p.403).

En el periodo de 2 a 6 años, el niño ya tiene todos los dientes de leche, y se aconseja que comience a hacerse cargo de su higiene bucal y que comprenda su necesidad. Para ello, lo más importante es crear el hábito. Se recomienda que el niño comience a realizar el cepillado él mismo, al menos dos veces al día (mañana y, sobre todo, noche) o preferiblemente después de las comidas, e intentando conseguir la duración de dos minutos. Para ayudar a adquirir el hábito existen ciertos recursos, como que los padres se cepillen a la vez que el niño, y multitud de aplicaciones, juegos, canciones, etc.

Además un buen cepillado de dientes, prevendrá la aparición de caries, principal causa de pérdida de dientes en los niños. Como afirma el periódico ABC, en España, el 31% de los niños menores de 6 años tienen caries, que tiene como principales factores de riesgo, una incorrecta higiene bucal y una dieta rica en hidratos de carbono.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. INTRODUCCIÓN

Mediante la parte teórica del trabajo, he mostrado la importancia de evitar los alimentos ultra procesados, y optar en su lugar, por alimentos reales que nos permitan alcanzar un estado de salud óptimo.

La propuesta que describiré a continuación comenzará en primer lugar, conociendo las ideas básicas que tiene el niño sobre una alimentación saludable, además de dar a conocer nuevos alimentos y herramientas, para que el comer alimentos sanos les sea una tarea fácil y agradable. Se proponen una serie de actividades, a partir de las cuales, los niños podrán modificar las ideas que tenían al principio y adoptar nuevos conocimientos y hábitos alimentarios, siendo conscientes de qué tipo de alimentos son mejores opciones para su salud, y aquellos que por el contrario, deberían evitar consumir de manera frecuente.

5.2. CONTEXTO PEDAGÓGICO DE LA INTERVENCIÓN

La propuesta de intervención está dirigida a alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente a alumnos de 5 años. Los niños de esta edad, según Piaget, están en una etapa en la que cognitivamente se conoce como estadio preoperatorio, que va desde los dos hasta los siete años. La capacidad de pensar en objetos, hechos o personas ausentes marca el comienzo de esta etapa. El niño demuestra una mayor habilidad para emplear símbolos (gestos, palabras, números, imágenes) con los cuales representa la realidad. Durante esta etapa destaca:

- El juego simbólico: usando objetos reales, creando un guión y representando varios papeles sociales.
- El lenguaje: el niño empieza a emplear palabras de forma representacional. En vez de centrarse exclusivamente en las actividades del momento o en sus deseos inmediatos, comienza a usarlas para representar objetos ausentes y acontecimientos pasados.
- Pinturas e imágenes mentales: los niños inician la etapa representacional del dibujo entre los 4 y 5 años, dibujando casas, animales, personas, que pueden representar personas reales del entorno o bien personajes de fantasía.

- Conceptos numéricos: los niños de 4 años comienzan a entender principios básicos del conteo como: contar conjuntos de elementos, contar un elemento una sola vez, es irrelevante el orden en el que se cuenten objetos, el último número pronunciado es el de los elementos que contiene el conjunto. Los niños de esta edad además, comenzarán a comprender conceptos básicos de los números y a comprender las relaciones numéricas, sabiendo la mayoría de los niños que 3 es más que 2.

Sin embargo hay que tener en cuenta, las limitaciones dentro de la etapa preoperacional:

- Egocentrismo: los niños tienden a percibir, entender e interpretar el mundo a partir del yo, teniendo dificultades para entender el punto de vista de otra persona.
- La centralización: los niños tienden a enfocar su atención en un único aspecto del estímulo, ignorando el resto de las características.
- Pensamiento rígido: el niño tenderá a basa sus juicios en el aspecto perceptual y no en la realidad.

Algunas de las actividades que presentaré posteriormente, las llevé a cabo durante mi período de Prácticum II en una clase de 19 alumnos de 5 años en el colegio Ana de Austria de Cigales, pueblo en la provincia de Valladolid. Estas fueron realizadas en el segundo trimestre, durante una semana, dedicando cada día lectivo a una actividad diferente.

El colegio es de titularidad pública y de línea tres, con algún nivel de línea cuatro, que ofrece tanto Educación Infantil como Educación Primaria. El nivel económico de la mayoría de las familias que acuden a este colegio es de nivel medio y muestran una favorable relación con los profesores, colaborando con el mismo y mostrando interés por el desarrollo educativo de los hijos.

Es importante resaltar que para la propuesta didáctica que presentaré a continuación, no solo voy a presentar las actividades que fueron llevadas a cabo en el colegio, sino que se mostrarán aquellas que he querido incluir para hacer una intervención más completa, ya que el tiempo del que dispuse en el colegio fue breve.

Los alumnos forman una clase homogénea, por lo que el proceso de enseñanza – aprendizaje se produce sin grandes dificultades, si bien es cierto, que todos los niños tienen su ritmo de aprendizaje, el cual es respetado por la profesora.

Poseen una conversación fluida, y generalmente respetan el turno de palabra del compañero. Pueden contar conjuntos de elementos sin problemas, teniendo la totalidad del alumnado el concepto del número del 1 al 10, ordenan series de elementos y los clasifican, y distinguen formas geométricas y nociones de posición de un objeto. De igual modo, realizan sumas y restas con números del 1 al 10, de manera manipulativa, y en algunos casos, de forma mental. Todos los alumnos saben leer y escribir, aunque solo seis alumnos se encuentran en una etapa de escritura controlada (correspondencia entre sonido y grafía), estando la mayoría de ellos en una etapa silábico alfabética (juntando consonantes con vocales para cada sílaba, pero teniendo aún dificultades para diferenciar todas las letras dentro de la palabra). Igualmente, solo unos pocos alumnos tienen facilidad para escribir palabras separadas dentro de una misma frase.

En cuanto a la disposición ante el aprendizaje, la mayoría de los niños muestra una gran motivación y facilidad para aprender los contenidos que se trabajan. En muchos casos, los niños, saben contestar correctamente a las preguntas que la profesora les plantea tras cada actividad.

5.3. METODOLOGÍA

Para establecer una metodología adecuada para la propuesta didáctica, he acudido 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, donde se describen los principios metodológicos que deben guiar la enseñanza – aprendizaje en dicho nivel educativo.

“La programación del aula, a través de ejes organizadores de contenidos, pequeños proyectos, talleres, unidades didácticas, rincones u otras situaciones de aprendizaje, así como la organización de espacios, distribución de tiempos, la selección de materiales y recursos didácticos y la participación familiar, responderán a un planteamiento educativo” (DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, p.8.). Es por ello, que en la descripción de las actividades llevadas a cabo en esta propuesta de intervención, detallaré cada uno de estos aspectos.

