



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

Programa Nutricional
“Con la comida sí se juega”

Presentado por Cecilia Vinuesa García

Tutelado por: Isabel Bayona Marzo

Soria, 28 de junio de 2016

RESUMEN

La creación de hábitos alimenticios saludables es un aspecto fundamental que se ha de trabajar desde las edades más tempranas. El objetivo es que los niños vayan adquiriendo dichos hábitos, que sean consolidados en la adolescencia y que perduren durante la edad adulta. Este proyecto analizará los aspectos más destacables de una buena alimentación y sus características, así como los nutrientes que componen los alimentos y los beneficios que pueden producirse si se introducen los hábitos alimentarios desde la etapa preescolar, siempre teniendo en cuenta la implicación de los adultos que influyen en el entorno más cercano del niño.

Tomando como referencia la revisión bibliográfica realizada sobre el tema y teniendo en cuenta la importancia que la alimentación tiene en la prevención de determinadas enfermedades, se ha realizado el Programa Nutricional "*Con la comida sí se juega*" que contribuye a la mejora de los hábitos alimenticios de los escolares más jóvenes. En este proyecto, se han marcado unos objetivos específicos que se pretenden conseguir utilizando una metodología participativa y lúdica.

Asimismo, el programa está constituido por una serie de actividades dirigidas tanto a los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil como a sus padres y profesores. A través de dichas actividades, se promoverán experiencias enriquecedoras que contribuirán al desarrollo integral del niño.

PALABRAS CLAVE

Hábitos alimenticios saludables, Educación Infantil, programa nutricional, promoción de la salud, aprendizaje significativo.

ABSTRACT

Acquisition of healthy eating habits is a key development aspect that needs to be addressed from a very early age. The main objective is for young kids to setup the basics of healthy eating to be consolidated during adolescence and throughout adulthood.

This project will focus on the key aspects of good healthy eating habits and its characteristics including the main nutrients and associated benefits if introduced during kindergarten (pre-school). Adults need to be involved to ensure the right supporting environment is set up.

"Let's play with food" is a nutritional program that takes into account the above considerations to improve the eating habits of our younger students, applying participative methodology based in games.

Program's activities have been designed to also target students on the second cycle of Primary Education along with their parents and teachers. Completing the activities will ensure an enriched experience that will significantly contribute to the integral development of the students

KEYWORDS

Healthy eating habits, Primary Education, nutritional program, health promotion, significant learning.

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Objetivos	1
3. Justificación	2
4. Fundamentación teórica y antecedentes	5
4.1. Antecedentes	5
4.2. Marco teórico	7
4.2.1. Desarrollo evolutivo de los niños de 3 a 6 años	7
4.2.2. Introducción a la nutrición y la alimentación infantil	8
4.2.3. Los principales nutrientes	8
4.2.4. Clasificación de los alimentos	11
4.2.4.1. Según su función en el organismo	11
4.2.4.2. Según los nutrientes que los componen y su consumo habitual	12
4.2.5. La alimentación en los niños preescolares	13
4.2.5.1. Cantidades de alimentos según el momento del día	13
4.2.5.2. Características que deben tener los alimentos que se les ofrecen a los niños	15
4.2.5.3. Hábitos de alimentación saludables	15
5. Método de trabajo	17
6. Exposición de resultados	17
6.1. Programa Nutricional	17
6.1.1. Contexto	18
6.1.2. Objetivos	18
6.1.3. Contenidos	18
6.1.4. Temporalización	19
6.1.5. Metodología	20
6.1.6. Actividades	21
6.1.6.1. Dirigidas a padres y profesores	21
6.1.6.2. Dirigidas a los alumnos	24
6.1.6.3. Dirigidas por profesores para padres y alumnos	38
6.1.7. Recursos y materiales	40
6.1.8. Evaluación	40
6.1.8.1. Del alumnado	40
6.1.8.2. Del programa	41

7. Oportunidades y limitaciones	41
7.1. Oportunidades	41
7.2. Limitaciones	42
8. Conclusiones	42
9. Bibliografía y referencias	44
10. Anexos	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	
<i>Clasificación de las proteínas</i>	9
Tabla 2	
<i>Vitaminas, beneficios, alimentos que las contienen y efectos de su carencia</i>	10
Tabla 3	
<i>Minerales y alimentos que los contienen</i>	11
Tabla 4	
<i>Actividad 1 dirigida a padres y profesores: Charla coloquio sobre nutrición</i>	21
Tabla 5	
<i>Actividad 2 dirigida a padres y profesores: Decoración del centro educativo</i>	22
Tabla 6	
<i>Actividad 3 dirigida a padres y profesores: Compartiendo experiencias</i>	23
Tabla 7	
<i>Actividad 1 dirigida a los alumnos: “¿Conocemos los alimentos saludables?”</i>	24
Tabla 8	
<i>Actividad 2 dirigida a los alumnos:: La pirámide de los alimentos</i>	25
Tabla 9	
<i>Actividad 3 dirigida a los alumnos: ¿Qué hay que hacer antes de comer? ¿Y después?</i>	27
Tabla 10	
<i>Actividad 4 dirigida a los alumnos: Recetario de comidas sanas</i>	28
Tabla 11	
<i>Actividad 5 dirigida a los alumnos: Cinco comidas para cinco dedos (Five to Five)</i>	29
Tabla 12	
<i>Actividad 6 dirigida a los alumnos: El huerto escolar</i>	31
Tabla 13	
<i>Actividad 7 dirigida a los alumnos: Taller sensorial</i>	32
Tabla 14	
<i>Actividad 8 dirigida a los alumnos: La importancia del agua</i>	33
Tabla 15	
<i>Actividad 9 dirigida a los alumnos: Adivina, adivinanza...</i>	34
Tabla 16	
<i>Actividad 10 dirigida a los alumnos: ¡Nos vamos de pesca!</i>	35
Tabla 17	
<i>Actividad 11 dirigida a los alumnos: ¿Qué son los lácteos? ¿De dónde vienen?</i>	36
Tabla 18	
<i>Actividad 12 dirigida a los alumnos: Bits de inteligencia</i>	37
Tabla 19	
<i>Actividad 1 dirigida por profesores para padres y alumnos: Jornada de puertas abiertas “¡A comer!”</i>	38
Tabla 20	
<i>Actividad 2 dirigida por profesores para padres y alumnos: Concurso de disfraces y entrega de diplomas</i>	39
Tabla 21	
<i>Material, Instalaciones y Recursos Humanos</i>	40

ÍNDICE DE GRÁFICOS

- *Gráfico 1: Rueda de los alimentos*13
- *Gráfico 2: Temporalización de las actividades del programa nutricional*20

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se enmarca dentro de los Trabajos Fin de Grado de Educación Infantil según como dispone el artículo 12 del Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, que establece *la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales* (BOE núm. 260, 2007), así como en la Resolución de 3 de febrero de 2012 por la que se acuerda la publicación del *Reglamento sobre la elaboración y evaluación del Trabajo Fin de Grado* (BOCyL N°32, 2012).

En este Trabajo Fin de Grado se llevará a cabo un análisis de la importancia de una buena nutrición desde las edades más tempranas así como la creación de un programa que incluya algunas de las actuaciones que se podrían llevar a cabo para que desde estas edades se tome conciencia de la importancia de la misma.

Centrado en sensibilizar a los alumnos más jóvenes, especialmente a los que forman parte del segundo ciclo de Educación Infantil, a sus familiares y a su entorno más cercano sobre la importancia de la adquisición de unos hábitos de alimentación saludables, será de gran importancia para el desarrollo del proyecto el marco legal relativo a esta etapa educativa. Por lo tanto, será vital el conocimiento y uso del Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen *las Enseñanzas Mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil* (BOE núm. 4, 2006), así como 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* (BOCyL N°1, 2006).

El análisis de diferentes fuentes de información que abordan el tema, guías alimenticias, programas de salud infantil como el programa THAO (Casas, 2007) o de actividad física y salud como el programa PERSEO (Aznar Laín, Merino Merino, Castro Ulled, & Veiga Nuñez, 2007), serán de gran ayuda, y sentarán las bases necesarias para la creación del Programa Nutricional dirigido al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, así como a los principales agentes de la comunidad educativa que hay en torno a ellos (padres y profesores).

2. OBJETIVOS

Este Trabajo Fin de Grado está orientado a manejar y desarrollar todos los conocimientos y destrezas adquiridos durante la consecución del Grado de Educación Infantil.

El objetivo general de este Trabajo Fin de Grado es crear un programa nutricional que ayudará a mejorar los hábitos alimenticios influyendo en ellos desde las edades más tempranas.

Este objetivo general se puede desglosar en una serie de objetivos específicos, que son:

- Mostrar la situación actual de los hábitos nutricionales en España.
- Analizar la repercusión e influencia de la nutrición en la salud infantil.
- Concienciar a los alumnos, sus familias y docentes sobre la necesidad de adquirir hábitos alimenticios saludables desde las edades más tempranas, para que éstos perduren hasta la edad adulta.
- Proponer actividades útiles y atractivas que conciencien a la comunidad educativa sobre la importancia de los hábitos nutricionales saludables.

3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, debido al ritmo de vida de la sociedad, se están viendo descuidados aspectos fundamentales como la alimentación y la práctica de ejercicio físico. Las familias, debido en gran medida a la carga laboral, no dedican el tiempo necesario a la realización de una buena alimentación; y, como consecuencia, la dieta tanto de adultos como de niños es, en muchos casos, inadecuada.

Es conveniente modificar estos hábitos y rutinas, ya que esta situación se ha visto reflejada en el aumento de patologías relacionadas con la alimentación incorrecta; y las previsiones para el futuro no son muy esperanzadoras. Se ha observado que las enfermedades relacionadas con una mala alimentación y la escasa práctica de ejercicio físico han aumentado considerablemente en los últimos años.

Para poder poner solución a esta realidad tan alarmante, es imprescindible tomar medidas al respecto desde la más tierna infancia.

En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimentarios, de higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar en la edad adulta. De ahí, la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza-aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud. (Rojas, León, & Sánchez, 2003).

Todas estas razones que marcan la necesidad de proporcionar unos hábitos alimentarios saludables desde los primeros años de vida son la que han llevado a la elaboración de este Trabajo Fin de Grado que no es otro que la realización de un programa nutricional dirigido al segundo ciclo de Educación Infantil y sus principales referentes, como son padres y profesores

Con este trabajo, se pretende mostrar la adquisición de las competencias tanto generales como específicas relativas al Grado en Educación Infantil.

En primer lugar, en cuanto a competencias de **carácter general**, a lo largo de los cursos del Grado en Educación Infantil; y en particular durante la realización del Trabajo Fin de Grado, se ha consolidado la adquisición de las seis competencias generales propias de dicho título.

Seguidamente, se ha estimado oportuno señalar aquellas competencias específicas que han sido afianzadas en mayor medida durante la realización de este trabajo; y que se encuentran recogidas en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula los *Requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil* (BOE núm. 312, 2007).

En referencia a las competencias **específicas de formación básica** es pertinente señalar las siguientes:

14. Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.
23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
26. Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
29. Comprender que la dinámica diaria en Educación Infantil es cambiante en función de cada alumno o alumna, grupo y situación y tener capacidad para ser flexible en el ejercicio de la función docente.
33. Capacidad para aprender a trabajar en equipo con otros profesionales de dentro y fuera del centro en la atención a cada alumno o alumna, así como en la planificación de las secuencias de aprendizaje y en la organización de las situaciones de trabajo en el aula y en el espacio de juego, sabiendo identificar las peculiaridades del período 0-3 y del período 3-6.
36. Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.

39. Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones.

45. Participar en la elaboración y seguimiento de proyectos educativos de educación infantil en el marco territorial autonómico y nacional e internacional, y en colaboración con otros profesionales y agentes sociales.

De las competencias **específicas didáctico-disciplinares**, han sido consolidadas en mayor medida las siguientes:

2. Conocer la metodología científica y promover el pensamiento científico y la experimentación.

11. Ser capaces de elaborar propuestas didácticas en relación con la interacción ciencia, técnica, sociedad y desarrollo sostenible.

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

Para concluir, de las competencias **específicas relativas al Practicum y al Trabajo Fin de Grado**, las competencias más desarrolladas durante este trabajo han sido las siguientes:

6. Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que un centro pueda ofrecer.

8. Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

9. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1. ANTECEDENTES

La alimentación desde la aparición del ser humano ha estado relacionada con el entorno y sus características. Los hábitos alimenticios del ser humano han ido variando dependiendo de las dificultades que encontraba para tener acceso a los alimentos. Por esta razón, inicialmente la alimentación se limitaba a aquellos alimentos que se tenían al alcance y eran más fáciles de conseguir.

Desde sus primeros pasos hasta nuestros días, la especie humana ha sufrido una gran evolución, y también su alimentación. Hoy en día, en la mayor parte del mundo (sobre todo en los países desarrollados como España) no existe una problemática en cuanto a la oferta y demanda de alimentos variados, ya que existe un sinfín de alimentos prácticamente al alcance de cualquier individuo. Sin embargo, la complicación radica en otro punto. La mayoría de la población tiene acceso a los alimentos necesarios para llevar a cabo una dieta saludable. No obstante, la desinformación de la población acerca de la importancia de una alimentación sana, así como su escasa concienciación e interés al respecto, han propiciado que en las últimas décadas se haya incrementado el porcentaje de malos hábitos alimentarios en nuestro país y como consecuencia más inmediata un alarmante aumento de la obesidad infantil (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013).

Sin duda, la principal causa que ha provocado que se haya descuidado la alimentación, y se haya relegado su importancia a un segundo plano, es el ritmo de vida de la sociedad actual.

Cada vez son más las personas que debido a su trabajo pasan más tiempo fuera de casa; además, su lugar de trabajo no siempre está cerca del domicilio familiar. Si a esto le sumamos la incorporación de la mujer a la vida laboral, se hace patente la dificultad para dedicar el tiempo necesario a la planificación y elaboración de las comidas.

Como consecuencia directa de este conjunto de situaciones, la alimentación se ha visto muy desatendida. Las familias disponen de poco tiempo libre y no desean invertir gran parte del mismo preparando los alimentos. Por esta razón, en muchos casos se opta por comidas prefabricadas o aperitivos (*snacks*), ya que su preparación es más fácil y cómoda.

Esta situación, lejos de afectar exclusivamente a los adultos, afecta también, y mucho, a los niños, los grandes perjudicados. No sólo reciben una alimentación de peor calidad, sino que también se ven afectados sus hábitos saludables como la práctica de ejercicio físico.

La influencia de los hábitos alimenticios en el estado nutricional de la sociedad es muy destacable. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) señala que cinco de los diez factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas están íntimamente ligados a la alimentación y el ejercicio físico. Estos factores son la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras (Organización Mundial de la Salud, 2002).

No sólo estos datos resultan alarmantes, sino que también lo es el hecho de que dichos problemas asociados a la alimentación aparecen de forma gradual, por lo que requieren de un cambio de conductas de estilo de vida saludables a largo plazo.

Por ello hay que abordar esta situación desde los primeros años de vida. Los hábitos alimenticios se adquieren en la primera infancia y se consolidan en la adolescencia; y dependiendo de cuales hayan sido los hábitos adquiridos, influirán de forma positiva o negativa tanto en el estado actual de salud del individuo como en su estado en etapas posteriores.

Con el objetivo de crear individuos cuyos hábitos alimenticios sean saludables, la educación de los mismos ha de iniciarse en las primeras etapas de la vida. De hecho, la influencia del entorno familiar, escolar y social es sumamente importante. Su labor será estimular la actitud de los niños hacia el consumo de alimentos saludables sin dejar de lado sus propios gustos. Como menciona (Romanous, 2014) *“pensar que salud y placer van reñidos es un gran error”*. Una dieta saludable no implica tener que hacer grandes sacrificios y renunciar a los gustos particulares, tan solo se ha de realizar una alimentación variada y combinar los alimentos siguiendo unas normas básicas.

Por lo tanto, resulta especialmente importante que la población adquiera conocimientos sobre alimentación. La sociedad debe estar informada sobre las necesidades del organismo y saber cuál es la manera adecuada de combinar los alimentos para que la dieta sea sana y equilibrada. Asimismo, los individuos deben dedicar tiempo para planificar, realizar y degustar la comida.

Para finalizar este apartado, cabe decir que tanto adultos como niños y jóvenes deben tomar conciencia de la importancia de una alimentación adecuada y de la práctica regular de ejercicio físico, ya que de esta manera podrán prevenir enfermedades en el futuro, y su salud se verá reforzada.

4.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.2.1. Desarrollo evolutivo de los niños de 3 a 6 años

El desarrollo evolutivo del niño y las necesidades que tiene a estas edades se han de tener en cuenta para que el proceso de alimentación de los niños sea el adecuado. Las características más significativas del desarrollo evolutivo de los niños se pueden clasificar según su evolución física, psicológica, motriz y social.

El **desarrollo físico** de los niños entre 3 y 6 se caracteriza por su rápido crecimiento. Durante esta etapa su desarrollo muscular mejora y adquiere una apariencia más delgada y atlética. También se produce una elongación tronco, brazos, piernas. Crecen los músculos y el esqueleto, que se endurece, convirtiéndose los cartílagos en hueso. El aumento de la histamina en los niños durante esta etapa, aumenta su protección inmunológica.

En relación al **desarrollo psicológico**, se puede afirmar que los niños se encuentran en “*la edad de oro*”, ya que esta etapa se caracteriza por numerosos y abundantes cambios en la vida del niño. Los aspectos más significativos que se producen durante esta etapa son los siguientes:

- El pensamiento del niño es de carácter intuitivo.
- Se mejora la capacidad de comunicación, ya que comienzan a dominar el lenguaje hablado.
- Se aprecian momentos de frustración y abundantes rabietas.
- Toman conciencia de la permanencia de los objetos.
- Poseen un pensamiento egocéntrico, pero más realista que en la etapa anterior.
- Son muy curiosos.

En cuanto al **desarrollo motriz**, se puede considerar la etapa de los 3 a los 6 años como la “*edad de gracia*”, debido a la soltura de los niños y su gran espontaneidad. En este periodo de tiempo adquieren mayor autonomía y control de su cuerpo y, al final de esta etapa dicho control ya es apropiado y disfrutan ejercitando sus habilidades.

Asimismo, su **desarrollo social** comienza en esta etapa. La socialización del niño es muy básica y sus relaciones son muy momentáneas y esporádicas. Los niños colaboran aún de manera muy precaria ya que sólo entienden el mundo a través de su punto de vista. Sin duda el juego es la actividad más destacable y necesaria en esta etapa, ya que contribuye al desarrollo del niño a todos los niveles (Ferrater M., 2000).

4.2.2. Introducción a la nutrición y la alimentación infantil

Una nutrición adecuada supone para las personas un beneficio enorme. Aquellas personas que llevan a cabo una alimentación sana y equilibrada suelen tener una salud mejor y su rendimiento tanto físico como cognitivo es superior que el de aquellas personas que, por el contrario, llevan a cabo una alimentación inadecuada (Galarza & Cabrera Galich, 2008).

La nutrición es la ciencia que estudia la relación existente entre la alimentación y la salud; por ello es vital para el buen funcionamiento del organismo, así como para el crecimiento y desarrollo del mismo.