A continuación, nombraré los principios metodológicos que guiarán esta propuesta:

- Aprendizaje significativo: los aprendizajes deben ser cercanos y próximos a sus intereses. En este sentido, la propuesta de intervención se centrará en trabajar con alimentos que los niños conozcan o que suelen consumir, para que el niño construya y amplíe el conocimiento estableciendo conexiones entre lo que ya sabe y lo nuevo que debe aprender, y dé significado a dichas relaciones.
- Principio de actividad: el alumnado irá formando sus aprendizajes a través de la acción, siendo el protagonista de su propio aprendizaje a través de la observación, manipulación y la experimentación. Durante las actividades, los alumnos tendrán oportunidad de ver, tocar y oler algunos alimentos, así como de experimentar con ellos. Además, después de cada sesión, se proporcionarán momentos tanto para la formulación de preguntas como para la reflexión que le ayuden a unir sus experiencias vitales y sus conocimientos previos con aquellos que adquiera durante el desarrollo de las actividades, obteniendo un aprendizaje significativo.
- Actividades en grupo: estas ayudarán a propiciar la interacción social, expresando diversas formas de comunicación. La relación que se da entre los alumnos favorecerá también, los procesos de desarrollo y aprendizaje y las actitudes de colaboración y de ayuda. Habrá sesiones en las que los alumnos tengan que colaborar unos con otros, como un equipo, para realizar ciertas tareas, e igualmente, como he comentado previamente, habrá momentos en los que se formule preguntas a los niños para la reflexión y para que aporten diferentes puntos de vista, por lo que será en dichos momentos cuando más se desarrolle este principio metodológico.
- La relación con los objetos: a través de la manipulación, el niño construye el conocimiento de las cosas, establece relaciones causa-efecto, desarrolla sus habilidades motrices, creativas y comunicativas, y exterioriza sus sentimientos y emociones. En este sentido, en todas las actividades se dejará que el niño manipule los alimentos, y esté en contacto directo con ellos. En algunas actividades, además del material proporcionado por la maestra, se pedirá a los alumnos que aporten algún objeto de sus casas al aula.

Como estrategias didácticas, se utilizará:

- El debate: en el que se pretende que los alumnos aporten sus opiniones, puntos de vista, razonamientos, etc., puesto que opino que este es un recurso muy adecuado para introducir a los niños en un razonamiento crítico que les ayuda a pensar y aportar ideas.
- Talleres: que se dedicarán a la experimentación y degustación de diferentes alimentos, así como pequeñas tareas de investigación que los alumnos realizarán con ayuda de sus padres en casa.
- Búsqueda de información: a través de pequeñas investigaciones que se mandarán hacer al alumnado, y que deben realizar con ayuda de sus padres.

Asimismo, como indica la Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil, los agrupamientos también son un elemento esencial a determinar en la metodología. En este caso, las actividades se realizarán tanto de forma grupal como individual. A la hora del trabajo en grupos, se fomentará un ambiente de organización y turnos de palabras, a través del diálogo y la aportación de diferentes puntos de vista, además de promover la participación y colaboración entre alumnos. Se utilizarán grupo grandes para debates, explicaciones y grupos pequeños para el desarrollo de talleres y experiencias. Por otro lado, el trabajo individual favorecerá la reflexión y la práctica sobre diversos contenidos, durante las investigaciones que se proponen en el aula y que cada alumno debe realizar.

Por último, quiero destacar como eje motivador de toda la propuesta, unos personajes, llamados los “Súper Saludables” que acompañarán a los niños durante todo el desarrollo de la propuesta. Los niños cada mañana descubrirán un mensaje de estos personajes en el que se les indicará la tarea que se va a realizar ese día y en los que se proporcionarán consejos saludables en algunas de las actividades que se realizarán. Estos consejos se irán apuntando en un papel continuo que refleje lo que se está aprendiendo.

5.4. OBJETIVOS DE ETAPA Y DE ÁREA

Para establecer los objetivos que se propondrán conseguir durante y al final de esta propuesta didáctica, me basaré en el 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. Este documento me guiará para determinar los objetivos de etapa y de área que guiarán la intervención.

5.4.1. Objetivos generales de etapa

Los objetivos de etapa relacionados con la temática de la propuesta son:

“c). Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales” (p.7).

“d) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social” (p.7).

“e). Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, con especial atención a la igualdad entre niñas y niños, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos” (p.7).

“f). Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión” (p.7).

“g). Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas y en la lecto-escritura” (p.7).

5.4.2. Objetivos de área

En este apartado, seleccionaré los objetivos dentro de cada área de conocimiento de Educación Infantil, que se relacionan con la temática de la propuesta:

- Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

“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” (p.10).

“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” (p.10).

“9. Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno” (p.10).

“10. Mostrar interés hacia las diferentes actividades escolares y actuar con atención y responsabilidad, experimentando satisfacción ante las tareas bien hecha” (p.10).

- Área de conocimiento del entorno:

“1. Identificar las propiedades de los objetos y descubrir las relaciones que se establecen entre ellos a través de comparaciones, clasificaciones [...]” (p.12).

“2. Iniciarse en el concepto de cantidad, en la expresión numérica y en las operaciones aritméticas, a través de la manipulación y la experimentación” (p.12).

“3. Observar y explorar de forma activa su entorno y mostrar interés por situaciones y hechos significativos, identificando sus consecuencias” (p.12)

“4. Conocer algunas [...] plantas, sus características, hábitat, y valorar los beneficios que aportan a la salud y el bienestar humano” (p.12).”

- Área de lenguajes: comunicación y representación:

“1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación” (p.14).

“2. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social. Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás [...]” (p.14).

“3. Expresarse con un léxico preciso y adecuado a los ámbitos de su experiencia, con pronunciación clara y entonación correcta” (p.14).

“8. Iniciarse en la escritura de palabras o frases significativas aplicando una correcta dirección en el trazo y posición adecuada al escribir” (P.14).

5.5. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DIDÁCTICOS

Además de los objetivos que se encuentran en el currículo, se expondrán también los objetivos y contenidos didácticos formulados por la maestra, que se pretenden conseguir con las actividades, y los cuales están en directa relación con la temática de la propuesta. Tanto los objetivos como contenidos, estarán recogidos en una tabla (véase en anexos “3”), separados por áreas de conocimientos.

5.6. TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta de intervención tendrá una duración de cinco semanas, la cual se desarrollará al comienzo del segundo trimestre. Las actividades destinadas a esta propuesta didáctica se realizarán dos días de la semana, lunes y miércoles, resultando un total de 10 sesiones, las cuales se desarrollarán de forma complementaria a la PGA del centro.

Los días seleccionados para llevar a cabo las actividades de la propuesta serán los lunes y miércoles, en horario de 10 a 11 h (véase en el anexo 2.). Habrá actividades, las cuales se indicarán en el apartado “5.7”, que se partirán en dos sesiones, por lo que en esos casos, la segunda parte de la actividad se hará en el próximo día fijado para llevar a cabo las actividades propias de la propuesta didáctica.

5.7. RECURSOS DIDÁCTICOS

En este apartado, se mencionarán qué tipo de recursos didácticos se han empleado en las actividades de la propuesta, sin embargo, no se especificarán qué recursos conforman cada categoría, ya que esta información se detallará en cada una de las actividades del apartado “5.7. Actividades”. Los tipos de recursos utilizados son:

- Recursos experienciales directos: hacen referencia a los objetos materiales utilizados en cada sesión.
- Recursos organizativos: se refiere a la gestión del tiempo, agrupaciones y espacios que se utilizarán en las actividades.
- Recursos humanos: en la mayoría de las actividades, estará únicamente presente la maestra, sin embargo, en ciertas actividades, se necesitará la participación de las familias.

5.8. ACTIVIDADES

Al finalizar cada una de las actividades, se encargará al delegado del día que apunte una idea nueva que haya aprendido con esa actividad. Se le dejará que piense por sí mismo el aprendizaje que ha realizado, aunque puede pedir ayuda a los compañeros para recopilar entre todos lo aprendido ese día. Este aprendizaje quedará reflejado en un papel continuo, que explicaré más adelante en la actividad introductoria.

Sesión nº 1. Actividad 0. Introducción – motivación. ¿Qué es la alimentación saludable?

- **Recursos didácticos:** frutas y verduras, papel continuo y rotuladores.
- **Espacio:** alfombra de la asamblea.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Agrupamiento:** gran grupo.
- **Desarrollo:** se contará a los alumnos que han venido al aula unos seres llamados “Los Súper Saludables” que resultarán ser frutas y verduras, que están muy preocupados (véase en anexos “4”). Los niños los habrán buscado previamente por el aula, y después de haberlos reunidos todos en la alfombra de la asamblea, la docente preguntará a los niños el porqué de su tristeza. Resulta que las frutas y verduras están en peligro de extinción, ya que los niños cada vez las quieren menos. A continuación, la docente será la encargada de guiar la asamblea a través de una serie de preguntas sobre el tema a tratar para saber con qué conocimientos previos cuentan los alumnos sobre el tema. Estas preguntas serán:
 - ¿Sabéis qué es la alimentación saludable?
 - ¿Qué alimentos pensáis que son saludables?
 - ¿Qué soléis comer en el desayuno, merienda, comida y cena?
 - ¿Cuáles son vuestros alimentos preferidos?
 - ¿Creéis que es importante comer frutas y verduras? ¿Por qué? ¿Cuántas coméis al día?

Al final de la actividad, se realizará un papel continuo, en el que se pondrá: “Lo que hemos aprendido”, y todos los días, se irá apuntado un conocimiento nuevo sobre la aprendido respecto a la alimentación y hábitos de higiene relacionados con ella.

Sesión nº 2. Actividad 1. Entendiendo qué es la “comida real”.

- **Recursos didácticos:** vegetales.
- **Espacio:** huerto del colegio.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Agrupamiento:** gran grupo.
- **Desarrollo:** los alumnos acudirán, acompañados por la profesora, al huerto que tiene el colegio. Les dirá que ese es el hogar de los Súper Saludables y les

preguntará si reconocen algunas de los vegetales plantados allí (donde hay calabazas, calabacines y pimientos). Allí la profesora les explicará que esos alimentos que están viendo, al igual que otros vegetales, y así como otros alimentos que provienen de la tierra, deben ser la base de nuestra alimentación para tener una buena salud. Los alumnos podrán explorar y tocar los vegetales plantados.

Sesión nº 3 y 4. Actividad 2. Los Súper Saludables.

- **Recursos didácticos:** frutas y verduras, papel continuo y rotuladores.
- **Espacio:** alfombra de la asamblea.
- **Duración:** se hará en 2 sesiones, en la tercera y cuarta sesión, y tendrá una duración de 1 hora entre ambas.
- **Agrupamiento:** gran grupo.
- **Desarrollo:** los Súper Saludables volverán a la clase, con un mensaje nuevo en el que pregunten a los niños qué frutas y verduras conocen y les animarán a dibujarlas en un papel continuo. Esto les ayudará a recordar las ya vistas en el huerto, además de aportar nuevos alimentos de este grupo que ya conozcan. Los niños saldrán de 2 en 2 a dibujar en el papel una fruta o una verdura (véase en anexos “4”). Además los Súper Saludables retarán a los niños a hacer una tarea de investigación, en la que tendrán que buscar, con ayuda de sus padres, qué beneficios nos aportan a la salud las frutas y verduras. En la siguiente sesión, se realizará la puesta en común sobre las investigaciones, y el encargado del día apuntará en el papel continuo los beneficios que se hayan encontrado.

Sesión nº 4. Actividad 3. Construyendo la pirámide de la alimentación.

- **Recursos didácticos:** cartulina, velcro, tarjetas plastificadas con el nombre de los grupos de alimentos; imágenes plastificadas de diferentes alimentos.
- **Espacio:** alfombra de la asamblea.
- **Agrupamiento:** por grupos en la alfombra de la asamblea.
- **Duración:** 45 minutos.
- **Desarrollo:** una cartulina grande en forma de triángulo hace la función de pirámide alimenticia, basada en la pirámide de la alimentación actual, propuesta por el CODINAN, el Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (véase en anexos “5”), la cual, estará pegada en la pizarra. En cada uno

de los espacios de la pirámide habrá tarjetas plastificadas con el nombre en letras mayúsculas de cada grupo de alimentos y posteriormente, se pegarán imágenes de ellos (los que hablamos en la asamblea, y que los niños conocen) en cada hueco. Sin embargo, en otros espacios, estarán pegadas las imágenes de los alimentos, pero no estará puesto el nombre del grupo alimenticio, el cual tendrán que pegar ellos en su correspondiente hueco. Al final de la actividad, se hará una asamblea en la que se recalque la importancia de consumir ciertos alimentos en mayor o menor medida que otros para nuestra salud.

Sesión nº 5. Actividad 4. Semáforo de los alimentos.

- **Recursos materiales:** fotocopias de alimentos; tijeras; pegamento; cartulina.
- **Espacio:** mesas de grupos.
- **Duración:** 45 minutos.
- **Agrupamiento:** grupos de 4 o 5 niños y alfombra de la asamblea.
- **Desarrollo:** la maestra proporcionará a cada grupo de alumnos una fotocopia por alumno que contendrá la imagen de un alimento. Los niños deberán recortar la imagen con ayuda de unas tijeras y ponerle pegamento. Cuando todos hayan terminado, la maestra pedirá a los alumnos que se levanten de manera ordenada por grupos para colocar sus alimentos en la cartulina donde se encontrará el semáforo (véase en anexos “6”). Para ello, la maestra preguntará al alumno dónde cree que se debe colocar cada uno de ellos según lo visto en la actividad de la pirámide de los alimentos. Si los niños tienen dudas pueden acudir a la pirámide. Los colores serán rojo, amarillo y verde según la frecuencia de consumo de dicho alimento. Finalmente, toda la clase se colocará en gran grupo en la asamblea y se hará un repaso conjunto de la actividad, para asegurarnos de que los niños tienen claro por qué los alimentos que han colocado deben consumirse en mayor o menor medida.