Se sabe que el crecimiento y el desarrollo del niño depende de diversos factores, pero dos de ellos son primordiales: la genética (o herencia recibida de los progenitores) y el ambiente (o medio social), donde se incluye la alimentación.

Sin duda, la herencia recibida influirá de manera directa en el crecimiento y desarrollo del niño, pero es un factor hoy por hoy inalterable. Sin embargo, el ambiente o medio social es un aspecto modelable y educable, y depende del entorno del niño, sobre todo del más cercano, que éste sea más o menos propicio para él.

4.2.3. Los principales nutrientes

Los nutrientes son las sustancias que componen los alimentos, necesarias para la vida de las personas. Los seres vivos necesitan los distintos nutrientes que aportan al organismo los requerimientos necesarios para su buen funcionamiento.

Existen distintos tipos de nutrientes necesarios para la vida y éstos se subdividen en macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos o grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) (Cid & Elizondo, 2005).

Dentro de los macronutrientes, los hidratos de carbono son los encargados de aportar energía a nuestro cuerpo, tanto de manera inmediata como a largo plazo. Asimismo, también realizan funciones de regulación, ya que sirven para metabolizar las grasas; y de ahorro de proteínas, puesto que sin un consumo suficiente de los mismos, la función plástica de las proteínas se vería disminuida para poder hacer frente al desgaste energético (Licata, n.d.).

Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, y pueden ser de dos tipos: simples o complejos. Los primeros tienen una estructura molecular sencilla, y son principalmente azúcares. Por su parte, los carbohidratos complejos son de lenta absorción y nuestro cuerpo tarda más en digerirlos, por lo que suelen dar sensación de saciedad. Destacan en este grupo de alimentos los cereales y sus derivados, las patatas y las legumbres (Betriu, 2014). Los hidratos

de carbono tienen gran influencia en el desarrollo y crecimiento de los niños, por ello su consumo a estas edades debe suponer aproximadamente el 50% de los nutrientes ingeridos.

Las proteínas están compuestas por aminoácidos y su principal función es estructural, ya que son utilizadas por el organismo para construir y reparar tejidos. Además son fundamentales en la edad infantil, contribuyendo al crecimiento y desarrollo del niño, y ayudando en las funciones de defensa de nuestro organismo (Sant Joan de Déu, 2015). Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal como carnes, pescados, huevos y lácteos; aunque también se encuentran en menor medida en alimentos de origen vegetal como legumbres, cereales, frutas y verduras.

Se puede decir que las proteínas de origen animal son de mejor calidad ya que son las que contienen los aminoácidos esenciales (aquellos que el cuerpo no puede producir) en la cantidad adecuada requerida por el organismo, mientras que las de origen vegetal tienen un valor biológico medio-bajo (Tabla 1). Por ello es muy importante que la alimentación sea variada, sobre todo en la edad infantil.

Tabla 1

Clasificación de las proteínas según su valor biológico (Sant Joan de Déu, 2015)

Proteínas de Alto Valor Biológico (A.V.B.)	Proteínas de Medio Valor Biológico (M.V.B.)	Proteínas de Bajo Valor Biológico (B.V.B.)
<ul style="list-style-type: none"> - Carne - Pescado - Huevos - Lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> - Legumbres - Cereales - Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> - Verduras - Hortalizas y tubérculos - Frutas.

Las grasas o lípidos tienen como función principal aportar energía al organismo y facilitar el transporte de algunas vitaminas. Al igual que las proteínas, se encuentran tanto en alimentos de origen animal como vegetal (Betriu, 2014). Se clasifican en dos grupos: saturadas e insaturadas. Las primeras son consideradas como *las grasas malas* ya que consumidas en exceso pueden provocar problemas de colesterol y circulación. Algunos alimentos que contienen este tipo de grasas son las carnes rojas y la mantequilla, así como el aceite de palma y coco.

Por otro lado, las grasas insaturadas son beneficiosas para la salud porque actúan como reguladoras del colesterol y previenen enfermedades cardiovasculares. Dentro de este tipo de grasas se puede distinguir entre grasas monoinsaturadas (presentes en el aceite de oliva y los frutos secos), grasas poliinsaturadas (presentes en los pescados azules y en el aceite de girasol) y grasas *trans* (que se encuentran principalmente en alimentos industrializados que han sido

sometidos a hidrogenación o al horneado) (Sant Joan de Déu, 2015). Éstos macronutrientes juegan un papel fundamental en el niño por su aporte energético, ya que a estas edades, debido al desgaste que se les supone, es muy necesario.

Las vitaminas son nutrientes que no pueden ser sintetizados por el organismo y, por lo tanto, son esenciales en pequeñas cantidades. Su función principal es facilitar el metabolismo de otros nutrientes. En la Tabla 2 se puede observar la importancia de todas ellas.

Tabla 2

Vitaminas, alimentos que las contienen, beneficios y efectos de su carencia (2008)

VITAMINAS	ALIMENTOS QUE LAS CONTIENEN	BUENAS PARA	EFECTOS DE SU CARENCIA
VITAMINA A	Espinacas, brócoli, zanahorias, albaricoques, semillas de cereales, maíz, mantequilla, nata, yema de huevo, aceite de hígado de bacalao, berros, diente de león y perejil.	Ojos, piel, mucosas y glándulas germinativas.	Trastornos metabólicos, trastornos del crecimiento, ceguera nocturna, piel seca y caries.
VITAMINA C	Patatas, pimientos, coles, cítricos, bayas, ensaladas, espinado amarillo, escaramujo, perejil, rábano picante y berros.	Prevención contra enfermedades, facilidad de adaptación a las situaciones de estrés.	Propensión a enfermedades (gripe, resfriado,...), encías sangrantes, dolores articulares y cansancio primaveral.
VITAMINA D	Verduras, aceites vegetales, mantequilla, margarina, leche, hígado, aceite de hígado de bacalao, pescado, setas.	Huesos duros y dientes sanos.	Esterilidad, envejecimiento prematuro, atrofia muscular, trastornos nerviosos y dolencias musculares.
VITAMINA E	Hortalizas de hoja verde, aceites vegetales, aceites vegetales, productos derivados de la soja, productos integrales, leche, pescado, asaduras, yema de huevo y berros.	Hormonas, músculos, corazón, nervios, hígado y vasos sanguíneos.	Debilitamiento de huesos, dolencias de la columna vertebral y caídas de dientes
VITAMINA B12	Levadura, espinacas, lechuga, productos integrales, carne, hígado y yema de huevo.	Formación de sangre y piel.	Cansancio, palidez, pérdida de peso y debilidad.

Los minerales son sustancias inorgánicas presentes en algunos alimentos y son esenciales en pequeñas cantidades para el hombre, ya que nuestro organismo es incapaz de producirlos. Su función principal es actuar como reguladores y contribuir al metabolismo de los macronutrientes. También tienen una influencia significativa en la acción estructural contribuyendo sustancialmente, por ejemplo, a la formación de huesos o a la producción de hormonas (Ruiz de las Heras, n.d.). En la Tabla 3 se muestran algunos de los minerales más importantes para el organismo y los alimentos que los contienen.

Tabla 3

Minerales y alimentos que las contienen (Cancela, 2014)

MINERALES	ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRAN
CALCIO	Lácteos, verduras, legumbres, pescados y mariscos y frutos secos.
POTASIO	Pan integral, verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y leche.
HIERRO	Carnes, legumbres, verduras, cereales integrales y frutos secos.
ZINC	Lácteos, carnes y verduras.
COBRE	Carnes, verduras, frutas y pan integral.
YODO	Pescado de mar y marisco, frutas y verduras.

Puesto que los nutrientes, tanto los macronutrientes como los micronutrientes, se encuentran en cantidades diferentes en los distintos alimentos, es necesaria una alimentación rica y variada para que no haya carencias de ninguno de ellos.

4.2.4. Clasificación de los alimentos

Los alimentos se pueden clasificar de diversas maneras según los criterios que se tengan en cuenta. En este apartado se realizará una clasificación según su función en el organismo, es decir, teniendo en cuenta la función principal que tienen los alimentos en el cuerpo humano; y según los nutrientes que los componen y su consumo habitual.

4.2.4.1. Según su función en el organismo

En primer lugar, según la función que tienen en el organismo, los alimentos se pueden clasificar principalmente en tres grupos: estructurales (o plásticos), energéticos y reguladores.

Los alimentos estructurales o plásticos son los encargados de aportar elementos regeneradores y que ayudan al crecimiento de las estructuras biológicas, tan necesarios en edades infantiles. Dentro de este grupo de alimentos se encuentran principalmente aquellos con un gran porcentaje de proteínas tanto de origen animal como vegetal. Algunos de estos alimentos son los lácteos, las carnes y pescados, los huevos, las legumbres, los frutos secos y los cereales.

Los alimentos energéticos son los encargados de aportar energía al cuerpo. Dentro de este grupo de alimentos se encuentran principalmente aquellos con un alto índice de hidratos de carbono y lípidos como son el aceite, los frutos secos, los cereales, el azúcar, la miel y los dulces.

Los alimentos reguladores son aquellos que aportan los nutrientes necesarios para que el organismo funcione de manera correcta. Dentro de este grupo de alimentos se encuentran principalmente aquellos que contienen vitaminas y minerales como las frutas, las verduras, los lácteos y los huevos.

4.2.4.2. Según los nutrientes que los componen y su consumo habitual

Si se clasifican los alimentos en función de sus nutrientes y consumo habitual, la organización de los mismos estará distribuida en siete grupos, que son los que forman la *Rueda de los alimentos*. Cada uno de estos grupos de alimentos tiene las siguientes características, comunes a todos los alimentos pertenecientes a los mismos:

- Grupo 1: Lácteos

Tienen gran cantidad de agua e hidratos de carbono, y lípidos y proteínas en menor cantidad. Además son ricos en vitaminas (A) y minerales (calcio).

- Grupo 2: Carnes, huevos y pescados

Contienen gran cantidad de proteínas, además de vitaminas y minerales, y lípidos en mayor o menor medida.

- Grupo 3: Tubérculos, legumbres y frutos secos

Contienen principalmente hidratos de carbono y minerales. Los frutos secos también contienen gran cantidad de lípidos.

- Grupo 4: Hortalizas y verduras

Contienen pocas calorías así como gran cantidad de fibra, minerales y vitaminas; y aportan beneficios cardiovasculares y previenen algunos tipos de cáncer.

- Grupo 5: Frutas

Contienen pocas calorías así como gran cantidad de fibra, minerales y vitaminas. Además tienen un efecto protector frente al cáncer.

- Grupo 6: Pan, pasta, azúcar y dulces

Son ricos en hidratos de carbono y, junto a los alimentos ricos en lípidos, son la principal fuente de energía.

- Grupo 7: Aceites y grasas

Contienen gran cantidad de lípidos y proporcionan energía al organismo.

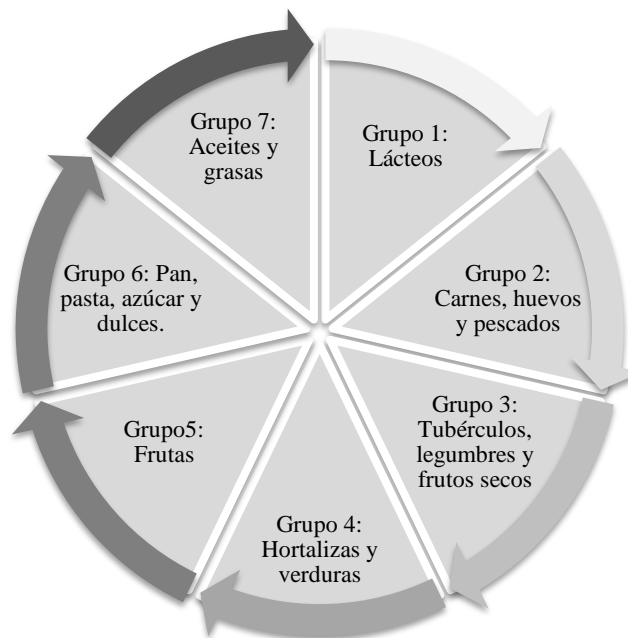


Gráfico 1: Rueda de los alimentos

4.2.5. La alimentación saludable en los niños preescolares

4.2.5.1. Cantidades de alimentos según el momento del día

Los niños, al igual que los adultos, deben realizar cinco tomas de alimentos diarias. Estas comidas deben realizarse en unos momentos determinados del día de forma rutinaria.

Tan importante como realizar las comidas en el momento adecuado es ingerir la cantidad correcta y que los alimentos suministrados sean los apropiados.

La primera comida del día es el desayuno, que se debe realizar a primera hora de la mañana. Los alimentos ingeridos deben ser de gran aporte calórico ya que serán los encargados de proporcionar a los niños la energía suficiente para que su rendimiento a lo largo del día sea el adecuado, tanto a nivel físico como intelectual. Deben constituir aproximadamente el 25% del total de alimentos ingeridos a lo largo del día. Por lo tanto, el desayuno ideal tiene que contener algún lácteo, cereales o tostadas y una pieza de fruta; y es necesario que los niños realicen esta comida, puesto que influye positivamente en el organismo y reduce el riesgo de padecer obesidad.

A media mañana, es recomendable realizar un almuerzo para que el niño no pase muchas horas sin comer. Los alimentos asociados a este periodo constituirán el 15% de los alimentos ingeridos diariamente y se recomienda elegir entre los siguientes pares: yogur y una pieza de fruta; barra de cereales y yogur; o pequeño bocadillo y zumo. Es importante señalar que los yogures pueden ser normales o bebibles; y se recomienda que los zumos sean naturales o contengan 100% de fruta.

A la hora de la comida es importante incorporar gran variedad de alimentos y estos deben constituir el 35% de la ingesta diaria. La mitad de los alimentos que se tomen durante la comida han de ser hidratos de carbono procedentes del pan, la pasta, las patatas y el arroz. Aproximadamente el 15% debe estar formado por alimentos con gran cantidad de proteínas como carnes, pescados, huevos o legumbres. EL 25% del menú deben ser lípidos, pero hay que tener en cuenta la grasa que ya poseen los alimentos y el aceite utilizado para cocinarlos. Para completar la comida conviene tomar de postre una pieza de fruta, preferiblemente de temporada ya que se encontrará en el punto exacto de maduración.

A media tarde es la hora de la merienda. Es recomendable ingerir lácteos, fruta y/o un pequeño bocadillo que representará el 10% de la ingesta diaria. Esta comida resulta vital en el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños.

La cena al ser la última comida del día debe proporcionar un aporte calórico reducido, ya que poco tiempo después de realizarla hay que ir a dormir. Por lo tanto, se deben escoger alimentos poco calóricos que den sensación de saciedad. Lo adecuado son alimentos ricos en proteínas y bajos en hidratos de carbono y grasas. Una cena sana y equilibrada puede estar formada por un filete de pavo o pollo con guarnición de verduras, pescado con crema de verduras o una tortilla con gambas o ajetes. De postre es recomendable tomar una pieza de fruta o algún lácteo bajo en grasa (vaso de leche o yogur) (Galarza & Cabrera Galich, 2008).

4.2.5.2. Características que deben tener los alimentos que se les ofrecen a los niños

Una vez se han especificado los alimentos que deben ser ingeridos por los niños a lo largo del día, es fundamental también saber cómo ofrecérselos.

El primer sentido con el que los niños tienen contacto con los alimentos de las comidas es la vista, por lo que estos deben ser visualmente atractivos, deben captar desde un primer momento su atención. Presentar los alimentos de manera divertida combinando colores, formas y texturas puede favorecer el hecho de que los niños sientan atracción por la comida.

Pero éste no es el único sentido implicado a la hora de comer. A estas edades, los niños están comenzando a descubrir el mundo que les rodea y el tacto (tocar) es una buena forma de hacerlo. Por lo tanto no hay que enfadarse si el niño toca la comida, hay que dejarle experimentar.

No ha sido mencionado aún, pero inevitablemente el sentido del gusto está íntimamente relacionado con la alimentación. Los niños preescolares tienen preferencia por los sabores dulces, frente a los amargos, salados o ácidos. Es recomendable que los alimentos que se le proporcionen no sean muy fuertes al paladar. Además, se ha de tener en cuenta la temperatura de los mismos y no han de servirse ni muy calientes ni muy fríos. También se debe recordar que las texturas han de introducirse de manera progresiva, incrementando su dureza de acuerdo con su capacidad para masticar.

Sin embargo, en ocasiones los niños rechazan ciertos alimentos sin razón aparente. No se debe dar más importancia de la necesaria a estas situaciones. Si el niño no quiere comer un determinado alimento, no hay que obligarle, pero si seguir ofreciéndoselo preparado o presentado de formas diferentes.

Es conveniente recordar también que las raciones que se sirvan a los niños han de ser pequeñas, acordes a su edad; y si el niño reclama más cantidad, al terminar la primera, se le servirá otra ración de pequeño tamaño (Rojas, León, & Sánchez, 2003).

4.2.5.3. Hábitos de alimentación saludables

Tan importante como una buena alimentación es la adquisición de hábitos alimenticios saludables. Si desde los primeros años de vida el niño sigue una dieta sana y equilibrada, y forma unos hábitos consolidados en relación a la alimentación, es muy probable que en el futuro sea un adulto sano. Una dieta saludable otorgará al organismo la cantidad de energía adecuada, por lo que el rendimiento físico e intelectual tanto de niños como de adultos es más

satisfactorio. Igualmente, los hábitos ayudan a la formación de rutinas y éstas contribuyen a que los niños aprendan a organizar su tiempo.

Este hecho, además de ser positivo en sí mismo, es positivo para la salud del individuo ya que se verá fortalecida y tendrá un menor riesgo de sufrir ciertas enfermedades relacionadas con la alimentación como, por ejemplo, la obesidad, la más frecuente en estas edades.

Del mismo modo, educar a los más pequeños acerca de la importancia de una alimentación saludable aumentará sus conocimientos al respecto y estos les serán útiles para toda la vida. Además, formando personas concienciadas con una alimentación sana y equilibrada desde la infancia se asegura, en cierto modo, la alimentación adecuada de generaciones futuras, ya que los niños de hoy serán los adultos del mañana.

Los adultos juegan un papel fundamental a la hora de la adquisición de los hábitos alimenticios saludables por parte de los niños. Representan los modelos a seguir por los más pequeños, por lo que sus acciones, lenguaje y actitudes marcarán la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a la formación de dichos hábitos (Rojas et al., 2003).

Teniendo en cuenta lo mencionado en el párrafo anterior, es importante que los adultos brinden al niño experiencias a través de las cuales pueda autoconstruir aprendizajes significativos. A estas edades, es fundamental que los niños vivencien las experiencias ya que es la mejor forma de aprender, como indicaba Confucio *“Si escucho olvido, si veo recuerdo, si hago comprendo”*.

El papel del adulto, además de proporcionar al niño experiencias significativas, es motivarle y expresarse en un lenguaje acorde a su edad, intercambiando opiniones, realizando preguntas y dejando que el niño se exprese con libertad. Hay que tener muy en cuenta que los adultos más apegados al niño son en esta etapa un ejemplo a seguir para él.

Una de las mejores herramientas para llevar a cabo la educación general de los niños, y en particular la alimenticia, es el juego: los niños aprenden de manera lúdica y son los protagonistas de su aprendizaje.