Sesión nº 6 y 7. Actividad 5. Experimento con fresas.

- **Recursos materiales:** fresas de gominola, fresas, agua, tápers.
- **Espacio:** alfombra de la asamblea.
- **Duración:** se repartirá en dos sesiones, entre la quinta y sexta sesión y durará 45 minutos entre ambas.
- **Agrupamiento:** gran grupo.

- **Desarrollo:** se realizará un experimento con dos tipos de fresas de gominola, y fresas de verdad. Después de ver las semejanzas y diferencias entre ellas, y experimentar con el sentido del olfato, se añadirá agua en cada uno de los tapers que contendrán las diferentes clases de fresas. En una de los tapers de golosinas, el agua se teñirá de rojo, mientras que en las fresas de verdad, el agua no cambiará de color y se debatirá por qué había ocurrido. La maestra explicará que se trataba de colorante y azúcar, ambos nocivos para nuestra salud, y se les preguntará qué creen entonces qué es más saludable. A continuación, se pedirá a los alumnos que realicen una investigación en casa con sus padres, acerca de los peligros de consumir azúcar en exceso. Por último, se dejará que el otro taper con las fresas de gominola, repose, para encontrarlo por la mañana y ver qué le ha ocurrido. En la siguiente sesión se expondrá en la asamblea sus investigaciones sobre al azúcar, y se verá el resultado de las fresas (véase en anexos “7”). Se realizará también una degustación de las fresas.

Sesión nº7. Actividad 6. ¿Cuánto azúcar tiene?

- **Recursos materiales:** báscula de cocina, paquete de azúcar, vasos de plástico, galletas, batidos de chocolate, yogures de sabores, azucarillos, papel.
- **Espacio:** alfombra de la asamblea.
- **Agrupamiento:** gran grupo.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Desarrollo:** se llevarán a clase productos que suelen llevar los alumnos como almuerzo. Estos productos serán proporcionados por la docente, quien previamente, se habrá fijado en qué tipo de alimentos son más comunes. En este caso, se utilizarán exclusivamente los alimentos dulces, los cuales suelen tener más aceptación entre los niños. Una vez presentados los alimentos en el aula, y asegurarse de que todos los niños conocen de qué tipo de alimento se trata, se procederá a explicar que esos alimentos tienen un alto contenido en azúcar, el cual ya habíamos visto, que en exceso, puede generar problemas de salud. Para demostrarles cuánto azúcar tienen dichos productos, se asociará a cada uno de ellos, un número escrito en un papel junto con su unidad en gramos. Se explicará previamente a los alumnos con ayuda de un azucarillo lo que es un gramo y la cantidad de gramos que contiene el azucarillo. Los niños tendrán que asociar cada

uno de los papeles, que tiene escrito el nombre del producto y su cantidad de azúcar, con su alimento correspondiente. Posteriormente, se utilizará una báscula de cocina para medir esa cantidad, y con el azúcar, se procederá a rellenar los vasos de plástico, el cual estará sobre la báscula, hasta conseguir la cantidad de azúcar que estaba escrita en el papel. Finalmente, los alumnos podrán ver la cantidad de azúcar de cada uno de los productos, en cada vaso y la maestra preguntará qué vaso tiene mayor cantidad (véase en anexos “8”).

Sesión nº 8. Actividad 7. Cepillemos nuestros dientes.

- **Recursos didácticos:** canción para lavarse los dientes¹, pizarra digital, conexión a Internet, cuento².
- **Espacio:** alfombra de la asamblea.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Agrupamiento:** gran grupo.
- **Desarrollo:** los Súper Saludables traerán un nuevo mensaje después del recreo para estar sanos (véase en anexos “9”). Después de haber hablado y haber investigado acerca de los perjuicios de un consumo excesivo de azúcar, ahora se hablará de la importancia de lavarse los dientes para evitar enfermedades como la caries, relacionada con el consumo de azúcar. Este nuevo consejo, se anotará en el papel continuo, en el apartado “Lo que hemos aprendido”. Posteriormente, la profesora procederá a leer el cuento titulado “El sapo dentado” para poder comprender los beneficios y perjuicios que comporta el lavarse los dientes, o por el contrario, no hacerlo. Seguidamente, se dialogará en asamblea sobre lo que enseña el cuento y finalmente, se pondrá una canción sobre cómo deben lavarse los dientes correctamente.

Sesión nº 9. Actividad 8. Taller sensorial con frutas y verduras.

- **Recursos didácticos:** frutas y verduras cortadas en pequeños trozos, tapers, tenedores de plástico, mesa, sillas, tela para tapar los ojos.
- **Espacio:** alfombra de la asamblea.
- **Agrupamiento:** grupos de 4 o 5 niños.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=5phwb42db68>: link de la canción para lavarse los dientes.

² <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-sapo-dentado>: link del cuento de “El sapo dentado”

- **Duración:** 1 hora.
- **Desarrollo:** los alumnos podrán disfrutar de diferentes frutas y verduras (pepino, zanahoria, pimiento, pera, aguacate y piña) cortadas y lavadas a través de los sentidos (véase en el anexo “10”). Previamente, se asegurará de que los niños conocen los alimentos que van a probar en la cata. Los niños se colocarán en grupos de cuatro o cinco alumnos alrededor de una mesa. A uno de los alumnos se le tapará los ojos, y este deberá probar un trozo de una fruta o verdura que otro compañero le ofrecerá con ayuda de un tenedor. El alumno deberá intentar adivinar lo que es y decir si le ha gustado o no. Finalmente, se expondrá en la asamblea qué alimentos han gustado más y cuáles menos, así como qué alimentos han probado por primera vez, e igualmente, se invitará a cada uno de los niños a acercarse a la mesa para comer un alimento que no hubiera probado en la cata, o que quisiera repetir.

Sesión nº 10. Actividad 10. Taller de cocina saludable:

- **Recursos materiales:** plátanos, copos de avena, harina de almendra, chocolate con leche sin azúcar, báscula de cocina, cuchillo, tenedor, tabla para cortar alimentos, bol para mezclar alimentos, mesa.
- **Espacio:** alfombra de la asamblea.
- **Agrupamiento:** gran grupo.
- **Duración:** 1 hora
- **Desarrollo:** en la clase, se preparará la masa de unas galletas saludables, que luego se cocinarán en el horno de las sala de profesores. Previamente, se mostrará a los niños todos los ingredientes que se van a usar, asegurándose de que los conocen y destacando el uso de plátanos como sustituto del azúcar, así como el chocolate sin azúcar añadido. Los ingredientes se pasaran para que los observen y huelan. Posteriormente, se colocará en una mesa los ingredientes, así como utensilios de cocina, y en cada paso de la receta, saldrá un grupo de alumnos desde la alfombra de la asamblea, a la mesa, para realizar dicho paso (véase en anexos “11”). Por último, se hornearán las galletas, y una vez hechas, se comerán a la hora del almuerzo.

5.8.1. Actividades rutinarias y complementarias

Habrá algunas actividades que se realizarán de forma diaria desde el primer día de la propuesta, como es el lavado de manos, el cual, a pesar de que los niños lo hacen habitualmente, es importante que sepan la manera correcta de hacerlo así como de su importancia.

Asimismo, se propondrá una actividad complementaria para las familias, la cual, ayudará a que los conocimientos impartidos en el aula también sean aprendidos por los padres, quienes son de vital importancia para la educación de los niños, y en el campo que nos interesa, la alimentación, son sus figuras de referencia. Mediante esta actividad se proporcionarn  herramientas para los padres que les ayuden a llevar una alimentación más saludable para ellos y para sus hijos.

Actividad rutinaria. Lavarse las manos.

- **Recursos didácticos:** jabón líquido, canción para lavarse las manos, conexión a Internet.
- **Espacio:** alfombra de la asamblea.
- **Duración:** 10 minutos. Se repetir  todos los días de la semana.
- **Agrupamiento:** gran grupo y grupos de 4 o 5 niños.
- **Preparación:** antes de comenzar a implementar esta rutina, los niños habrán recibido un mensaje de los Súper Saludables, el primer día de la propuesta didáctica, en el que se explique la importancia de lavarse las manos.
- **Desarrollo:** se realizará siempre antes de comer el almuerzo, cocinar o manipular cualquier tipo de alimento, así como al finalizar de comer. La maestra pondrá una canción para lavarse las manos en YouTube³ y todos los niños se colocarn  alrededor de la alfombra de la asamblea, formando un gran grupo. La profesora repartirá jabón líquido en las manos de cada niño, y se reproducir  el vídeo donde se muestra cómo se han de lavar correctamente las manos, mientras se canta la canción. Finalmente, la profesora indicará a los alumnos, que acudan al baño a aclararse el jabón en grupos de 4 o 5 para volver al aula y almorzar.

³ <https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ>: canción para lavarse las manos.

Actividad complementaria para las familias. Analizando alimentos:

- **Recursos didácticos:** para esta actividad será necesario contar con la ayuda de los padres de los alumnos, así como con teléfonos Smartphone.
- **Espacio:** supermercado.
- **Agrupamiento:** individual.
- **Preparación:** la maestra se encargará de enviar una nota informativa a los padres a través de la plataforma Moodle del colegio, en el que se explique la propuesta de alimentación saludable que se está llevando en el aula, y la cual durará un mes. Se propondrá a las familias, recalcando que es una actividad complementaria y que la participación es opcional, que se descarguen en sus teléfonos la aplicación “MyRealFood”. La profesora explicara el uso de la aplicación, además de señalar que siempre que sea posible, los niños acudan a comprar con los padres.
- **Duración:** durante toda la propuesta didáctica en cada una de las salidas que las familias hagan al supermercado.
- **Desarrollo:** con la aplicación, los padres podrán hacer un escaneo del código de barras de cualquier producto que vayan a comprar. La aplicación les dirá si es considerado comida real, y se puede consumir a diario; si por el contrario, se trata de un producto procesado, y podría consumirse semanalmente; o bien, si el alimento es ultraprocesado y sería aconsejable evitar su consumo. En este último caso, la aplicación da además opciones alternativas más saludables a ese producto.

5.9. EVALUACIÓN

5.9.1. Evaluación del alumnado

Para realizar la evaluación de esta Unidad Didáctica, he acudido a la Orden EDU 721/2008 del 5 de mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, la cual afirma que “en el segundo ciclo de la educación infantil la evaluación será global, continua y formativa” y “la observación directa y sistemática constituirá la técnica principal de la recogida de información en el proceso de evaluación”. (p.8739).

Siguiendo lo que dice la Ley, la evaluación de esta propuesta tendrá tres fases diferenciadas:

- **Una evaluación inicial:** que permitirá conocer el nivel de conocimientos y habilidades que de entrada tienen los alumnos, lo que se comprobará con la actividad de introducción – motivación.
- **Una evaluación continua:** durante el desarrollo de la acción formativa que nos permite comprobar el grado en que los alumnos van consiguiendo los objetivos. Este tipo de evaluación se llevará a cabo a través de la observación sistemática durante toda la propuesta, además de las respuestas que hagan los alumnos a una serie de preguntas que se realizarán en la asamblea después de cada actividad. Estas preguntas incluirán cuestiones acerca de cómo se han sentido realizando las actividades y lo que han aprendido. Estas observaciones y comentarios quedarán reflejados en un diario de prácticas, y posteriormente se analizarán para encontrar posibles problemas o dificultades en el desarrollo de las actividades, además de posibles aspectos a cambiar de cara a la próxima intervención.
- **Una evaluación final:** que se realizará al término de las sesiones a partir de los datos recogidos en la evaluación continua, y teniendo en cuenta los objetivos y criterios de evaluación establecidos para cada actividad y que recogerá los progresos alcanzados por los alumnos, así como las dificultades encontradas (véase en anexos “13”). En este sentido también se valorará el papel continuo que se ha ido completando durante la propuesta, donde se han apuntado los conocimientos que han adquirido con cada actividad.

5.9.2. Evaluación del docente

Como afirma el DECRETO 122/2007, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. BOCyL, “los maestros que impartan el segundo ciclo de la Educación Infantil evaluarán, además de los procesos de aprendizaje, su propia práctica educativa” (p. 7).

Para la evaluación de la práctica docente, se utilizará como instrumento de evaluación, una escala de valoración, que facilitará la autoevaluación del profesor, respecto a su desempeño a la hora de planificar las actividades y fijar objetivos. Esta escala dirá si la actividad ha resultado exitosa, así como los aspectos de organización, metodología, etc., que se podrían modificar en un futuro (véase en anexos “14”).

5.9.3. Evaluación de la propuesta

Para conocer el alcance y repercusión que ha tenido la propuesta en los niños, además de las cuestiones que se han hecho en la evaluación de la práctica docente acerca de la correcta formulación de objetivos y contenidos, temporalización, materiales, etc., se hará una encuesta final destinada a las familias que ayuden al maestro a conocer qué actitudes de alimentación saludable ha adoptado el alumno en casa (véase en el anexo “12”).

6. ANÁLISIS DE LA PROPUESTA: OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES

La propuesta didáctica presentada en este trabajo, como ya se mencionó previamente, fue realizada en el Colegio Ana de Austria de Cigales, sin embargo, dicha intervención, no ha podido llevarse a cabo en su totalidad, debido al el escaso tiempo del que se dispuso para realizarla.