Para concluir este apartado cabe decir que el uso de recursos y materiales atractivos es muy importante. Decorar las estancias tanto de la casa como de la escuela ayudará a captar la atención de los pequeños, y de esta manera será más fácil introducirles en el mundo de la alimentación saludable.

5. MÉTODO DE TRABAJO

Para llevar a cabo la realización de este Trabajo Fin de Grado y conseguir alcanzar tanto el objetivo general como los objetivos específicos señalados, la metodología utilizada ha sido la siguiente.

En primer lugar se ha realizado una revisión bibliográfica para recoger información y tener una base teórica sobre la que planificar este programa. Esta revisión ha sido crítica y se han tenido en cuenta datos objetivos que han sido contrastados con el fin de que la información final recopilada fuese fiable y de utilidad.

El estudio realizado ha servido para la realización del marco teórico y los antecedentes, y será la base sobre la que se sustentará la realización del programa nutricional sobre el que versa este Trabajo Fin de Grado.

Seguidamente, tomando como referencia estos datos y haciendo uso de las competencias adquiridas durante la consecución del Grado en Educación Infantil, se ha llevado a cabo la planificación, organización y diseño de las diferentes partes del programa nutricional, entre las que se encuentran tanto objetivos, contenidos y evaluación propias del programa, como actividades, metodología y recursos del mismo.

Para finalizar, teniendo en cuenta todos los aspectos mencionados previamente, se ha realizado una breve reflexión exponiendo el alcance de este programa así como sus oportunidades y limitaciones.

6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

Una vez realizada la fundamentación teórica de este proyecto, y tras haber observado y valorado varios documentos relacionados con la importancia de la adquisición de hábitos nutricionales saludables, la información recogida será de ayuda para realizar un Programa Nutricional en el que se incluirán actividades que involucrarán a todos los agentes de la comunidad educativa, con el objetivo de influir en los hábitos alimenticios de los alumnos desde las edades más tempranas.

6.1. PROGRAMA NUTRICIONAL

Este Programa Nutricional irá principalmente dirigido al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, así como a sus padres y profesores. Constará de una serie de actividades que irán enmarcadas en un contexto educativo y cuyos objetivos, contenidos, temporalización, metodología, recursos y materiales así como evaluación se detallarán a continuación.

6.1.1. Contexto

Este programa nutricional va dirigido al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, así como a sus padres y profesores con el fin de recuperar la dieta mediterránea, considerada como prototipo de dieta saludable, y reducir la aparición de enfermedades relacionadas con la alimentación como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, etc.

Inculcar hábitos alimentarios saludables a los más pequeños es, en última instancia, labor de sus padres y profesores. Por ello, y para que aprendan en primera persona la importancia de una alimentación sana, se ha creado este programa que consta de una serie de actividades en las que participarán padres, profesores y alumnos. De esta manera, tomarán conciencia sobre la necesidad de realizar una dieta sana y equilibrada, y ampliarán sus conocimientos en relación a este tema.

6.1.2. Objetivos

- Realizar platos atractivos que contengan alimentos saludables.
- Conocer la cantidad calórica y los alimentos adecuados según la edad.
- Compartir experiencias alimenticias de los alumnos/hijos.
- Establecer y crear recetas sanas y equilibradas.
- Adquirir nociones de respeto y cuidado de las plantas.
- Saber la importancia de realizar cinco comidas diarias.

- Tener conocimiento de la importancia de la ingesta de agua en la proporción adecuada según la edad.
- Tomar conciencia de las enfermedades asociadas a la malnutrición.
- Valorar la relación entre la alimentación y el rendimiento escolar.
- Reconocer alimentos a través de diferentes sentidos (olfato, vista, gusto y tacto).
- Conocer los nutrientes que componen diferentes comidas.
- Diferenciar los pescados y mariscos comestibles de aquellos que no lo son.
- Aprender a través del juego la importancia de la alimentación.

6.1.3. Contenidos

- Función de los alimentos.
- Nutrientes que encontramos en los alimentos.
- Importancia de la ingesta de agua.
- Importancia de realizar cinco comidas diarias.
- Frecuencia con la que se deben tomar los distintos tipos de alimentos.
- Enfermedades relacionadas con la nutrición.
- Conocimiento de la dieta mediterránea.
- Iniciación en los hábitos de higiene.
- Desarrollo del sentido del gusto, así como del olfato y del tacto a través de los alimentos.
- Propiedades de los vegetales dependiendo de los pigmentos que les dan color.
- Elaboración de recetas sanas.
- Actitudes de respeto y cuidado hacia verduras y hortalizas del huerto escolar.
- Conocimiento de vegetales, pescados y lácteos a través de actividades lúdicas.

6.1.4. Temporalización

La distribución en el tiempo de las actividades desarrolladas se muestra en el siguiente gráfico que contiene los meses durante los cuales sería adecuado llevar a cabo el desarrollo del programa. Se han cogido los meses correspondientes a este año 2016 a modo orientativo, pero se podrían adecuar a años futuros.

Las actividades dirigidas a padres y profesores se realizarán por las tardes comenzando a las 17:00 horas.

Las actividades dirigidas a los alumnos comenzarán generalmente a las 12:00 horas, el periodo de realización será flexible dependiendo del resto de tareas realizadas durante la jornada escolar.

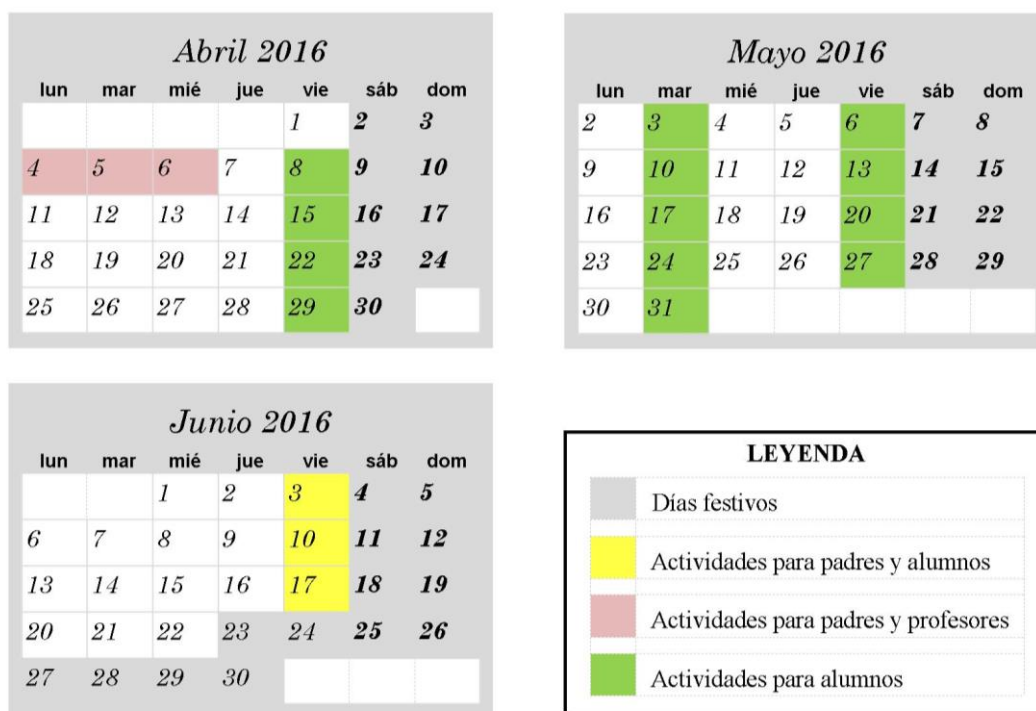


Gráfico 2: Temporalización de las actividades del programa nutricional

6.1.5. Metodología

La metodología, especificada ya en las diversas actividades, se basa en una concepción constructivista del aprendizaje, siendo los alumnos los protagonistas. Se pretende fomentar un aprendizaje por descubrimiento, iniciando a los alumnos en la competencia de aprender a aprender. De esta manera, se favorecerá la autonomía del alumnado, es decir, se enseñará a los alumnos a pensar.

6.1.6. Actividades

6.1.6.1. Dirigidas a padres y profesores

Tabla 4

Actividad 1 dirigida a padres y profesores: Charla coloquio sobre nutrición

ACTIVIDAD 1: Charla coloquio sobre nutrición.
Duración: 1-2 horas
Temporización: 4 de abril
Descripción
<p>Esta será la primera de todas las actividades dirigidas a padres y profesores. En ella, un especialista en nutrición y hábitos alimenticios saludable dará un coloquio al personal docente y a los familiares de los alumnos sobre nutrición, con el objetivo de que, tanto profesores como padres, tomen conciencia de la importancia de que los más pequeños adquieran hábitos de alimentación saludables.</p> <p>Se tratarán el tema de la nutrición, los alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia así como aquellos que es recomendable no introducir en la dieta de los alumnos, las enfermedades relacionadas con la nutrición, la composición de los alimentos y la importancia de que los alumnos realicen una alimentación saludable para que su rendimiento escolar sea óptimo.</p> <p>Se aportará a los destinatarios de los coloquios información sobre los temas mencionados que les servirá tanto a nivel personal como profesional, con el objetivo de que tanto progenitores como educadores pongan en práctica ciertas actuaciones que ayuden a los niños a adquirir hábitos de alimentación saludable. Se proporcionarán también herramientas digitales como diferentes páginas web y referencias bibliográficas para que padres y profesores puedan tener acceso a información relacionada con el tema siempre que lo requieran.</p>
Material y recursos
<ul style="list-style-type: none">• Documentación para los destinatarios.• P.D.I. (Pizarra Digital Interactiva) o proyector.• Folios• Bolígrafos

Metodología

La metodología para llevar a cabo esta actividad será una metodología deductiva que irá de los conceptos generales a los particulares. Se realizará un coloquio de manera que el lenguaje oral será el principal medio de comunicación entre los destinatarios de la charla y especialista en nutrición infantil. Se reforzará la información verbal a través tanto de las nuevas tecnologías como de soporte físico.

Tabla 5

Actividad 2 dirigida a padres y profesores: Decoración del centro educativo

ACTIVIDAD 2: <i>Decoración del centro educativo.</i>
Duración: 2-3 horas
Temporización: 5 de abril
Descripción
<p>Para que los alumnos estén más inmersos en el tema de la nutrición y sean conscientes de su importancia, padres y profesores acudirán al centro escolar para decorarlo.</p> <p>Decorarán el centro con dibujos de los alimentos; crearán <i>puestos</i> (tenderetes) de venta de verduras, lácteos o pescados; realizarán <i>estatuas animadas</i> a tamaño natural de algunos alimentos así como de los instrumentos utilizados para comer (cubiertos, platos, vaso...).</p>
Material y recursos
<ul style="list-style-type: none">• Rotuladores.• Pinturas.• Cartulinas.• Cartón.• <i>Poliespán.</i>• <i>Goma-eva.</i>

Metodología
<p>La metodología de trabajo será abierta y participativa. Los profesores junto con los padres, serán los encargados de dar color y vida al centro realizando diversas manualidades que decoren el centro.</p> <p>Se pretende conseguir un ambiente de trabajo cooperativo y que tanto padres como profesores aporten ideas y se involucren de manera activa en la decoración.</p>

Tabla 6

Actividad 3 dirigida a padres y profesores: Compartiendo experiencias

ACTIVIDAD 3: <i>Compartiendo experiencias.</i>
Duración: 1-2 horas
Temporización: 6 de abril
Descripción
<p>Esta actividad consistirá en que padres y profesores hablen sobre los hábitos alimenticios de sus hijos, tanto en casa como en la escuela. Compartir experiencias y dar posibles soluciones a los problemas que surgen con la comida a estas edades.</p>
Material y recursos
<ul style="list-style-type: none"> • P.D.I. • Soporte físico para escribir. • Bolígrafos.
Metodología
<p>El diálogo será el protagonista. Tanto padres como profesores expondrán sus experiencias y conocimientos sobre la alimentación de los más pequeños, sabiendo guardar los turnos y respetar las opiniones. De esta manera, todos se enriquecerán de los conocimientos y experiencias de los demás. Compartir es la mejor manera de aprender.</p>

6.1.6.2. Dirigidas a los *alumnos*

Tabla 7

Actividad 1 dirigida a los alumnos: “¿Conocemos los alimentos saludables?”

ACTIVIDAD 1: “¿Conocemos los alimentos saludables?”	
Edad: 3-5 años	Duración: 30 minutos
Temporización: 8 de abril	Agrupamiento: Grupo-clase
Descripción	
<p>El profesor preguntará a los alumnos por los alimentos saludables que conocen. Tras tomar conciencia de las ideas previas del alumnado respecto al tema, el profesor repartirá entre los alumnos una serie de pegatinas con diferentes alimentos (verduras, pescado, lácteos, <i>comida basura...</i>) y los alumnos tendrán que expresar si son alimentos más o menos saludables y colocarlos en la cartulina que corresponda.</p> <p>Seguidamente repasaremos de manera oral el nombre de aquellos alimentos que hemos colocado en la cartulina de <i>Alimentos saludables</i>.</p>	
Material y recursos	
<ul style="list-style-type: none">• Dos cartulinas de colores diferentes (Anexo 1).• Pegatinas con el dibujo de los alimentos y su nombre en mayúsculas en la parte inferior (Anexo 1).• Panel o corcho donde colocar las cartulinas.	
Metodología	
<p>La actividad se realizará a través de una metodología participativa desde un enfoque lúdico en el que los alumnos, partiendo de sus conocimientos previos, construirán sus conocimientos hasta llegar a sus propias conclusiones.</p> <p>En esta actividad, el maestro es un mero guía que se encarga de dirigir a los alumnos y reforzar oralmente sus conclusiones.</p>	

Tabla 8

Actividad 2 dirigida a los alumnos: La pirámide de los alimentos

ACTIVIDAD 2: La pirámide de los alimentos.	
Edad: 3-5 años.	Duración: 30 minutos
Temporización: 15 de abril	Agrupamiento: Grupo-clase
Descripción	
<p>El profesor explicará a los alumnos que algunos alimentos es necesario que se consuman más frecuentemente que otros.</p> <p>Para empezar, habrá cinco cajas de diferentes tamaños y colores. El profesor asociará la caja de mayor tamaño con aquellos alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia; y así sucesivamente, de tal manera que la caja más pequeña será asociada a los alimentos que se han de consumir menos frecuentemente.</p> <p>Al mismo tiempo también habrá todo tipo de alimentos de juguete para realizar la actividad.</p> <p>El profesor comenzará dando <i>pistas</i> sobre aquellos alimentos que hay que comer todos los días de la semana y en mayor cantidad (patatas, cereales, arroz, pan, aceite, etc.). Los alumnos, a través de estas <i>pistas</i>, adivinarán de qué alimentos se tratan, los cogerán y los colocarán en la caja de mayor tamaño.</p> <p>A continuación, cogerán la caja inmediatamente menor, y el profesor explicará a los alumnos que deben en ésta tendrán que colocar alimentos que se tienen que comer todos los días pero en cantidades algo inferiores a los alimentos de la <i>caja grande</i>. Les dirá que en esta caja deben colocar todas aquellas frutas y verduras que encuentran.</p> <p>Seguidamente, cogerá la siguiente caja (de tamaño algo inferior a la anterior) y preguntará a los alumnos que frutos secos y productos lácteos conocen. Una vez hecho esto, los alumnos deberán escoger aquellos alimentos que pertenezcan a estos grupos. Cuando acaben de colocarlos en la caja correspondiente, les comentará que estos alimentos han de comerse la mayoría de los días de la semana.</p> <p>Tras haber finalizado el paso anterior, el profesor preguntará a los alumnos qué caja de entre las dos que quedan deben coger a continuación, con el objetivo de que hayan sido capaces de observar que siempre hay que coger la caja más grande de entre las que quedan. El profesor les comentará que los alimentos que han de colocar en ella deben ser carnes, pescados, huevos... ya que deben consumirse la mayoría de los días de la semana pero en menor medida que los frutos secos y los lácteos.</p>	

Para finalizar, el profesor preguntará a los alumnos como es la caja que queda, con el objetivo de que los alumnos sean capaces de darse cuenta de que es la más pequeña. Les explicará que, puesto que es más pequeña, de los alimentos que introduzcan en ella deberán de comer muy pocas veces. Les indicará que miren a ver qué tipo de alimentos son los que quedan y les explicará que estos alimentos (dulces y grasos) sólo se pueden comer uno o dos días a la semana. Los alumnos colocarán en la caja estos alimentos.

Para reforzar los conocimientos adquiridos, se realizará un *feed-back* profesor-alumnos en el que hablarán de los alimentos que deben consumir con mayor o menor frecuencia; y colocarán las diferentes cajas una encima de otra de tal manera que formen una pirámide.

Material y recursos

- Cajas de madera (como las de la fruta) de diferentes tamaños y colores (Anexo 2).
- Juguetes de plástico con la forma de los diferentes alimentos (Anexo 2).

Metodología

Los alumnos desarrollarán la actividad de manera lúdica, ya que el juego es la mejor herramienta para el aprendizaje. La actividad girará en torno a los alumnos, mientras que el profesor tendrá la función de coordinador y se encargará de orientar a los alumnos para que encuentren por sí mismos la solución. No se trata de decir a los alumnos lo que deben hacer, sino estimularles y orientarles para que ellos mismos sean capaces de encontrar la respuesta.

Tabla 9

Actividad 3 dirigida a los alumnos: *¿Qué hay que hacer antes de comer? ¿Y después?*

ACTIVIDAD 3: <i>¿Qué hay que hacer antes de comer? ¿Y después?</i>	
Edad: 3-5 años	Duración: 20 minutos
Temporización: 22 de abril	Agrupamiento: Grupo-clase (fila) Grupos de 6 en 6 (por mesas)
Descripción	
<p>Tan importante como realizar una alimentación saludable es fomentar hábitos correctos de higiene antes y después de las comidas desde los primeros años de vida. Para ello se realizará una actividad para que los alumnos tomen conciencia de estos hábitos.</p> <p>Lavarse las manos antes de comer, lavar las frutas y verduras, así como los alimentos frescos antes de cocinarlos, cepillarse los dientes al terminar cada comida, asignar a cada niño un vaso donde beber agua, proporcionar una servilleta o toallita húmeda para que puedan limpiarse cuando terminen de comer...</p> <p>La concienciación y asimilación de estos hábitos se realizará todos los días en el aula a la hora del almuerzo e irá reforzada con canciones que marquen el momento de realización de cada uno de estos hábitos.</p>	
Material y recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Toallitas húmedas o servilletas • Vasos de plástico • Acceso a lavabo • Canciones relacionadas con los hábitos de higiene recuperadas de ("Canciones para aprender buenos hábitos alimenticios," 2014) 	
Metodología	
<p>La metodología con la que se abordará esta actividad será una metodología activa en la que los alumnos sean los protagonistas, de tal manera que interiorizarán los hábitos de higiene y los harán suyos. El uso de canciones durante los diferentes hábitos de higiene propiciará la motivación y el interés de los alumnos por la realización de estas rutinas.</p>	

Tabla 10Actividad 4 dirigida a los alumnos: *Recetario de comidas sanas*

ACTIVIDAD 4: Recetario de comidas sanas.	
Edad: 3-5 años	Duración: 30 minutos
Temporización: 3 de mayo	Agrupamiento: Pequeños grupos Realización individual Puesta en común y explicación conjunta
Descripción	
<p>Los padres de los alumnos realizarán para cada uno de ellos una receta saludable y se la mandarán al profesor la semana previa a la realización de esta actividad en el aula.</p> <p>El profesor se encargará de escribirla en una cartulina dándole el formato adecuado acorde a la edad de los alumnos, escribirá el nombre de la receta con lápiz en letras mayúsculas y dejará espacio para colocar los ingredientes dibujados y para colocar una fotografía o dibujo del plato ya elaborado.</p> <p>Ya en el aula, se repartirá a cada alumno una receta en la cartulina. En primer lugar los alumnos tendrán que repasar el nombre de la receta con rotuladores y adornar el título con pegatinas de diferentes formas y colores (<i>gomets</i>).</p> <p>Seguidamente, se asignarán a cada alumno los dibujos de los ingredientes que corresponden a su receta. En este momento, los alumnos tendrán que colorear con ceras dichos ingredientes y pegarlos en el lugar reservado para los mismos con ayuda del profesor.</p> <p>A continuación, vendrá el momento de colocar la fotografía o dibujo del plato ya terminado y pegarlo. Para ello el profesor leerá a cada uno de los alumnos el nombre de su receta y los alumnos deberán adivinar de entre una serie de dibujos y fotografías cuál de ellas corresponde a su plato.</p> <p>Para finalizar, los alumnos enseñarán uno a uno su creación y el profesor recogerá todas las fichas para crear el <i>Libro de recetas</i>.</p> <p>Cada día, diez o quince minutos antes de finalizar la jornada escolar, el profesor, con ayuda del alumno que la realizó, leerá una a una las recetas y las irán comentando.</p>	

Material y recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Dibujos de los ingredientes de las recetas. • Ceras. • Pegatinas de diferentes formas y colores (<i>Gomets</i>). • Cartulinas blancas. • Dibujos o fotografías de los platos ya terminados. • Rotuladores. • Tapas plastificadas para el <i>Libro de recetas</i>. • Limpiapipas (para unir las tapas con las fichas y crear el libro). <p>(Anexo 3)</p>
Metodología
<p>La metodología utilizada para esta actividad es la asignación de tareas. El profesor dará unas directrices a los alumnos que, de manera autosuficiente irán siguiendo y realizando, de tal manera que ellos serán los creadores de su <i>Libro de recetas</i>.</p>

Tabla 11

Actividad 5 dirigida a los alumnos: Cinco comidas para cinco dedos (Five to Five)

ACTIVIDAD 5: Cinco comidas para cinco dedos (Five to Five)	
Edad: 3-5 años	Duración: 20 minutos
Temporización: 6 de mayo	Agrupamiento: Grupo-clase
Descripción	
<p>El profesor preguntará a los alumnos que comidas realizan para observar sus respuestas. Dependiendo de las respuestas que den los alumnos, el profesor intentará orientarlos para que sean capaces de mencionar las cinco comidas que hay que realizar al día haciendo referencia a rutinas que hay en torno a ellas.</p> <p>Una vez que los alumnos hayan sido capaces de descubrir los nombres de las cinco comidas diarias, el profesor realizará preguntas como:</p>	

“¿Qué comida hacemos después de levantarnos?”

“¿Qué comida hacemos al volver del recreo?”

“¿Qué comida hacemos cuando salimos del colegio?”

“¿Qué comida hacemos después de echarnos la siesta?”

“¿Qué comida hacemos antes de irnos a dormir?”

El objetivo de esta serie de preguntas es asociar las cinco comidas a diferentes momentos del día, para que los alumnos sean capaces de asociarlas a los mismos y no olvidarlas.

Tras esto, los alumnos junto con el profesor hablarán sobre los alimentos que ingieren en las diferentes comidas.

A continuación, el profesor ordenará junto con los alumnos las diferentes comidas del día temporalmente en la pizarra ayudándose de unas tarjetas con el nombre de las cinco comidas y masilla adhesiva reutilizable (*blu tack*); y explicará a los alumnos en cuáles de ellas hay que comer mayor cantidad de comida y en cuáles menos. Para ello, relacionará las diferentes comidas con los dedos de la mano:

- Dedo pulgar → desayuno (el más grande, copioso, la comida más importante del día).
- Dedo índice → almuerzo (de tamaño medio, hay que comer pero no gran cantidad).
- Dedo corazón → comida (es el más largo de los cuatro dedos que hay juntos, la cantidad de comida ha de ser abundante).
- Dedo anular → merienda (más pequeño que el corazón, debemos consumir menos alimentos que en la comida).
- Dedo meñique → cena (es el dedo más pequeño, por lo que debemos ingerir pocos alimentos).

Para estimular a los alumnos, el profesor finalizará la actividad con una canción, que es la siguiente:

El dedo pulgar es el más molón, por eso tenemos que desayunar mogollón.

El que le sigue es el dedo índice, mira a ver el almuerzo que no se nos olvide.

El de al lado es el dedo corazón, nos dice “Ve a comer y luego haz bien la digestión”.

A media tarde el dedo anular es el que nos indica que hay que ir a merendar.

Ya por la noche, el dedo meñique, nos dice “Ve a cenar antes de ir a dormirte”.(elaboración propia)

Material y recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con los nombres de las cinco comidas diarias (Anexo 4). • Masilla adhesiva reutilizable (<i>Blu Tack</i>).
Metodología
<p>Para realizar esta actividad utilizaremos una metodología activa en la que la motivación del alumno se conseguirá con la utilización de recursos como canciones y asociación de ideas de manera lúdica.</p>

Tabla 12

Actividad 6 dirigida a los alumnos: El huerto escolar

ACTIVIDAD 6: <i>El huerto escolar.</i>	
Edad: 3-5 años	Duración: 10-15 minutos cada día
Temporización: 10 de mayo	Agrupamiento: Grupo-clase
Descripción	
<p>Los alumnos con ayuda del profesor realizarán la siembra de las semillas de diferentes hortalizas, verduras y legumbres. Las cuidarán y regarán varias veces a la semana y realizarán comentarios semanales sobre su crecimiento y los diferentes cambios que se produzcan, que quedarán reflejados en primer lugar en grabaciones de audio y, posteriormente serán transcritas a soporte digital por parte del profesor.</p>	
Material y recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Semillas de los diferentes vegetales. • Regadera. • Agua. • Abono. • Recipientes de diferentes tamaños. • Algodón. • Material variado de jardinería. 	

Metodología
<p>Esta actividad se llevará a cabo utilizando una metodología activa. Los alumnos participarán a lo largo de todo el proceso siendo ellos los que realicen la plantación, los cuidados y la recolección. De esta manera, ellos serán los protagonistas; creadores de sus propios conocimientos.</p>

Tabla 13

Actividad 7 dirigida a los alumnos: Taller sensorial

ACTIVIDAD 7: Taller sensorial.	
Edad: 3-5 años	Duración: 30 minutos
Temporización: 13 de mayo	Agrupamiento: Pequeños grupos
Descripción	
<p>Esta actividad consistirá en el reconocimiento de diferentes alimentos a través del olor, el sabor y el tacto.</p> <p>El profesor trabajará por rincones con los alumnos. En cada uno de los rincones se trabajará uno de los sentidos mencionados, por lo que habrá tres rincones: el <i>rincón del olfato</i>, el <i>rincón del gusto</i> y el <i>rincón del tacto</i>. Irá tapando los ojos a los alumnos uno a uno con un pañuelo y les dirá que huelan, toquen o saboreen los diferentes alimentos para que adivinen lo que es.</p> <p>El objetivo de este juego es que los alumnos se diviertan y trabajen los diferentes sentidos, y se den cuenta de lo importantes que son los diferentes sentidos.</p>	
Material y recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Pañuelo. • Frutas variadas (granada, cerezas, naranja, limón, plátano...). • Yogurt. • Pescado. 	

Metodología
<p>La metodología utilizada durante esta actividad será una metodología participativa en la que los alumnos serán los que manipulen los diferentes alimentos. Se realizará esta actividad de manera lúdica, ya que para los niños a estas edades la mejor forma de aprender es a partir del juego.</p>

Tabla 14

Actividad 8 dirigida a los alumnos: La importancia del agua

ACTIVIDAD 8: La importancia del agua.	
Edad: 3-5 años	Duración: 30 minutos
Temporización: 17 de mayo	Agrupamiento: Grupo-clase
Descripción	
<p>Realizaremos una asamblea con los alumnos sobre para qué creen que sirve el agua y qué beneficios tiene, e iremos apuntando en la P.D.I. las conclusiones que saquemos.</p> <p>Lectura, de manera apropiada para el rango de edad, del cuento “<i>El señor del agua</i>”, para que los alumnos tomen conciencia de la importancia del agua y de qué debemos <i>cuidarla</i> ya que es un bien muy escaso.</p> <p>Después de la lectura del cuento, cantaremos y bailaremos una canción del agua titulada “<i>Ocho vasos al día</i>”.</p>	
Material y recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • P.D.I. • Cuento del <i>Señor del agua</i> (Anexo 5). • Vídeo <i>Ocho vasos al día</i> (Lammie, 2014). 	

Metodología
<p>Se utilizará una metodología activa a través de la cual los alumnos trabajarán actitudes de respeto hacia el agua a través de la comprensión y expresión oral.</p> <p>La lectura del cuento se realizará de una manera acorde a su edad, en la que el profesor, a la vez que cuente el cuento irá enseñando en la P.D.I. dibujos de lo que va ocurriendo y dramatizando las diferentes voces, ya que a estas edades es muy importante captar la atención de los alumnos a través de estos recursos.</p> <p>Para finalizar, cantarán y bailarán la canción de <i>Ocho vasos al día</i>, que es una manera dinámica y divertida de que los alumnos tomen conciencia de la importancia del agua para su salud.</p>

Tabla 15

Actividad 9 dirigida a los alumnos: Adivina, adivinanza...

ACTIVIDAD 9: Adivina, adivinanza...	
Edad: 3-5 años	Duración: 15 minutos
Temporización: 20 de mayo	Agrupamiento: Grupo-clase
Descripción	
<p>Los alumnos y el profesor se colocarán en círculo, a modo de asamblea. El profesor explicará a los alumnos qué es una adivinanza y les preguntará si conocen alguna. Fomentará que los alumnos hablen y cuenten las adivinanzas que conozcan.</p> <p>Tras este tiempo de expresión oral espontánea, el profesor les dirá que conoce una serie de adivinanzas sobre los alimentos y les preguntará que si quieren jugar a adivinarlas.</p> <p>El profesor recitará las adivinanzas, y entre todos las irán comentando y resolviendo. Cada vez que resuelvan una de las adivinanzas, uno de los alumnos tendrá que ir a la caja de los alimentos de juguete y buscar el alimento de que se trate.</p>	
Material y recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Caja de madera. • Alimentos de juguete. • Lista de adivinanzas (Anexo 6). 	

Metodología
Metodología dinámica y participativa a través de la cual se fomentarán las capacidades de comprensión y expresión oral de los alumnos.

Tabla 16

Actividad 10 dirigida a los alumnos: ¡Nos vamos de pesca!

ACTIVIDAD 10: ¡Nos vamos de pesca!	
Edad: 3-5 años	Duración: 40 minutos
Temporización: 24 de mayo	Agrupamiento: Grupo-clase Pequeños grupos (tres personas)
Descripción	
<p>El día que se realice esta actividad los alumnos deberán llevar el bañador puesto. La actividad se realizará en el patio del centro educativo.</p> <p>Se repartirán entre los alumnos unas tarjetas que llevarán dibujados distintos tipos de animales acuáticos. Cada alumno aprenderá cuál es el animal que lleva su tarjeta.</p> <p>El profesor habrá montado previamente una piscina hinchable de 2 metros de diámetro y la habrá llenado de agua. Habrá metido en ella diferentes animales fabricados con bolas de plástico. Estos animales tendrán características que los relacionen con los que los alumnos tienen en sus tarjetas. El objetivo de este juego es que los alumnos se vayan introduciendo en la piscina de tres en tres y sean capaces de encontrar el animal que tienen dibujado en sus tarjetas.</p> <p>Para finalizar, el profesor realizará una asamblea en la que comentará con sus alumnos cómo han sido capaces de encontrar al animal acuático que tenían dibujado en su tarjeta, qué características tenía que no tenían el resto.</p>	
Material y recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con los dibujos de los peces (Anexo 7). • Bolas de plástico. • Rotuladores permanentes. • Piscina hinchable. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Tener acceso a una toma de agua. • Manguera. • Bañador. • Ropa de cambio.
Metodología
<p>La metodología utilizada para esta actividad será práctica. En ella, los alumnos participarán en la actividad de manera activa. Se utilizará el juego como herramienta para que los alumnos construyan sus conocimientos y sean capaces de reconocer los diferentes tipos de animales marinos de manera divertida.</p>

Tabla 17

Actividad 11 dirigida a los alumnos: ¿Qué son los lácteos? ¿De dónde vienen?

ACTIVIDAD 11: ¿Qué son los lácteos? ¿De dónde vienen?	
Edad: 3-5 años	Duración: 30 minutos
Temporización: 27 de mayo	Agrupamiento: Pequeños grupos Grupo-clase
Descripción	
<p>El profesor preguntará a los alumnos si saben de dónde sale la leche. Les explicará que hay varios animales a los que ordeñamos para poder conseguir la leche como las vacas, las ovejas y las cabras.</p> <p>El profesor hará tres grupos de alumnos y cada uno de los grupos realizará un pequeño puzle. Cuando lo finalicen, pasarán todos mesa por mesa e irán diciendo que aparece en cada puzle. Irán diciendo al profesor lo que saben de cada animal de los que aparecen en los puzles.</p> <p>Después les daremos otros tres puzles de alimentos lácteos, uno por grupo, y deberán realizarlos. Al finalizarlos el profesor les preguntará con qué creen que se fabrican esos alimentos. Les explicará que todos esos alimentos que se fabrican con leche de cualquiera de los animales anteriormente trabajados se llaman lácteos.</p>	

Material y recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Puzles creados por el profesor (Anexo 8).
Metodología
<p>Esta actividad se realizará siguiendo una metodología de aprendizaje por descubrimiento. Los alumnos no recibirán directrices, de esta manera, a través de la investigación y del ensayo-error llegarán a la solución. Los momentos de asamblea servirán para que los alumnos expliquen lo que han descubierto y reforzarán sus aprendizajes.</p>

Tabla 18

Actividad 12 dirigida a los alumnos: Bits de inteligencia

ACTIVIDAD 12: Bits de inteligencia.	
Edad: 3-5 años	Duración: 5-10 minutos
Temporización: 27, 30 y 31 de mayo	Agrupamiento: Grupo-clase
Descripción	
<p>Los bits de inteligencia son unidades de información, tarjetas de información visual que constituyen un método de estimulación temprana, basado en la visualización (y escucha) repetitiva de dichos bits.</p> <p>Durante tres días, el profesor, utilizará 10 minutos de la jornada lectiva para trabajar los bits de inteligencia de los alimentos con sus alumnos.</p>	
Material y recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas (<i>Flash-cards</i>) con los dibujos de los alimentos (Anexo 9). 	
Metodología	
<p>La metodología de los <i>bits de inteligencia</i> se puede resumir en tres palabras: rápido, novedoso y motivador.</p> <p>Se debe mostrar un bit cada segundo para evitar la distracción de los alumnos y decir el nombre correspondiente con entusiasmo.</p>	

Las imágenes deben seguir el mismo orden, evitando no desestructurar la ordenación mental creada por el alumno. Lo importante es que el estímulo se estructure y se ordene en áreas para potenciar la capacidad de aprendizaje del niño.

También es importante crear un entorno adecuado en el momento de su aplicación, sin distracciones visuales y auditivas que puedan desviar su atención; y motivar a los niños/as antes de la exposición para generar expectación.

6.1.6.3. Dirigidas por profesores para padres y alumnos.

Tabla 19

Actividad 1 dirigida por profesores para padres y alumnos: Jornada de puertas abiertas “¡A comer!”

ACTIVIDAD 1: Jornada de puertas abiertas “¡A comer!”
Duración: 2 horas
Temporización: 3 de junio
Descripción
Esta actividad se realizará en un espacio del centro escolar que tenga amplitud, como puede ser el polideportivo. Los padres de los alumnos se encargarán de preparar diversos platos de comida saludables de aspecto atractivo. El objetivo de esta jornada de puertas abiertas es que los alumnos entiendan la alimentación saludable como un juego, que los alimentos les resulten atractivos y divertidos.
Material y recursos
<ul style="list-style-type: none">• Platos saludables preparados por los padres con aspecto atractivo (Anexo 10).• Mesa o soporte amplio para colocarlos.• Cubiertos de plástico, platos y vasos para poder probar los alimentos.

Tabla 20

Actividad 2 dirigida por profesores para padres y alumnos: Concurso de disfraces y entrega de diplomas

ACTIVIDAD 2: Concurso de disfraces y entrega de diplomas.
Duración: 1 hora
Temporización: 17 de junio
Descripción
<p>Con ayuda de los padres, los alumnos se realizarán sus disfraces cuya temática será los alimentos saludables. Los materiales que se utilizarán para realizar los disfraces serán materiales de fácil manejo, para que los alumnos puedan ayudar a sus padres en la realización de los mismos.</p> <p>Se realizará un desfile con los disfraces y, para dar fin a este programa, se entregará a cada alumno un diploma de <i>Experto en alimentación saludable</i> que realizarán los profesores.</p> <p>A continuación, habrá un acto de clausura y se pondrán música (<i>karaoke</i>) e hinchables para finalizar la jornada.</p>
Material y recursos
<ul style="list-style-type: none">• Material para la realización de los disfraces.• Diploma para cada alumno relleno y firmado (Anexo 11).• Música• Hinchables.• Micrófono.• Altavoces.

6.1.7. Recursos y materiales

Tabla 21

Material, Instalaciones y Recursos Humanos

Material	El material ya ha sido especificado y detallado en las diversas actividades propuestas.
Instalaciones	Instalaciones del centro como las aulas, los pasillos, el patio y el polideportivo.
Recursos humanos	Profesores de la etapa de Educación Infantil, padres de los alumnos y especialista en nutrición y hábitos alimenticios saludables.

6.1.8. Evaluación

6.1.8.1. Del alumnado

En esta etapa se consideran como preferentes todos los instrumentos de evaluación que tienden a la observación permanente. Los procedimientos se basarán, por tanto, en la observación permanente. Ésta se realizará tanto de manera directa como indirecta.

- Directa: A través de los siguientes instrumentos:
 - Diario: el profesorado anota, día a día, los logros obtenidos y su relación con los logros propuestos.
 - Escalas de observación.
 - Anecdóticos: pueden realizarse en forma de fichas, preparadas para su utilización cuando sean necesarias (Anexo 12).
- Indirecta: a través de:
 - Análisis de producciones de los alumnos: fichas, dibujos,...

Para realizar la evaluación se seguirán los siguientes criterios de calificación:

- Observación directa de sus trabajos en fichas.
- Observación de sus hábitos de autonomía y comportamiento.
- Observación directa de su evolución en la expresión y comprensión oral.
- Observación de la realización de manera individualizada de una prueba con los aspectos más importantes de la unidad.