Si bien es cierto, que el colegio brindó la oportunidad de plantear una unidad didáctica durante una semana, este tiempo fue limitado para obtener unos datos significativos respecto a la evolución del alumnado en su adquisición de conocimientos y hábitos de una dieta saludable. En este sentido, tampoco fue fácil el realizar una correcta evaluación de los objetivos adquiridos por los alumnos, ya que no se utilizó ningún instrumento de evaluación durante las actividades además de la observación directa, lo que dificultó mucho la recogida de datos y la correcta valoración del aprendizaje de los alumnos. Además, se considera que el tiempo destinado a esta intervención es insuficiente para alcanzarlos.

Otra posible limitación de la intervención fue la escasa comunicación que se estableció entre el profesorado y las familias, habiendo sido ideal informar desde el primer día de la temática y actividades que se iban a empezar a trabajar en el aula. De esta manera, padres y madres podrían haber colaborado en mayor medida con las actividades de investigación que se mandaban realizar en casa. Además, las familias, al ser protagonistas principales en la vida de los niños, podrían haber colaborado y participado de forma activa en los nuevos aprendizajes de sus hijos.

Del mismo modo, sería preferible que el personal del comedor del centro colaborara en esta propuesta de alimentación saludable, y que el menú escolar cumpliera con la propuesta de un plato saludable, para que los contenidos impartidos en el aula se mantuvieran en todo el centro escolar.

Sin embargo, y en relación a este mismo punto, es que algunos de los aprendizajes que se trabajaron en el aula, traspasaron las fronteras del centro, ya que algunos padres mostraron interés por ciertas actividades realizadas, como fue el caso del taller de cocina saludable, receta la cual, se interesaron en probar en sus propias casas.

Como aspectos positivos de la propuesta es que la temática elegida fue de gran interés, no solo para los alumnos, sino también para la profesora, quienes desde el primer momento, mostraron un gran interés en las actividades llevadas a cabo en el centro.

Asimismo, un punto importante a mencionar, es que aun habiendo sido una propuesta breve y aun no habiendo obtenido conclusiones claras acerca del grado de consecución de los objetivos de la propuesta, es que ésta ha influido de alguna manera en la vida de los niños. En la sesión introductoria de la propuesta, el 100% de los niños contestó que desayunaba galletas con un vaso de leche con cacao y azúcar, mientras que al final de la propuesta, algunos de los alumnos afirmaban que había comenzado a introducir fruta en sus desayunos.

7. CONCLUSIONES

Como se comentó al principio del trabajo, la alimentación es esencial para que el ser humano pueda gozar de una buena salud y esta cobra especial importancia en la infancia, momento en el que se adquieren todos los aprendizajes y hábitos diarios.

Al comienzo de la intervención en el aula de 5 años, se comprobó que había un gran desconocimiento general hacia términos como “alimentación saludable”, “vitaminas”, “minerales” y unos malos hábitos alimenticios, en los que predominaba una gran cantidad de ultra procesados en los desayunos habituales de los alumnos, así como en sus almuerzos escolares. Es por ello, que una intervención, en este caso, por parte de los educadores desde el centro educativo, resulta de vital importancia, si se quiere que el niño se inicie en un pensamiento consciente de aquello que come y conoce qué alimentos pueden ayudarle a mejorar su salud.

La intervención realizada demostró que sí es posible llegar a un cierto grado de conciencia y gusto por una alimentación más sana. A través de actividades lúdicas, debates y reflexiones, investigaciones, e incluso, experimentos, los alumnos demostraron interés por probar nuevos alimentos y sabores, y gusto por seguir aprendiendo cómo ser más saludable.

Si bien es cierto, que no se puede obtener una conclusión definitiva acerca de los resultados de la propuesta, por la ya mencionada escasez de tiempo a la hora de llevarla a cabo, así como la falta de una correcta evaluación, sí se podría predecir un resultado. Si la intervención hubiera tenido una duración mayor y se hubiera forjado desde el primer momento una comunicación con los padres sobre lo que se iba a realizar, así como haber pedido su colaboración en alguna de las actividades, esta propuesta habría tenido mucho más alcance e influencia tanto en alumnos como en familias.

Según lo visto en la parte teórica, la alimentación infantil es un campo que necesita de mucho trabajo y esfuerzo por parte de la escuela, familias e instituciones sanitarias para hacer que los niños coman realmente de manera saludable. Es cierto que aún queda un largo camino por avanzar, por lo que es necesario proponer una serie de medidas y cambios que buscan alcanzar el verdadero significado de una buena alimentación, y que mejora manera de hacerlo que desde la sabiduría que brinda la educación.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe “The heavy burden of obesity” (OCDE 2019) y en otras fuentes de datos. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Resumen_resultados_informe_OCD-NAOS.pdf
- Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (2018). Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Ministerio de Consumo. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/futura_legislacion.htm
- Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado (1988). Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad. Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes y Memoria Democrática. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/l/1988/11/11/34>
- Algo estamos haciendo (muy) mal: 3 de cada 10 niños menores de 6 años tienen caries (31 de marzo de 2019). ABC. Recuperado de https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-algo-estamos-haciendo-3-cada-10-ninos-menores-6-anos-tienen-caries-201903310118_noticia.html
- Banet, E. Buiza, C. del Carmen, L., Febrel, M., Ferrer, J.M, Fuentes, M., Gallego, J., Gavidia, V., Gómez, C., Granizo, C., Muñoz Adela, M., Núñez, F., Quer, J., Rambla, A., Ríos, I., Rodes, M.J., Àngels Sala, Tro, L., Yus, R. (2004). *Educación para la salud: la alimentación. Claves para la innovación educativa*. Graó: Barcelona.
- Chamás, B. (2017). *El poder del alimento*. Grijalbo: Barcelona
- CODINAN (2018). Pirámide de la alimentación saludable y sostenible Codinan. Recuperado de <https://codinan.org/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-codinan/>
- DECRETO 122/2007 de 27 de diciembre de 2007 por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. BOCyL, 2 de enero de 2008 núm.1, pp. 6 – 16. Recuperado de

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-122-2007-27-12-establece-curriculo-segundo-ciclo-ed>