6.1.8.2. Del programa

Para la evaluación del programa tanto padres como profesores tendrán que contestar una encuesta con el objetivo de saber los puntos fuertes y débiles del mismo, y poder realizar modificaciones para futuras puestas en práctica de dicho programa (Anexo 13).

7. OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES

Tras abordar con detalle en este documento la importancia de la adquisición de hábitos alimenticios saludables desde las edades más tempranas y desarrollar el Programa Nutricional “*Con la comida sí se juega*”, se han encontrado una serie de oportunidades y limitaciones que serán detalladas a continuación.

7.1. OPORTUNIDADES

En primer lugar, me parece importante señalar que el programa nutricional diseñado es de fácil aplicación en Educación Infantil, concretamente en el segundo ciclo de la misma al que va dirigido. Es un programa práctico y funcional que contribuirá a la adquisición de los hábitos alimenticios saludables desde las edades más tempranas. Además es un programa flexible por lo que su aplicación podrá ser adaptada al contexto del centro escolar, pudiendo variar su temporalización y duración.

En cuanto a las actividades que lo componen, son actividades muy prácticas y dinámicas en las que los alumnos serán los protagonistas y crearán sus propios conocimientos, de tal manera, que la adquisición de los mismos les resultará fácil y aprenderán jugando.

Asimismo, la ampliación de dicho programa nutricional a otros niveles, como podrían ser el servicio de comedor o niveles educativos superiores (Educación Primaria y Educación Secundaria), podría suponer una gran mejora en la consolidación de los hábitos alimenticios saludables.

Si esta ampliación se llevase a cabo, tendrían que programarse y planificarse más actividades acordes a los destinatarios. En primer lugar, dirigidas a alumnos de Educación Primaria y Educación Secundaria en las que se utilizaría una metodología de aprendizaje cooperativo a través de la cual los alumnos aprendieran a autogestionarse y programar diversas exposiciones e intervenciones. También habría que preparar actuaciones dirigidas a que el personal del comedor escolar tuviese información para poder programar un menú saludable para los escolares. De esta manera, el proyecto se enriquecería mucho en todos los aspectos.

Todas estas posibles mejoras y oportunidades irían dirigidas a cambiar la tendencia de malnutrición que está afectando a nuestro país, influyendo en la alimentación de los niños de más corta edad.

7.2. LIMITACIONES

En cuanto a las limitaciones relacionadas con este programa, me parece importante comenzar diciendo que me hubiera encantado poder ponerlo en práctica en el centro educativo donde tuve la suerte de realizar el Practicum II, para poder observar los puntos fuertes y débiles del mismo, pero ha resultado imposible debido a las limitaciones de tiempo y a la cantidad de actividades que ya tenían programadas para este periodo.

En otro orden de cosas, valorando las actividades programadas, la mayor dificultad que encuentro es que algunos padres, debido a su horario laboral, sean incapaces de asistir a las actividades destinadas a ellos, ya que provocaría que sus hijos estuvieran en una situación de desventaja con respecto al resto de alumnos.

Sin embargo, más que este aspecto, me preocupa que los padres no estén concienciados de la importancia que tiene educar en una alimentación saludable desde las edades más tempranas. El éxito de este programa depende en gran medida de ellos. Los pequeños deben recibir educación nutricional desde todos y cada uno de sus entornos cercanos, y la información que reciban nunca debe ser contradictoria, para que el niño no esté confuso. De aquí la importancia de la coordinación de todos los agentes en un aspecto tan vital como es la educación nutricional.

8. CONCLUSIONES

Para concluir este Trabajo Fin de Grado me gustaría realizar un breve comentario sobre las conclusiones a las que he llegado durante su elaboración, así como unas reflexiones acerca del mismo.

En primer lugar, he de decir que durante la realización de este trabajo he podido comprobar la situación nutricional en nuestro país y el alejamiento en los últimos años de la denominada Dieta Mediterránea considerada como prototipo de dieta saludable y que engloba también hábitos de vida saludable. También he podido apreciar las influencias negativas que una mala alimentación tiene para la salud, sobre todo a largo plazo.

A continuación, me parece importante mencionar que el objetivo general de este trabajo (crear un programa nutricional que permita mejorar los hábitos alimenticios influyendo en ellos desde las edades más tempranas) es un objetivo muy ambicioso, sin embargo creo que ha sido conseguido en la medida de lo posible; y de igual manera los objetivos específicos preestablecidos. Asimismo, espero que este trabajo sirva a otros docentes para tomar conciencia de la importancia de llevar una alimentación adecuada así como de la repercusión que tiene la educación nutricional desde los primeros años de vida.

Al mismo tiempo me gustaría poder ayudar a promover una alimentación sana y equilibrada tanto desde la docencia como a nivel personal, advirtiendo a la población de la necesidad de adquisición de hábitos nutricionales saludables desde la etapa preescolar. Personalmente este trabajo me ha servido para reforzar y ampliar mis conocimientos sobre el tema, y me gustaría compartir mi experiencia.

En la misma línea, creo que los sindicatos y las organizaciones dedicadas a la formación de maestros deberían plantearse que los docentes tengan a su alcance cursos de formación sobre este tema, ya que se ha de promocionar la salud desde todos los ámbitos posibles.

Únicamente mencionar que este proyecto ha sido para mí muy gratificante y me siento muy satisfecha del trabajo realizado. Sin embargo, creo que se podría ampliar y profundizar en el tema de los hábitos de alimentación saludable, y una manera interesante de hacerlo sería poner en práctica este programa y evaluar la viabilidad del mismo.

9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Aliaga, A., Ávila, J. M., Dalmau, J., García, A., Moreno, L. A., Moreno, J. M., ... Varela, G. (2015). <i>Libro Blanco en España</i> .
Aznar Laín, S., Merino Merino, B., Castro Ulled, J. M., & Veiga Nuñez, O. (2007). <i>Actividad física y salud Guía para familias</i> .
Ballesteros, C. (2012). Ahorrar agua es importante. Cuento del señor del agua. Recuperada de http://es.tiching.com/link/687079
Ballesteros, R. (2013). Cuáles son los beneficios de beber agua. Recuperada de http://salud.uncomo.com/articulo/cuales-son-los-beneficios-de-beber-agua-2630.html
Betriu, P. (2014). Funciones de los principales nutrientes en el organismo. Recuperada de https://www.atlantida.net/funciones-de-los-principales-nutrientes-en-el-organismo/
BOCyL N°1. Decreto 122/2007 Currículo del segundo ciclo de educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León (2006).
BOCyL N°32. Reglamento sobre la elaboración y evaluación del Trabajo Fin de Grado (2015).
BOE núm. 260. Real Decreto 1393/2007 Ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales (2007).
BOE núm. 312. ORDEN ECI/3854/2007 Requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil. (2007).
BOE núm. 4. Real Decreto 1630/2006 Enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil., Boletín Oficial del Estado 474-482 (2006).
Cancela, M. del P. (2014). Alimentos con minerales. Recuperada de http://www.innatia.com/s/c-minerales/a-alimentos-con-minerales.html
Canciones para aprender buenos hábitos alimenticios. (2014). Recuperada de mailto:http://blog.educo.org/canciones-para-aprender-buenos-habitos-alimenticios/

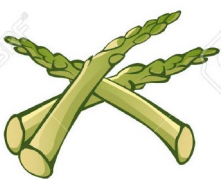
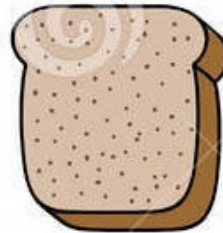
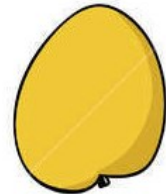
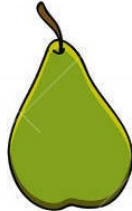
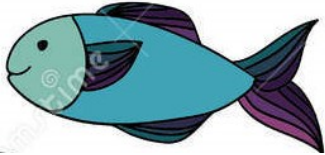
<p>Cándano, S. (2015). Comidas para bebés según su edad. Recuperada de http://www.crecerfeliz.es/El-bebe/Alimentacion-y-lactancia/comidas-para-bebes-segun-su-edad/comidas-para-bebes-segun-su-edad</p>
<p>Casas, R. (2007). Programa THAO. Salud Infantil. <i>Prevención de La Obesidad Infantil Basada En Las Acciones En Los Municipios En España</i>, 1–19.</p>
<p>Cid, Á., & Elizondo, L. (2005). <i>Principios Básicos de Salud</i> (LIMUSA).</p>
<p>Durá Travé, T., & Sánchez-Valverde Visus, F. (2005). Obesidad infantil: ¿Un problema de educación individual, familiar o social? <i>Acta Pediátrica Española</i>, 63(5), 204–207.</p>
<p>Ferrater M. (2000). Escuelas de Familia Moderna. Bloque II: Etapas del desarrollo evolutivo. <i>Revista de Modelo de Desarrollo Económico de Navarra.</i>, 1, 1–6.</p>
<p>Folch, L. (2009). Guía de nutrición Infantil.</p>
<p>Galarza, V., & Cabrera Galich, G. (2008). Hábitos alimentarios saludables. <i>Nutrición, Salud Y Alimentos...</i>, 4–24. Recuperada de http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=hfQMXBliydgC&oi=fnd&pg=PA13&dq=Hábitos+alimentarios+saludables&ots=W-7uuJhSD&sig=iyNgTrPTMp6GDkTPefzyHBRmcQA</p>
<p>Lammie, F. (2014). <i>Ocho vasos al día</i>. Recuperada de https://www.youtube.com/watch?v=fI1b3UUgYhY</p>
<p>Licata, M. (n.d.). Carbohidratos, hidratos de carbono o glúcidos. Recuperada de http://www.zonadiet.com/nutricion/hidratos.htm</p>
<p>Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. (2013). Encuesta Nacional de Salud 2011–2012, 1–12. Recuperada de http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/NotaTecnica2011-12.pdf</p>
<p>Montero Vivo, M. T. (2008). Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. Project of Healthy Habits of Life in the Primary Education. <i>Hekademos</i>, (1989 – 3558), 67–84.</p>

<p>Organización Mundial de la Salud, O. M. S. (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana. <i>Organización Mundial de La Salud OPS</i>, 175.</p>
<p>Paris, E. (2011). Qué son los Bits de Inteligencia. Recuperada de http://www.bebesymas.com/desarrollo/que-son-los-bits-de-inteligencia#</p>
<p>Rodríguez, V. X., & Morawicki, P. M. (2014). Reflexiones en torno a una propuesta didáctica sobre Alimentación y Nutrición Materno-Infantil en un contexto de Educación No Formal, <i>17</i>, 135–144.</p>
<p>Rojas, A., León, M., & Sánchez, O. (2003). Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. <i>Curriculum de Educación Inicial</i>, 1–36. Recuperada de http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf</p>
<p>Romanous, M. (2014). Proyecto: Importancia de la alimentación de los niños y niñas de edad preescolar. Recuperada de http://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas.shtml</p>
<p>Ruiz de las Heras, A. (n.d.). Minerales. Recuperada de http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/introduccion-1827</p>
<p>Salinas, J., González, C. G., Fretes, G., Montenegro, E., & Vio, F. (2014). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. <i>Revista Chilena de Nutrición</i>, <i>41</i>(0717-7518), 343–350.</p>
<p>Sant Joan de Déu. (2015). Nutrientes y alimentación equilibrada. Recuperada de http://www.guiametabolica.org/nutrientes-alimentacion-equilibrada</p>
<p>Tabla de vitaminas y alimentos que las contienen. (2008). Recuperada de http://vidasana.lapipadelindio.com/tabla-vitaminas</p>
<p>Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). Energía para crecer. Programa educativo en alimentación y hábitos saludables. <i>Journal of Chemical Information and Modeling</i>, <i>53</i>(9), 1689–1699. http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004</p>
<p>Val, M. (2001). Dieta mediterránea: Alimentos, cantidades y frecuencia. Recuperada de http://www.sabormediterraneo.com/salud/dietamediterranea.htm</p>

10. ANEXOS

Las imágenes utilizadas para la realización de estos anexos (todos ellos de elaboración propia) han sido extraídas de Google imágenes.

ANEXO 1. PEGATINAS DE DISTINTOS ALIMENTOS Y FROMA- TO DE LAS CARTULINAS





ALIMENTOS SALUDABLES



ALIMENTOS NO SALUDABLES



ANEXO 2. CAJAS DE DIFERENTES COLORES Y TAMAÑOS Y JUGUETES DE ALIMENTOS



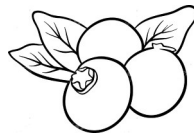
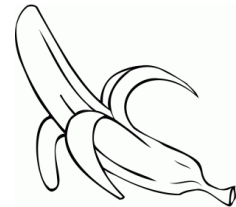
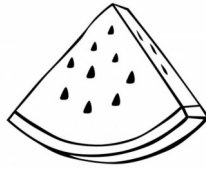


ANEXO 3. RECETA DE “PIZZA DE SANDÍA”

PIZZA DE SANDIA

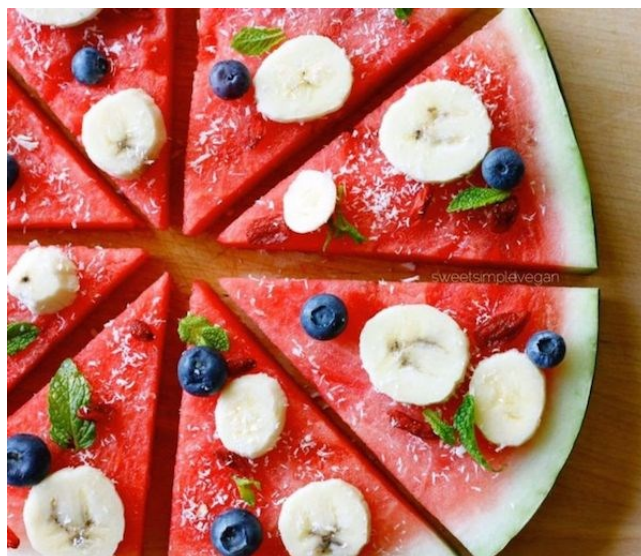
INGREDIENTES:

- SANDÍA
- PLÁTANO
- ARÁNDANOS
- MENTA



MODO DE PREPARACIÓN:

- PARTIMOS LA SANDÍA EN DOS Y CORTAMOS UNA RODAJA. LA DIVIDIMOS EN OCHO PARTES.
- PELAMOS UN PLÁTANO, LO TROCEAMOS EN RODAJAS Y LAS PONEMOS ENCIMA DE LA SANDÍA.
- COLOCAMOS TAMBIÉN ENCIMA DE LA SANDÍA LOS ARÁNDANOS Y LAS HOJAS DE MENTA.



ANEXO 4. TARJETAS DE LAS CINCO COMIDAS DIARIAS

DESAYUNO



ALMUERZO



COMIDA



MERIENDA



CENA



ANEXO 5. CUENTO “EL SEÑOR DEL AGUA”

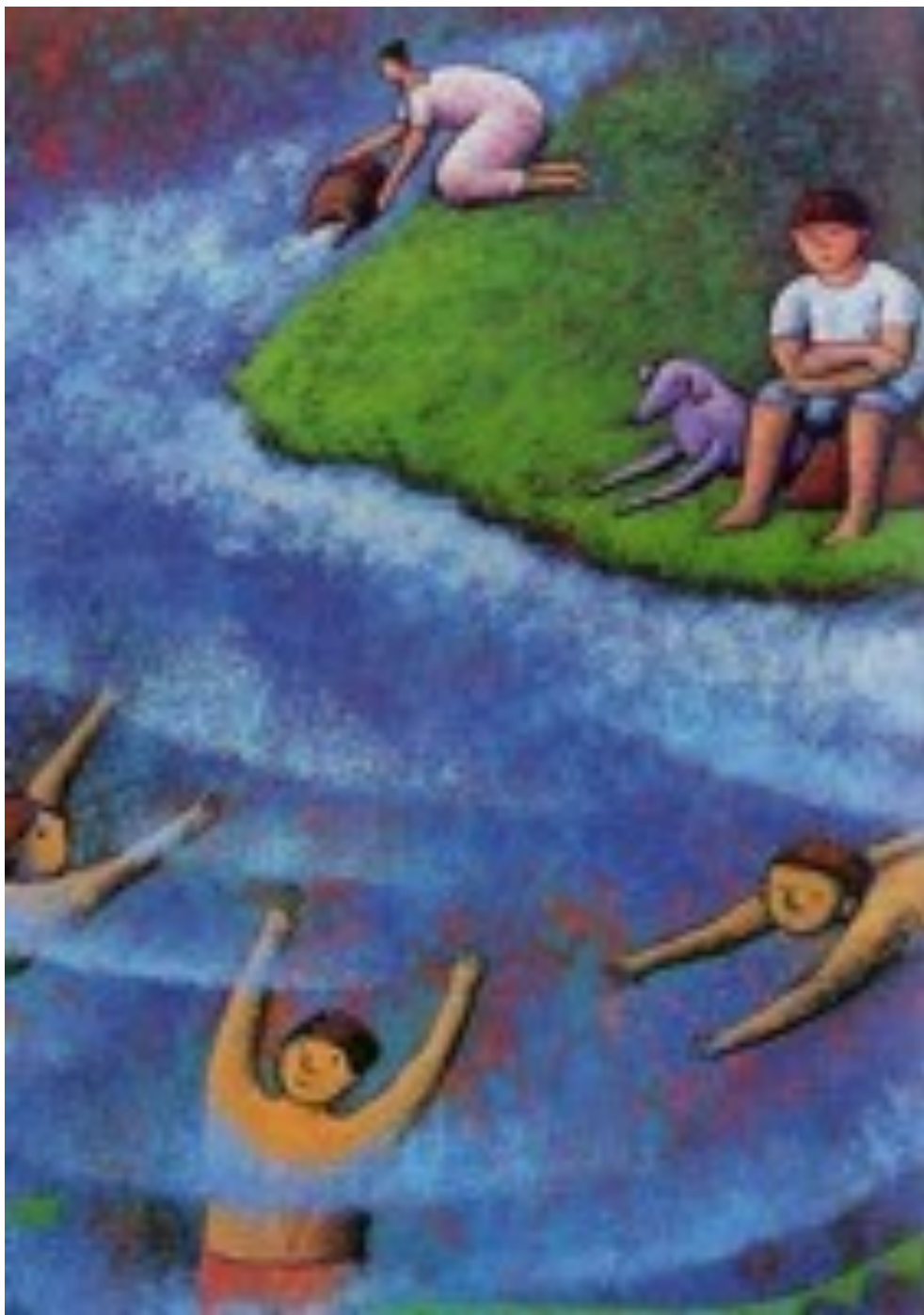
El Señor del Agua

El Señor del Agua

ÉRASE UNA VEZ, HABÍA UN NIÑO LLAMADO HÉCTOR. EL PUEBLO DONDE VIVÍA ESTABA EN PROBLEMAS. NO HABÍA LLOVIDO, LOS RÍOS CERCANOS YA COMENZABAN A SECARSE, LOS TERRENOS DE CULTIVO ESTABAN SECOS Y LA COSECHA NO PODÍA CRECER.

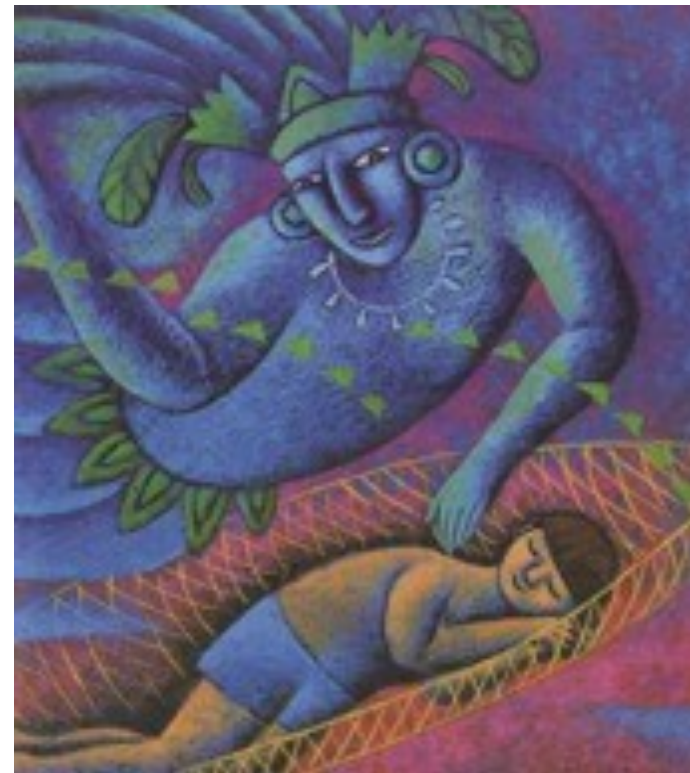
HÉCTOR Y SU MAMÁ TENÍAN QUE CAMINAR DEMASIADO PARA CONSEGUIR AGUA EN UN PUEBLO CERCAÑO POR DONDE PASABA UN RÍO. CUANDO LLEGARON AL RÍO HABÍA MUCHA GENTE, LOS HOMBRES ACARRREABAN AGUA PARA BEBER Y LOS NIÑOS NADABAN EN EL RÍO.



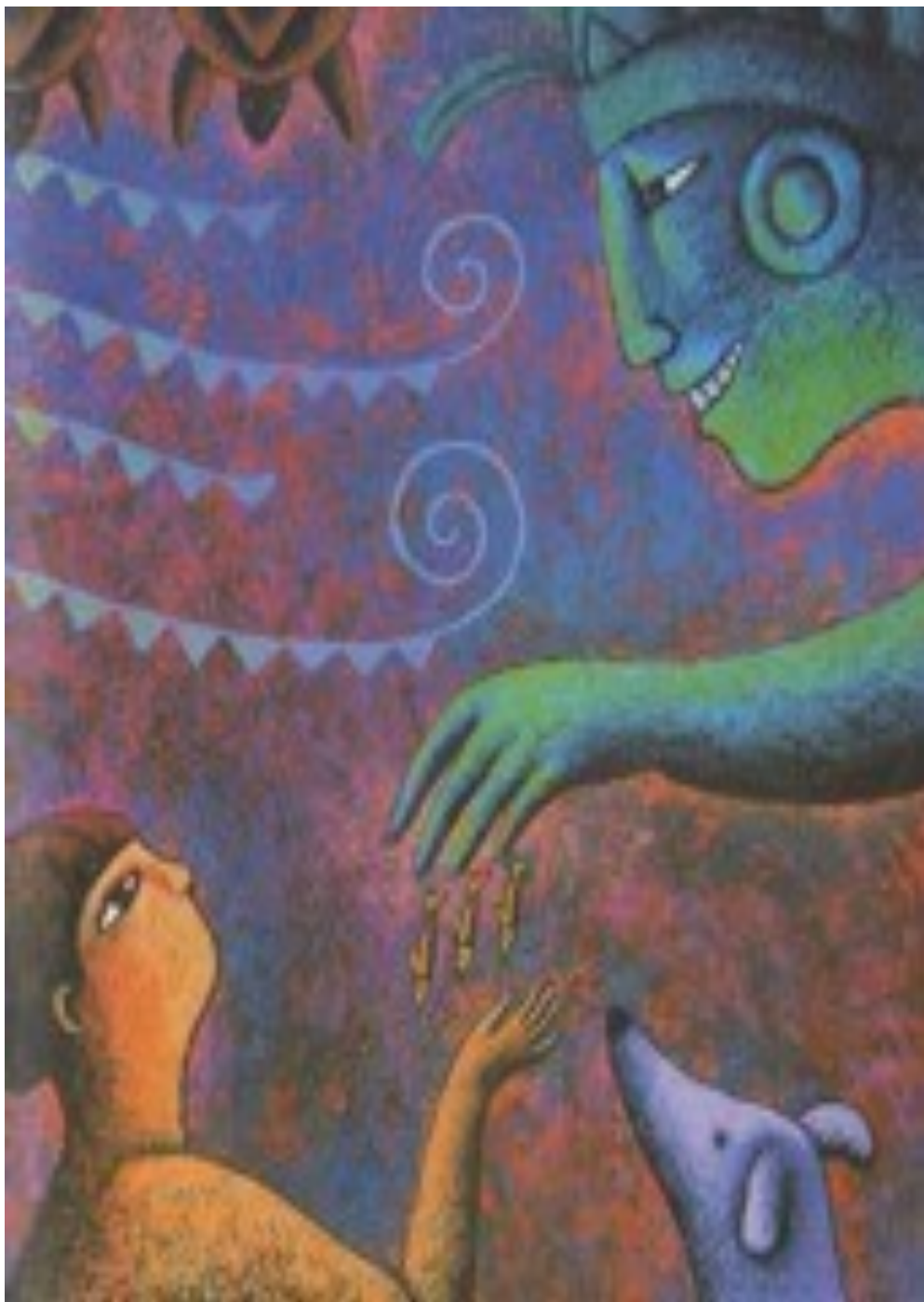


MIENTRAS SU MADRE LLENABA LOS CÁNTAROS DE AGUA, HÉCTOR ENTRÓ AL RÍO PARA BAÑARSE. SÓLO A BAÑARSE PORQUE ÉL NO SABÍA NADAR. MIRABA A LOS NIÑOS COMO FLOTABAN SOBRE LAS AGUAS Y PENSABA: "PARECEN PECES Y NO TIENEN MIEDO DE AHOGARSE. LÁSTIMA QUE YO NO SÉ NADAR". CUANDO HÉCTOR Y SU MADRE REGRESARON A SU CASA, SE PUSO A JUGAR EN EL PATIO DE SU CASA, DIBUJÓ EN EL SUELO UN RÍO Y PROMETIÓ QUE UN DÍA APRENDERÍA A NADAR.

ESA NOCHE HÉCTOR DURMIÓ PROFUNDAMENTE Y EN SUS SUEÑOS ESCUCHÓ LA VOZ DE UN HOMBRE QUE SURGÍA DEL AGUA Y LE DECÍA: “YO SÉ QUE TU CORAZÓN ESTÁ TRISTE”. HÉCTOR CONTESTÓ: “NO, NO ES VERDAD” Y LA VOZ ESTUVO INSISTIENDO HASTA QUE HÉCTOR ABRIÓ LOS OJOS Y VIO QUE QUIEN LE HABLABA ERA EL SEÑOR DEL AGUA Y LE PREGUNTÓ: “¿TÚ ERES EL SEÑOR DEL AGUA?”. ÉL LE CONTESTÓ: “SI, YO SOY EL SEÑOR DEL AGUA. DE HECHO EL AGUA ES MI CASA, MI MORADA. VEN Y HABLAMOS.”



HÉCTOR LE DIJO: “MIS PADRES ME HAN HABLADO DE TI. NOSOTROS TE HEMOS CUIDADO Y RESPETADO... ¿POR QUÉ YA CASI NO LLEGAS A MI PUEBLO?”. EL SEÑOR DEL AGUA LE CONTESTÓ: “EN TU PUEBLO HABÍA AGUA EN ABUNDANCIA, PERO LA GENTE DEJÓ DE RESPETARME Y POR ESO ME ALEJÉ. PENSÉ EN NO VOLVER NUNCA, PERO AHORA SÉ QUE HAY PERSONAS COMO TÚ QUE ME RESPETAN Y ME CUIDAN”.

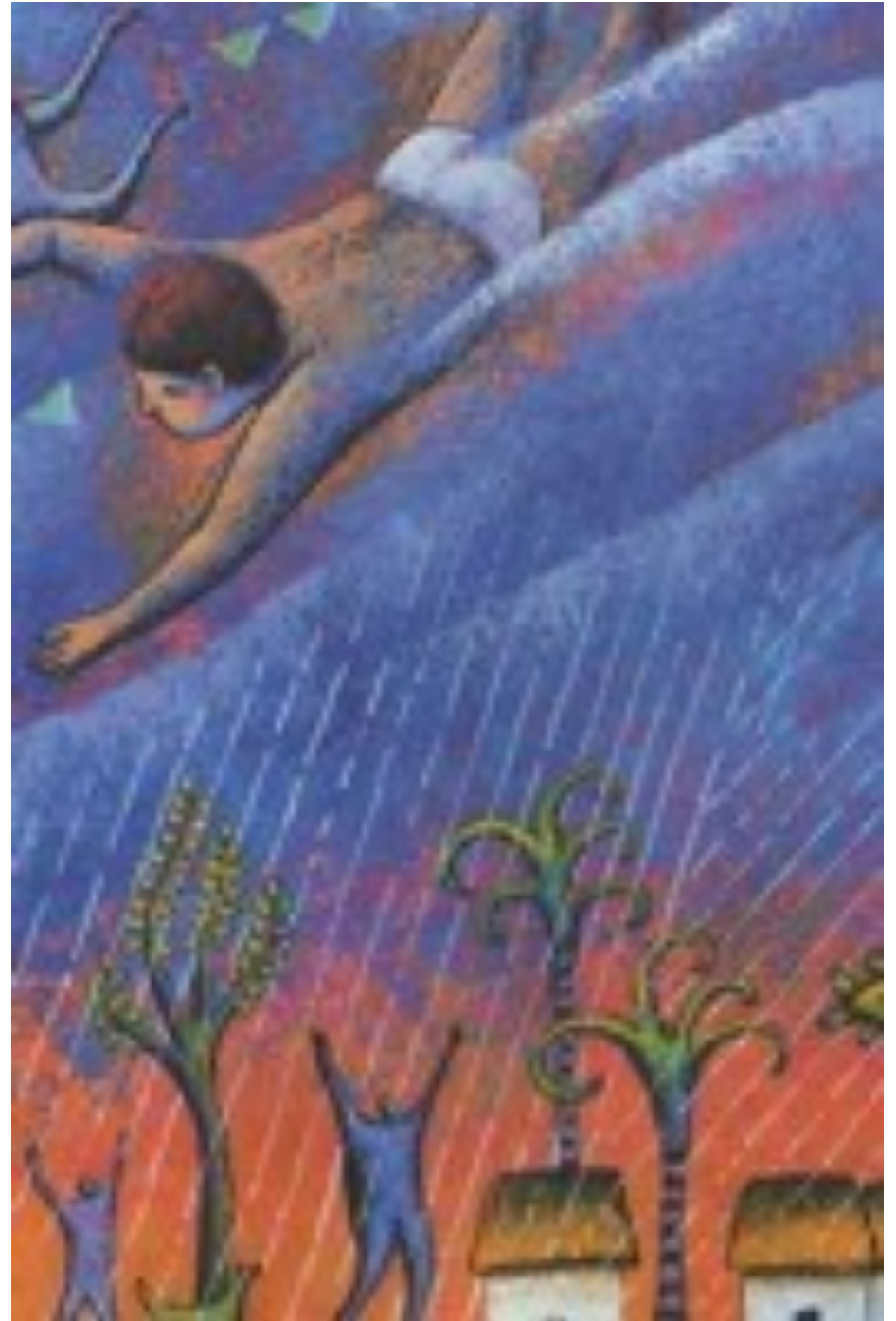


EL SEÑOR DEL AGUA SONRIÓ Y LE DIJO: “MMM... CREO QUE VOY A VOLVER A TU PUEBLO. ¡AH! ¡POR CIERTO! ¿TÚ QUIERES NADAR, VERDAD? NO ES DIFÍCIL. SI REALMENTE TE LO PROPONES, LO LOGRARÁS”. HÉCTOR CONTESTÓ: “QUISIERA PERO... ¿PUEDO LOGRARLO? ¡SIEMPRE ME DA MIEDO!”.

EL SEÑOR DEL AGUA LE DIJO: “TOMA ESTOS TRES PESCADITOS. SON MÁGICOS. SI LOS COMES APRENDERÁS A NADAR. REGRESA AL RÍO POR LA MAÑANA... A CAMBIO SÓLO TE PIDO QUE ME AYUDES A QUE LAS PERSONAS RESPETEN MI CASA”. HÉCTOR PROMETIÓ QUE SIEMPRE SERÍAN RESPETUOSOS E INTENTARÍA QUE TODOS CUIDARAN EL AGUA. DESPUÉS DE ESTO, SE COMIÓ LOS PESCADITOS.

A LA MAÑANA SIGUIENTE SU MAMÁ LO DESPERTÓ PARA IR DE NUEVO AL RÍO PORQUE EL AGUA QUE TENÍAN NO SERÍA SUFICIENTE. LLEGANDO AL RÍO, SU PERRO SE LANZÓ AL AGUA. AL VERLO, HÉCTOR SE ANIMÓ A NADAR, SU MADRE LE AYUDÓ A FLOTAR Y PRONTO HÉCTOR PUDO MANTENERSE SOLO.

A PARTIR DE ESE DÍA, LAS LLUVIAS COMENZARON DE NUEVO Y TODA LA GENTE EMPEZÓ A RESPETAR Y CUIDAR AL AGUA.



Y colorín, colorado...

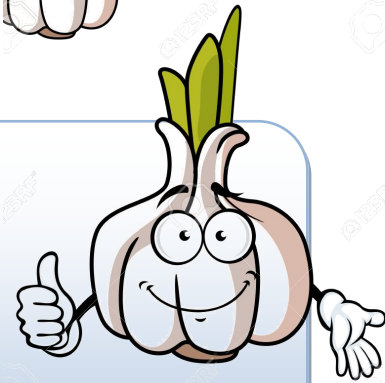
¡Este cuento se ha acabado!

ANEXO 6. ADIVINANZAS

**EN VERDES RAMAS NACÍ,
EN MOLINO ME ESTRUJARON,
EN UN POZO ME METÍ,
Y DEL POZO ME SACARON
A LA COCINA A FREÍR.**



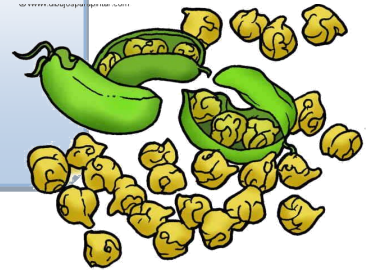
**TENGO CABEZA REDONDA,
SIN NARIZ, OJOS NI FRENTE,
Y MI CUERPO SE COMPONE
TAN SÓLO DE BLANCOS DIENTES.**



**AVE SOY, PERO NO VUELO;
MI NOMBRE ES COSA MUY LLANA:
SOY UNA SIMPLE SERRANA,
HIJA DE UN HIJO DEL SUELO.**

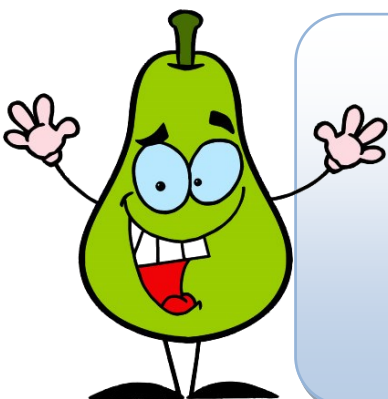


**SOY UN VIEJO ARRUGADITO
QUE SI ME ECHAN AL AGUA
ME PONGO GORDITO.**



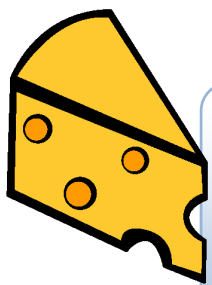
**BONITA PLANTA,
CON UNA FLOR
QUE GIRA Y GIRA
BUSCANDO EL SOL.**

**FRÍOS, MUY FRÍOS ESTAMOS
Y CON NUESTROS SABORES
A LOS NIÑOS ANIMAMOS.**



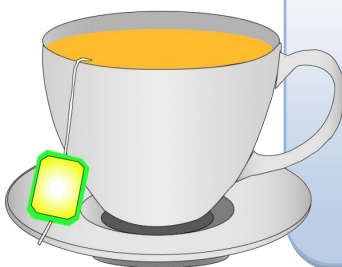
**BLANCA POR DENTRO,
VERDE POR FUERA.
SI QUIERES QUE TE LO DIGA,
ESPERA.**

**ORO PARECE,
PLATA NO ES,
EL QUE NO LO SEPA
UN TONTO ES.**



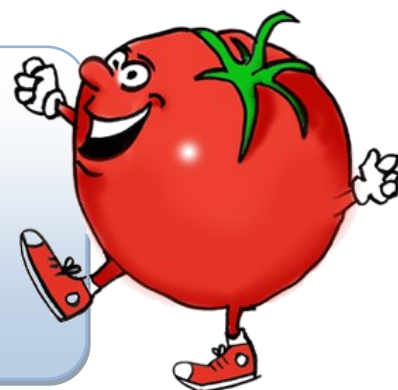
**DE LECHE ME HACEN
DE OVEJAS Y CABRAS QUE PACEN.**