- De Paz, P. (2015). Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros. La Rioja. Unir Editorial
- Martínez, L. y Sánchez A. (2019). ¿Qué le doy de comer? Paidós: Barcelona
- Nutrir (s.f.). Real Academia Española. Recuperado de <https://dle.rae.es/nutrir>
- Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 2007, núm. 312, pp. 53735 - 53738. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/o/2007/12/27/eci3854>
- Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil. BOE, 5 de enero de 2008 núm 5, pp. 1 – 36. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2008/BOE-A-2008-222-consolidado.pdf>
- Orden EDU 721/2008 del 5 de mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, 12 de mayo de 2008, núm 89, pp. 8737 – 8743. Recuperado de <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-721-2008-5-mayo-regula-implantacion-desarrollo-ev>
- Organización Mundial de la Salud (s.f.) Datos y cifras sobre la obesidad infantil. Recuperado de <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- Real Academia Española (s.f.). Comer. Recuperado de <https://dle.rae.es/comer#9vPNMxG>
- Real Academia Española (s.f.). Nutrir. Recuperado de <https://dle.rae.es/nutrir>
- Ríos, C. (2019). Come comida real. Paidós: Barcelona
- Román Martínez, A.; Polanco Allúe (2008). El libro blanco de la alimentación escolar. Mc Graw Hill: Madrid.
- Salas, J. (2016). Los zumos infantiles tienen un nivel de azúcar “inaceptablemente alto”. El País. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2016/03/22/ciencia/1458650445_377424.html
- Saludbucal (26 de septiembre de 2017). Salud bucal infantil: porque cada edad necesita un cuidado específico. Recuperado de

<https://www.saludbucaldentaid.com/es/salud-bucal-infantil-porque-cada-edad-necesita-un-cuidado-especifico/441>

- Sánchez, A. (2018). *Mi dieta ya no cojea*. Paidós: Barcelona.
- Universitat Autònoma de Barcelona. (2007 – 2008). Master en Paidopsiquiatria. Recuperado de http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf
- Vázquez García (2018). *Fitness revolucionario*. Oberon: Madrid
- Warncke Monsalve N. (2018). *Alimentación y hábitos de vida saludable en Educación Infantil* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid.

9. ANEXOS

Anexo 1.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Anexo 2.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 – 10	Inglés	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Religión
10 – 11	Propuesta Didáctica	Proyecto PGA	Propuesta Didáctica	Proyecto PGA	Proyecto PGA
11 – 11:30	TICS	Psicomotricidad	Lecto – escritura	Inglés	Lecto - escritura
11:30 – 12:00	Los niños se lavarán las manos antes y después de almorzar				
	ALMUERZO				
12:00 – 12:30	RECREO				
12:30 – 13:00	Biblioteca	Asamblea	Inglés	Lecto - escritura	Expresión plástica
13 - 14	Expresión plástica	Lógica matemática	Lógica matemática	Lógica matemática	Vídeo

Anexo 3.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS
CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	
<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar actitud de colaboración. - Mostrar interés hacia la actividad realizada. - Desarrollar hábitos de higiene: lavarse las manos. - Experimentar con el sentido del gusto, tacto y olfato. - Identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de los alimentos. 	<p><u>Procedimentales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de hábitos saludables de higiene en la alimentación: limpieza de manos y dientes. <p><u>Actitudinales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación en actividades colectivas.
CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la procedencia de alimentos vegetales. (actividad del huerto) - Valorar beneficios que se pueden obtener de los vegetales para nuestra salud. (actividad del huerto) - Identificar los beneficios que nos aporta el consumo de frutas y verduras. - Realizar tareas de investigación a través de la búsqueda de información. - Identificar los diferentes grupos de alimentos y su consumo recomendado. 	<p><u>Conceptuales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentos vegetales: su procedencia. - Reconocimiento de las características de algunas frutas y verduras. - Beneficios de los vegetales para nuestra salud. - Grupos de alimentos y consumo recomendado. - Alimentos sanos e insanos. - Instrumentos de medida en la cocina, aproximación a su uso. - Contenido de azúcar de algunos alimentos dulces.

<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar alimentos saludables de los no saludables. - Identificar las propiedades de las gominolas y de alguna fruta y descubrir las diferencias y semejanzas que hay entre ellas. - Identificar instrumentos de medida de cocina y aproximarse a su uso. (cuánto azúcar) - Conocer la cantidad de azúcar que tienen algunos alimentos dulces. (cuánto azúcar) - Mostrar interés por probar alimentos nuevos. - Manejar diferentes utensilios de cocina. 	<p><u>Procedimentales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de alimentos en frutas o verduras en función de sus propiedades. - Discriminación de alimentos saludables de los no saludables. - Manejo de utensilios de cocina. <p><u>Actitudinales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Concienciarse a través de un experimento de los perjuicios de algunos alimentos ultraprocesados. - Interés en probar alimentos nuevos.
<p>LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Exponer oralmente ante los compañeros las tareas de investigación realizadas. - Escuchar con atención a los compañeros durante la asamblea. - Demostrar sus posibilidades de expresión plástica. - Asociar palabras a imágenes. - Seguir las instrucciones dadas en el aula. - Realizar tareas de investigación a través de la búsqueda de información. 	<p><u>Conceptuales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de las características de algunas frutas y verduras. <p><u>Procedimentales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización del lenguaje oral para transmitir información. - Utilizar diferentes fuentes para buscar información: imágenes, libros, medios digitales... - Uso del lenguaje escrito para transmitir información.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Uso de habilidades artísticas.- Expresión de ideas, opiniones y propuestas.- Asociación de palabras a imágenes.- Manifestación de sensaciones producidas por un alimento. |
|--|--|

Actitudinales:

- Actitud de escucha.
- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo.

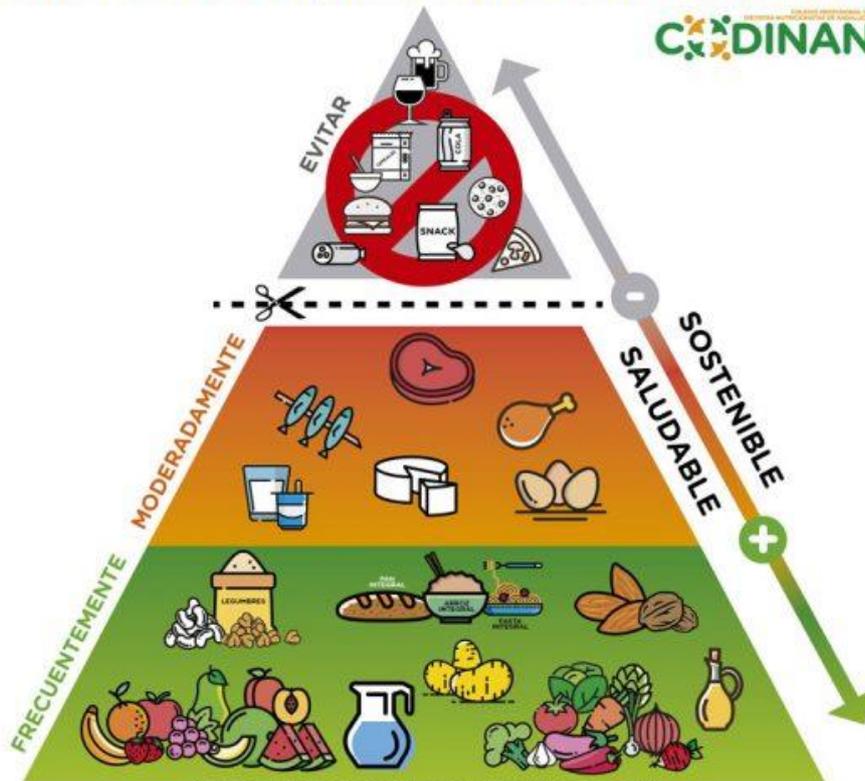
Anexo 4. Los “Súper Saludables” y papel continuo de la actividad 2



Anexo 5.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2016

**Anexo 6. Imágenes de alimentos que podrían utilizarse para la actividad
“Semáforo de los alimentos”**



Anexo 7. Resultado de las fresas de la actividad “Experimento con fresas”



Anexo 8. Materiales didácticos empleados en la actividad “¿Cuánto azúcar tiene?”