**UN PALITO MUY DERECHITO
Y EN SU CABEZA UN SOMBRERITO.**

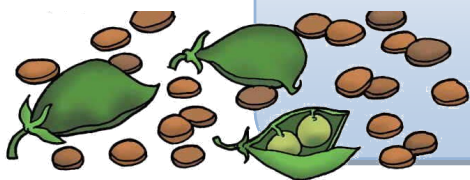


**TE LO DIGO Y TE REPITO
Y TE LO DEBO AVISAR,
QUE POR MÁS QUE TE LO DIGA
NO LO VAS A ADIVINAR.**

**NO TOMA TÉ, NI TOMA CAFÉ,
Y ESTÁ COLORADO,
DIME ¿QUIÉN ES?**

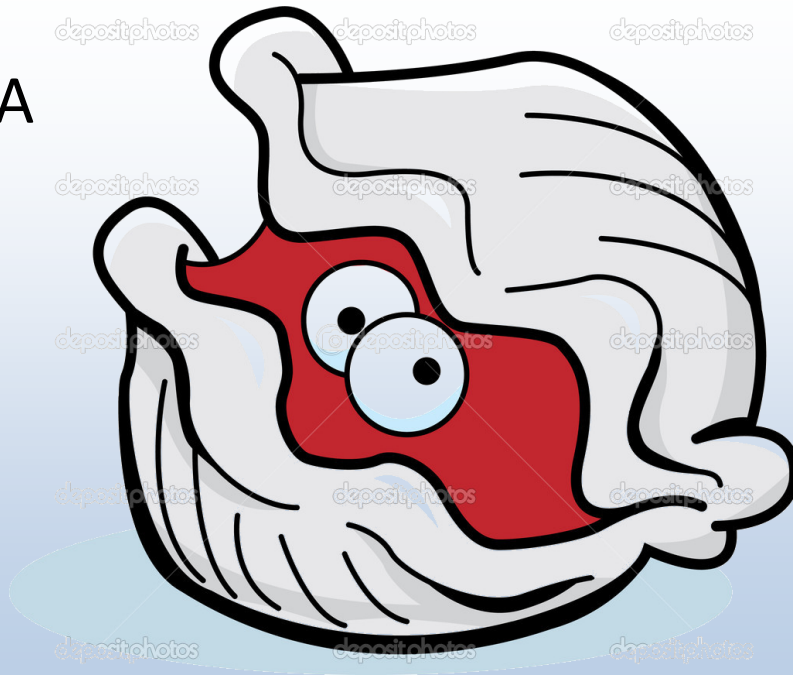


**LENTES CHIQUITAS,
JÓVENES O VIEJAS:
SI QUIERES NOS TOMAS
Y SI NO NOS DEJAS.**



ANEXO 7. TARJETAS DE LOS ANIALES ACUÁTICOS

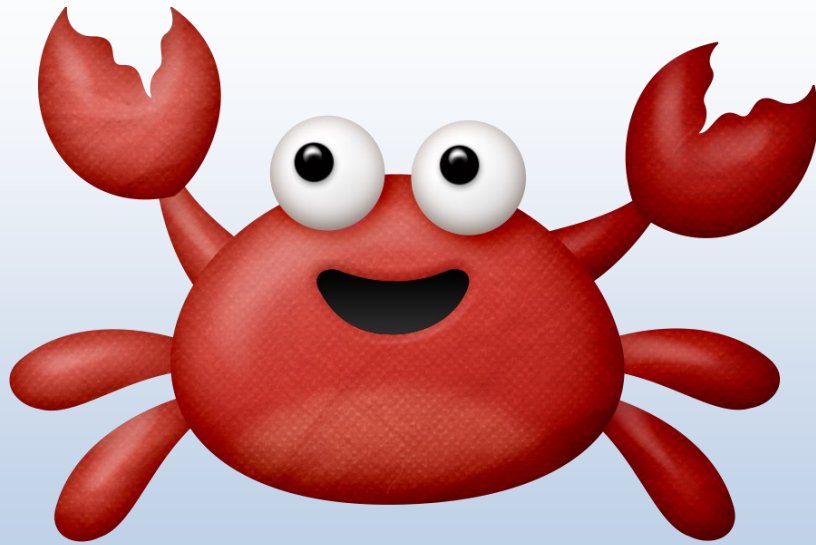
ALMEJA



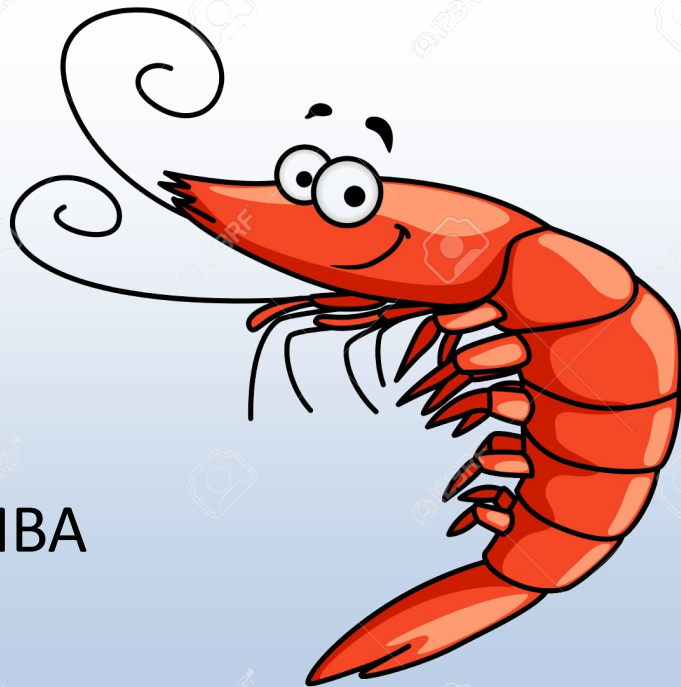
ATÚN

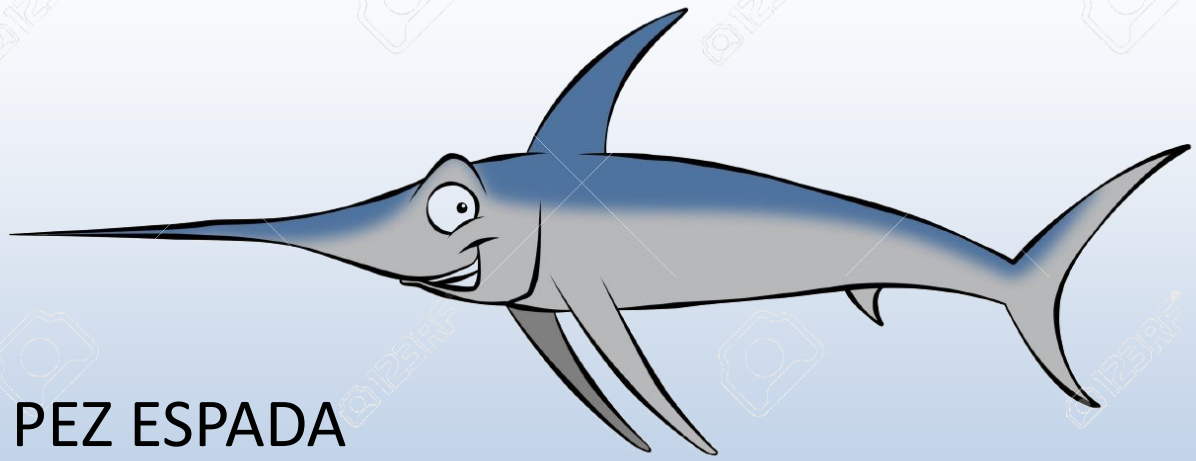


CANGREJO



GAMBA



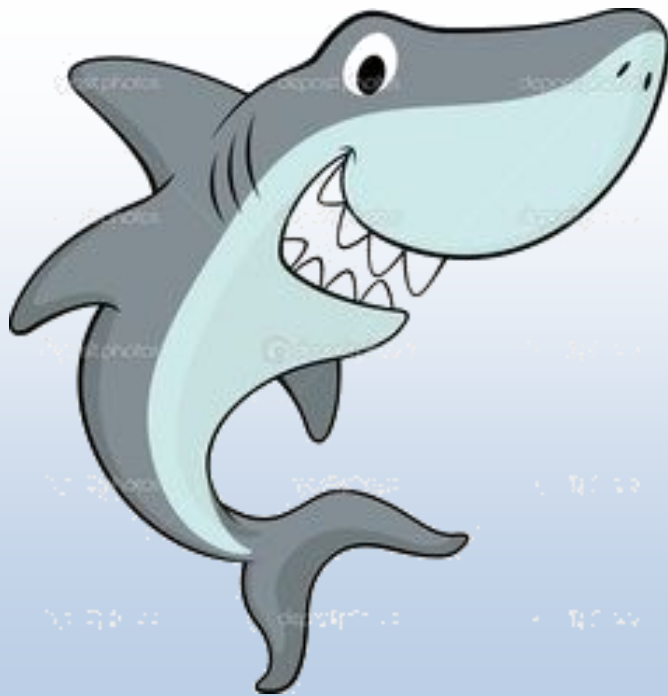


PEZ ESPADA



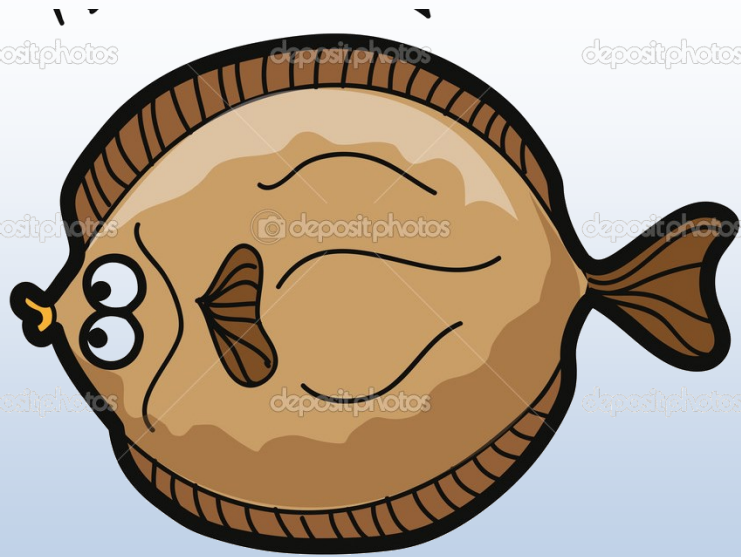
PULPO

MEJILLÓN

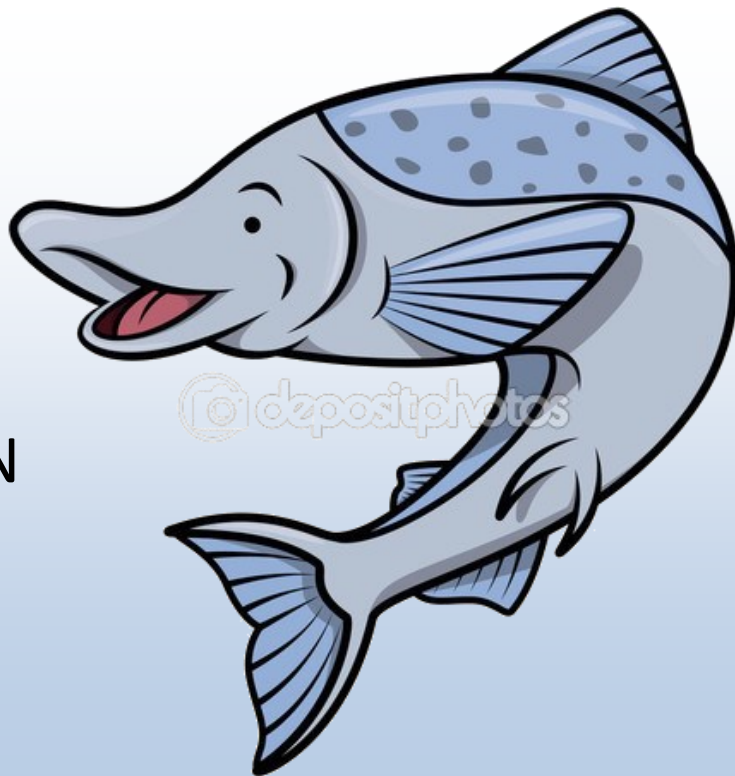


TIBURÓN

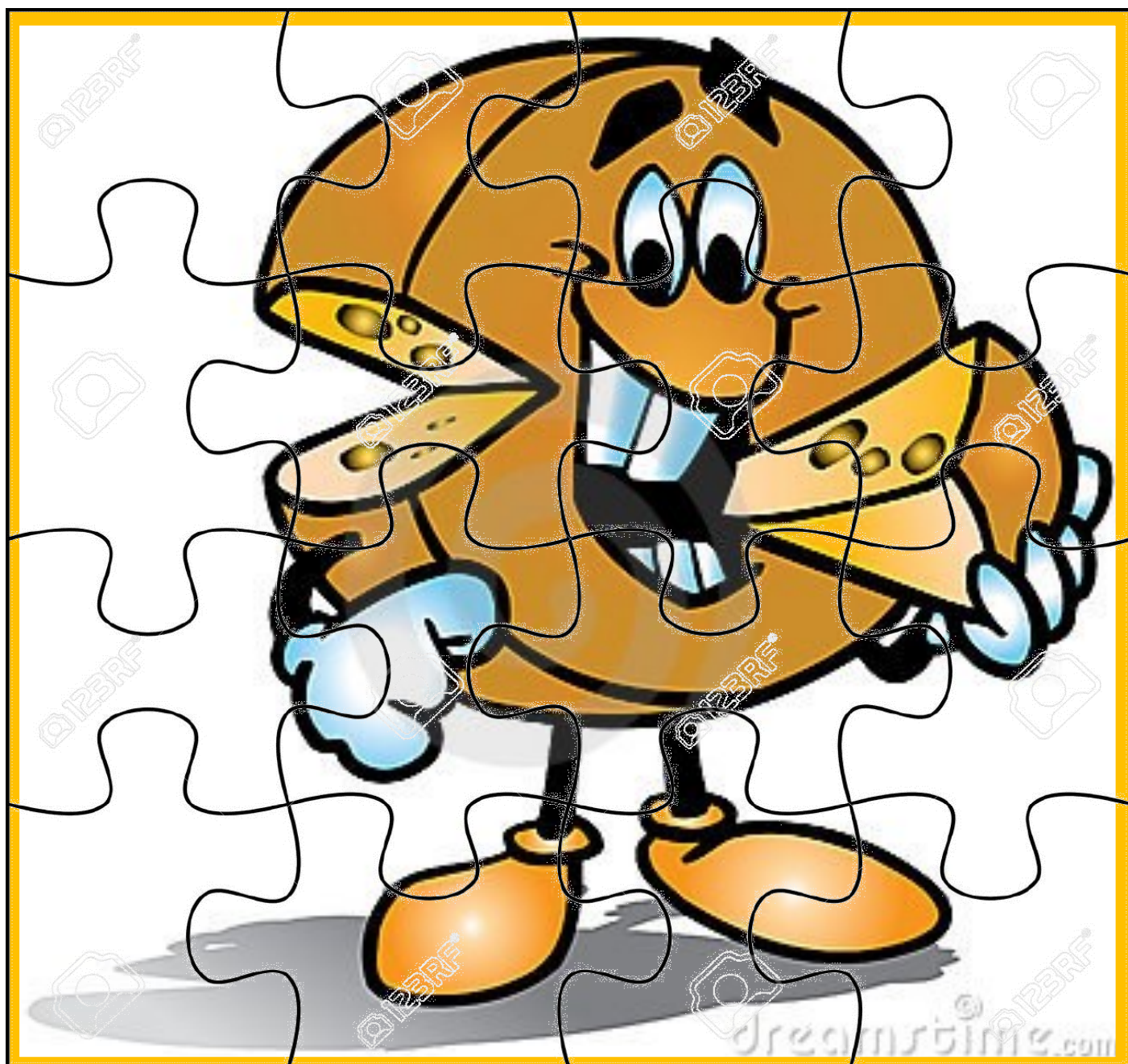
LENGUADO

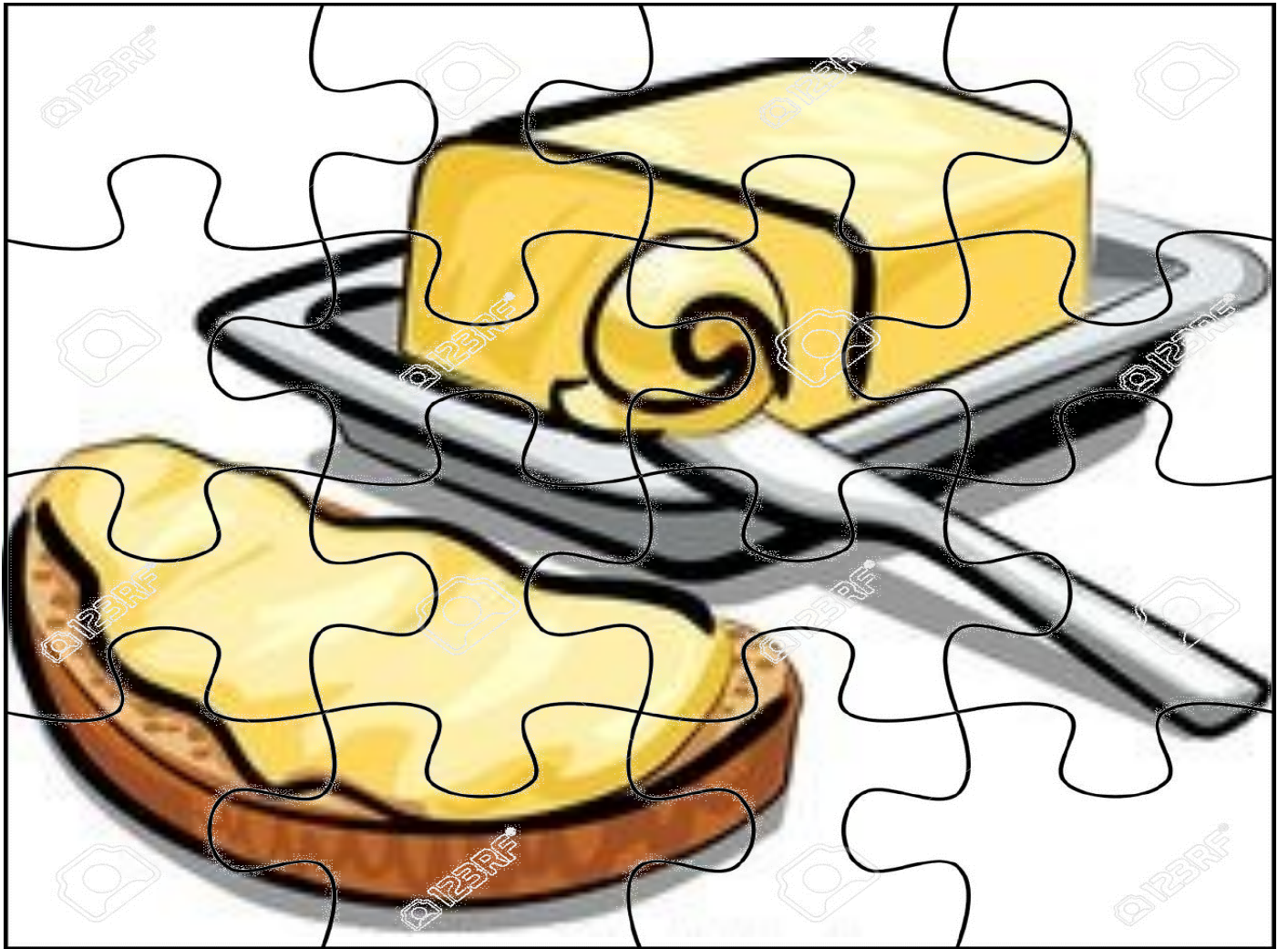


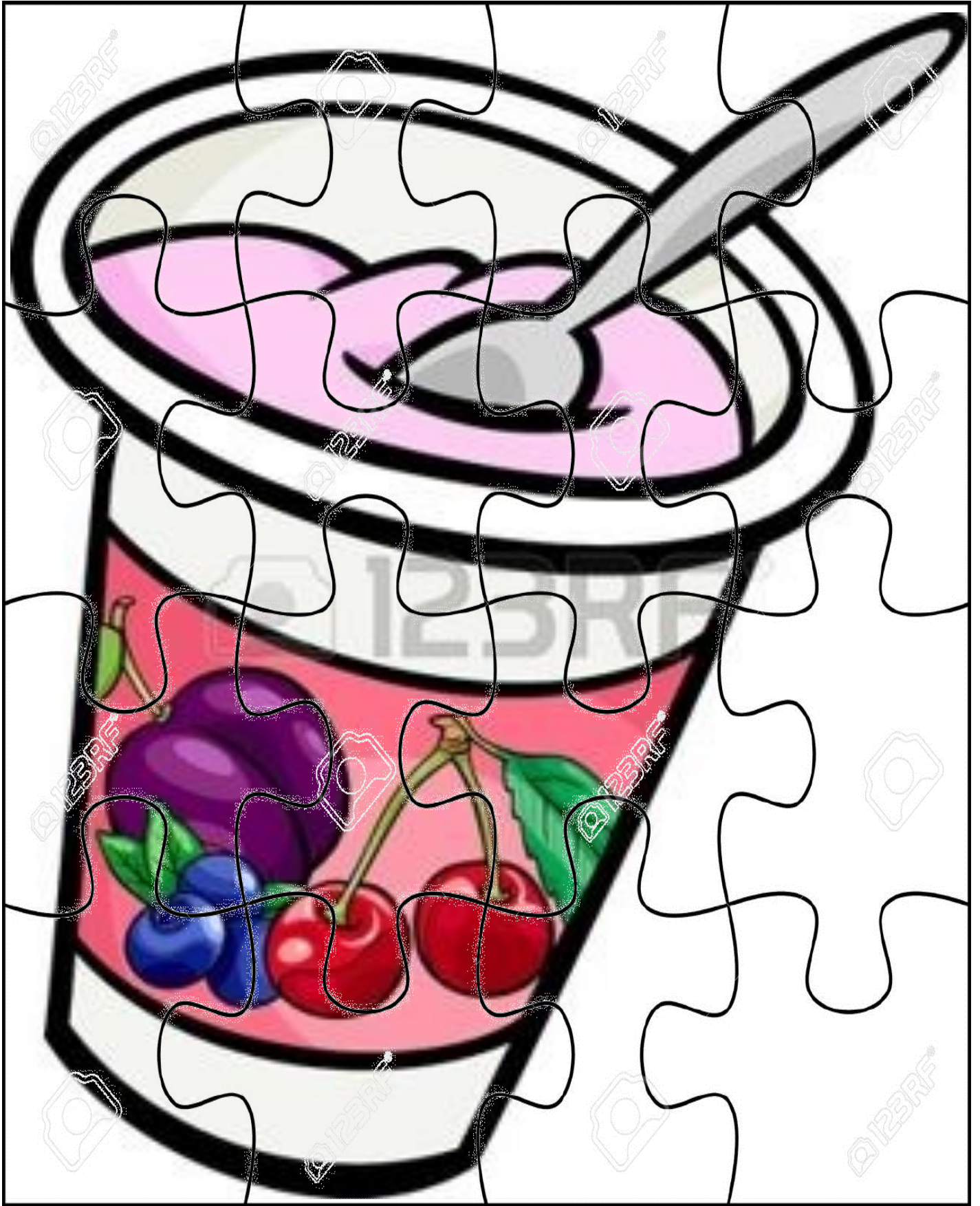
SALMÓN

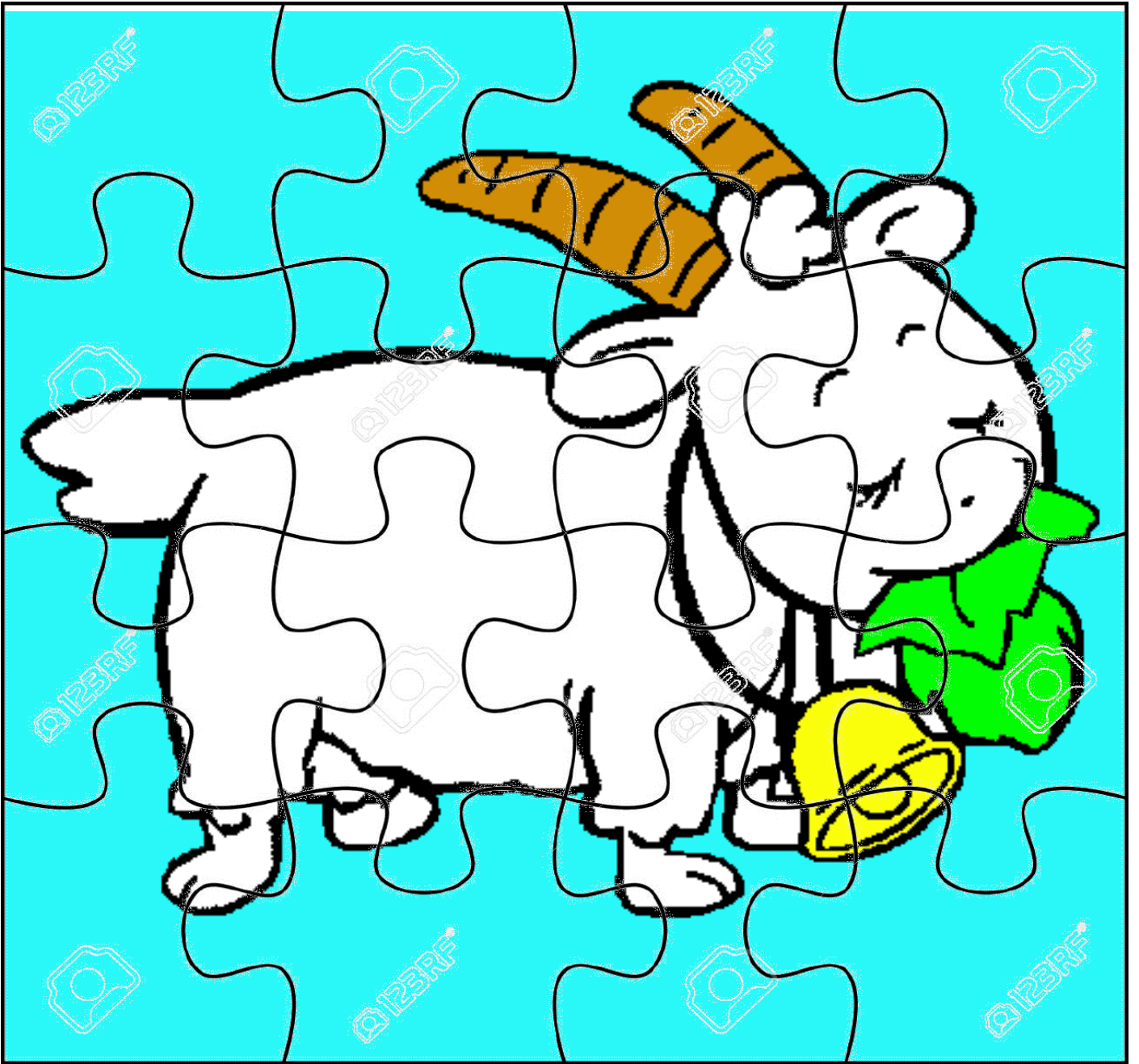


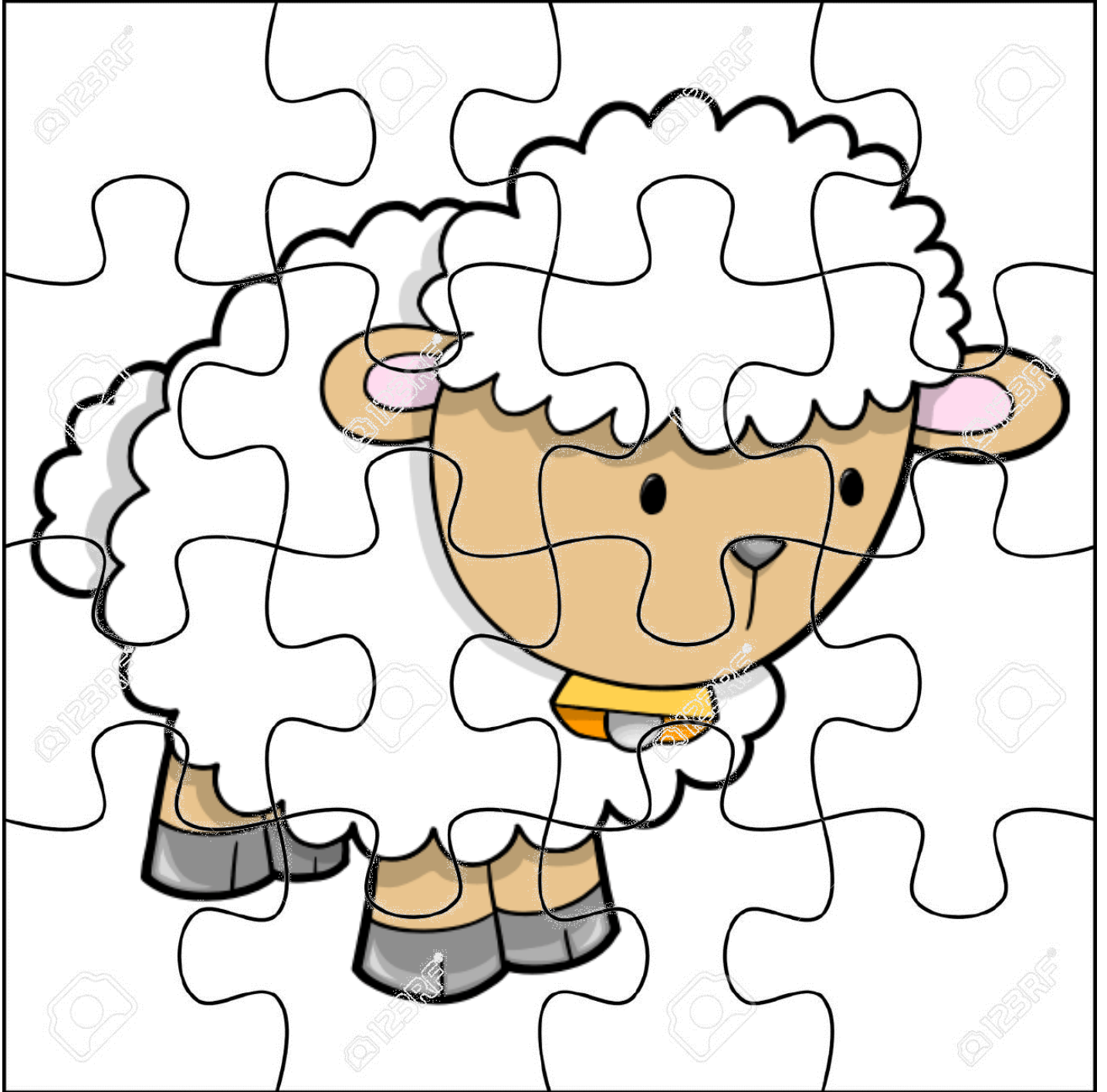
ANEXO 8. PUZZLES DE LÁCTEOS Y ANIMALES

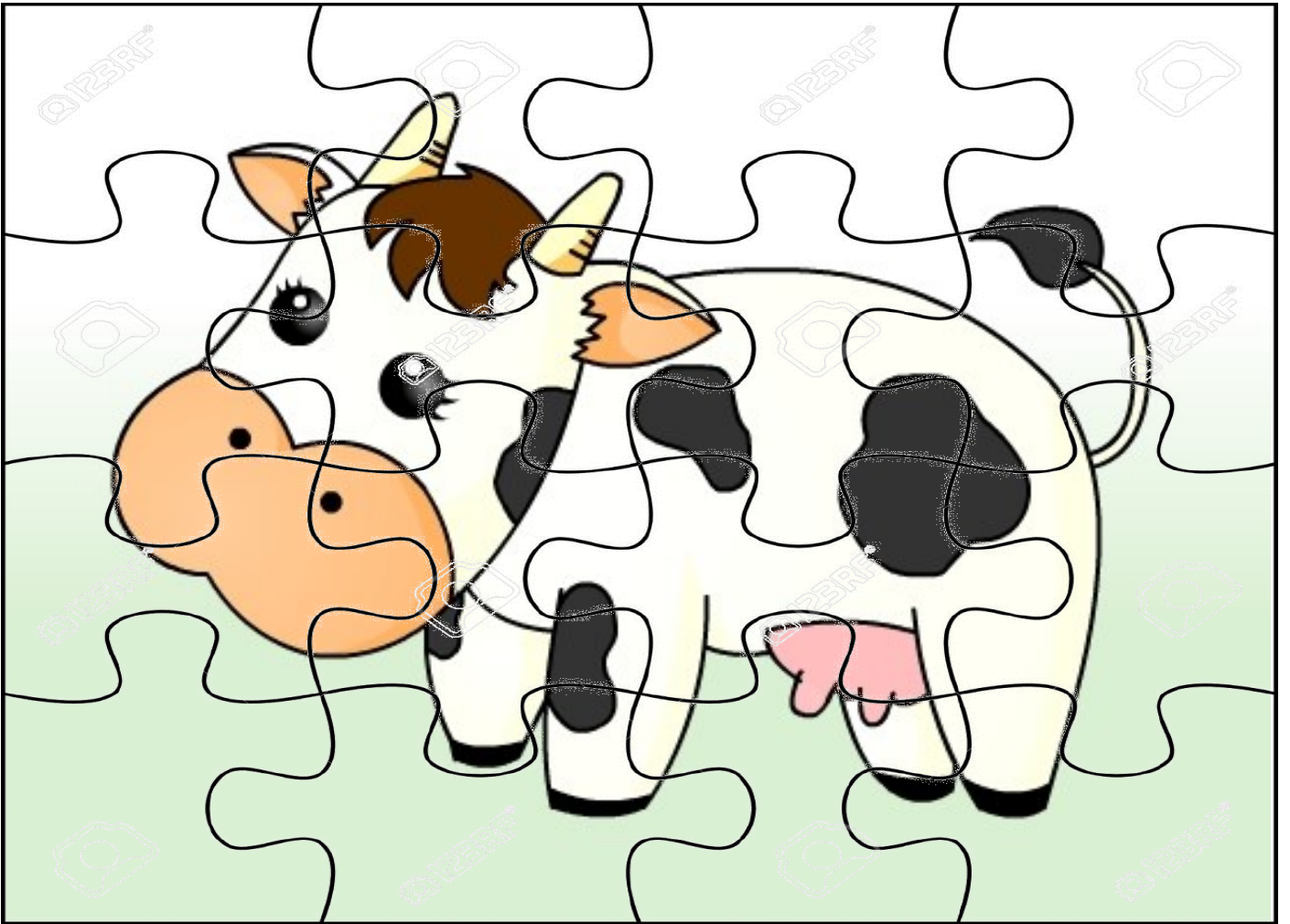








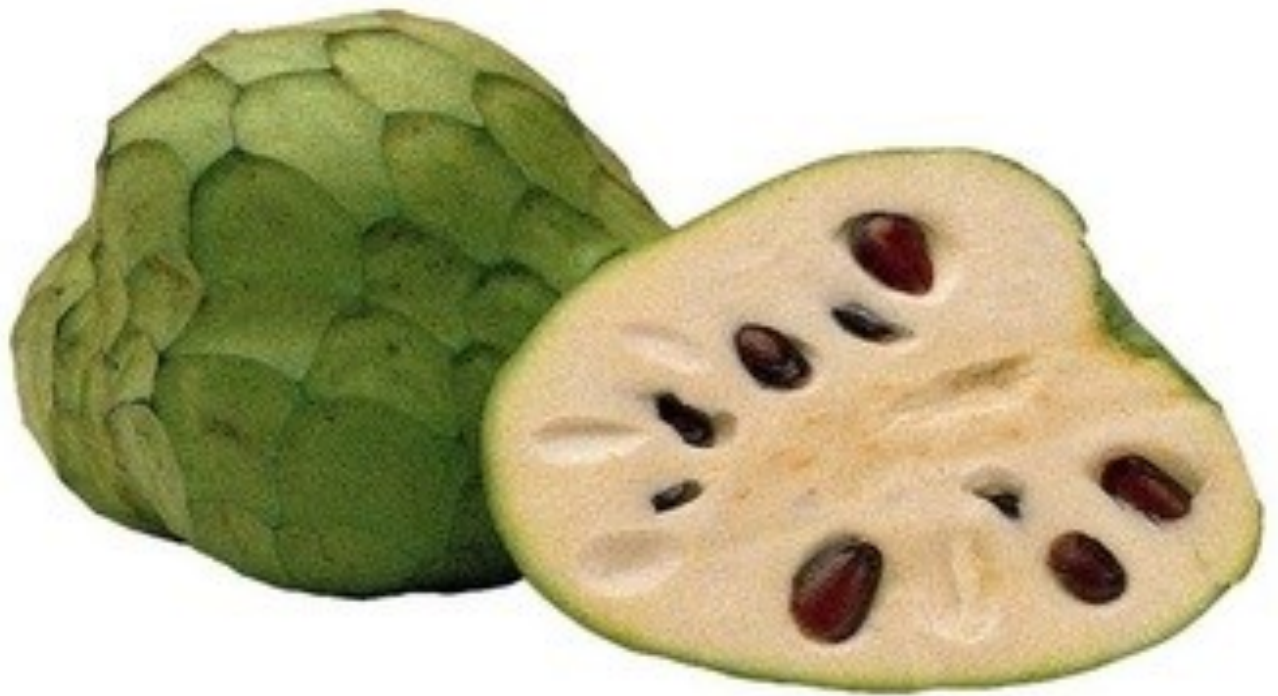




ANEXO 9. BITS DE INTELIGENCIA





















ANEXO 10. POSIBLES PLATOS A PREPARAR POR LOS PADRES











**ANEXO II. DIPLOMA DE EXPERTO EN ALIMENTACIÓN SALU-
DABLE**

¡ENHORABUENA!



ESTE DIPLOMA SE ENTREGA A

.....

COMO

SUPEREXPERTO EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



FIRMADO:

.....

ANEXO 12. ANECDOTARIO

Alumno.....	Fecha.....
Situación o lugar en que se produce.....	
Incidente.....	
.....	
.....	
Interpretación.....	
.....	
.....	
Recomendaciones.....	
.....	
.....	

ANEXO 13. ENCUESTA PARA PADRES Y PROFESORES

ENCUESTA SOBRE EL PROGRAMA NUTRICIONAL

“Con la comida sí se juega”.

Valore del 1 al 5 los siguientes aspectos relacionados con el proyecto/programa nutricional *“Con la comida sí se juega”*, teniendo en cuenta que el 1 se corresponde con *Nada conforme* y el 5 con *Muy conforme*.

1. DATOS PERSONALES	
Sexo:	
Edad:	
Relación con el alumno (padre/profesor):	

2. VALORACIÓN DEL PERIODO DE REALIZACIÓN	
El tiempo de realización del proyecto ha sido el adecuado.	
La dinámica de trabajo se ha ajustado al tiempo disponible.	

3. VALORACIÓN DEL PROYECTO	
La realización de este proyecto ha servido para conseguir el objetivo principal del mismo que no es otro que mejorar los hábitos alimenticios influyendo en ellos desde las edades más tempranas.	
El proyecto está bien estructurado.	
Las actividades dirigidas a padres y profesores han sido adecuadas.	
Las actividades dirigidas a los alumnos han sido adecuadas.	

4. VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL PROYECTO	
Existe suficiente variedad en la oferta de actividades del proyecto.	
Las actividades realizadas han respondido a las expectativas iniciales.	
Las actividades dirigidas a padres y profesores han sido adecuadas.	
Las actividades dirigidas a los alumnos han sido adecuadas.	
Los materiales y recursos utilizados para la realización de las actividades han sido adecuados.	
La metodología empleada en las actividades ha sido la apropiada.	
La duración y la temporalización de las actividades ha sido adecuada.	

5. APORTACIONES DE MEJORA	