Anexo 9. Carta con consejo en la actividad “Cepillemos nuestros dientes”

¡Hola chicos y chicas!

Ya sabemos que habéis visto que algunos alimentos muy ricos y dulces tienen mucho azúcar y que comer mucha puede ser malo para nuestra salud.

Hoy os traemos un nuevo consejo para manteneros sanos frente al azúcar: ¡Si un dulce queremos comer, un buen cepillado de dientes debemos hacer!

Así es chicos, después de cualquier comida, y sobre todo, de aquella comida rica en azúcar, tenemos que lavarnos muy bien los dientes para evitar tener enfermedades como la caries. O sino, mirad que le pasó a nuestro amigo el sapo en este cuento que la maestra os va a contar.

Un saludo niños, ¡y a seguir siendo sanos!

Los Súper Saludables

Anexo 10. Desarrollo de la actividad “Taller sensorial con frutas y verduras”



Anexo 11. Desarrollo de la actividad “Taller de cocina saludable”



Anexo 12. Encuesta final proypara las familias

Queridas familias:

Para finalizar nuestra puesta en práctica sobre la alimentación saludable, nos gustaría que colaborasen con nosotros y respondan a estas cuestiones que nos ayudarán a conocer con mayor detalle la repercusión que ha tenido nuestra propuesta en sus hijos y cómo ellos lo han vivido dentro de sus casas.

Muchas gracias de antemano por su colaboración.

Por favor, rellenen los datos que dejamos a continuación:

- Nombre alumna/o:

1. ¿Se ha percibido en casa un aumento de interés hacia la alimentación por parte de vuestros hijos?

- a. Sí
- b. No

En caso afirmativo, escriba algún comentario:

2. ¿Han compartido con vosotros los consejos saludables que se han aprendido en clase?

- a. Sí
- b. No

En caso afirmativo, escriba algún comentario:

3. ¿Ha mostrado el alumno interés en comer nuevos tipos de alimentos?

- a. Sí
- b. No

En caso afirmativo, escriba algún comentario:

4. ¿Ha variado su actitud hacia la alimentación?

- a. Sí
- b. No

En caso afirmativo, escriba algún comentario:

5. ¿Ha incluido tareas de higiene como lavarse las manos antes de comer y lavarse los dientes después de las comidas?

a. Sí

b. No

En caso afirmativo, escriba algún comentario:

6. ¿Se ofrece a ayudar a cocinar?

a. Sí

b. No

En caso afirmativo, escriba algún comentario:

Anexo 13. Ejemplo de evaluación final del alumno

Nombre del alumno/a: _____

ÍTEMS DE EVALUACIÓN	SÍ	NO	EN DESARROLLO
Identifica algunos de los beneficios de las frutas y verduras aprendidos en el aula.			
Identifica propiedades de las frutas y de las verduras mostradas en el aula y diferencia unas de otras.			
Realiza adecuadamente las tareas de investigación propuestas en el aula.			
Expone ante los compañeros los resultados de las investigaciones realizadas en casa utilizando un lenguaje verbal claro.			
Respeto el turno de palabra en situaciones de asamblea.			
Escucha con atención a los compañeros en la asamblea.			

Identifica correctamente los diferentes grupos de alimentos que componen la pirámide alimenticia y su frecuencia de consumo.			
Diferencia de forma correcta los alimentos saludables de los no saludables vistos en la pirámide alimenticia y en el aula.			
Asocia adecuadamente palabras con sus imágenes correspondientes.			
Muestra actitud de colaboración a la hora de realizar las tareas que se proponen en el aula.			
Expresa y defiende sus ideas, con firmeza, acerca de un experimento, en situación de debate.			
Reconoce algunos de los perjuicios de consumir azúcar en exceso aprendidos en el aula.			
Concienciarse a través de un experimento de los perjuicios de algunos alimentos ultraprocesados.			

Identifica instrumentos de medida de cocina y conoce su uso más básico en situaciones de asamblea/aula.			
Experimenta con el sentido del gusto, tacto y olfato mediante la manipulación y degustación de los alimentos presentados en el aula.			
Maneja con precisión los diferentes utensilios de cocina utilizados en la elaboración de una receta en situaciones de aula.			
Muestra interés y curiosidad por probar alimentos nuevos.			
Se lava las manos correctamente antes de manipular la comida.			
Hace un uso adecuado de cuantificadores para comparar y expresar cantidades como más / menos.			
Reconoce algunos de los peligros de no lavarse los dientes vistos en el aula.			

Anexo 14. Evaluación final del docente

INDICADORES DE EVALUACIÓN	SÍ	NO	OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA
He presentado y propuesto el plan de trabajo, explicando su finalidad, antes de su realización.			
He planteado situaciones introductorias previas al tema desarrollado.			
He adecuado los objetivos y contenidos a la edad y desarrollo de los alumnos.			
He facilitado la adquisición de nuevos contenidos a través de los pasos necesarios, intercalando preguntas aclaratorias, sintetizando, ejemplificando...			
He adecuado la metodología a la edad y desarrollo e intereses de los niños.			
He mantenido el interés del alumnado durante la propuesta.			

He planteado actividades que aseguran la adquisición de los objetivos didácticos previstos y los contenidos.			
He propuesto actividades que han despertado el interés de los niños.			
He distribuido el tiempo adecuadamente a lo largo de la propuesta.			
He utilizado recursos didácticos variados.			
He fomentado la colaboración entre los alumnos y escuchado sus ideas, sugerencias, opiniones y preferencias durante las actividades.			
He revisado frecuentemente los contenidos, actividades propuestas, la adecuación de los tiempos, agrupamientos y materiales utilizados.			
He proporcionado información al alumno sobre la ejecución de las tareas.			

He proporcionado información a las familias acerca de las actividades que se estaban realizando en el aula.			
En caso de objetivos insuficientemente alcanzados propongo nuevas actividades que faciliten su adquisición.			
En caso de objetivos suficientemente alcanzados, en corto espacio de tiempo, propongo nuevas actividades que faciliten un mayor grado de adquisición.			
Problemas encontrados al realizar la propuesta			
¿Volvería a realizar el esta propuesta?			