



**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

*HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.*

*Propuesta de intervención para prevenir la  
obesidad en Educación Infantil*



**Autora: Alicia Barrio Álvaro**

**Tutor académico: Cristina Gil Puente**



A mi tutora por orientarme y acompañarme en todo este proceso.

A mi familia por animarme a alcanzar mis sueños.

A Jorge por su cariño y ayuda incondicional.



*Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina*

**Hipócrates** (470-377 a.C)



## **RESUMEN**

El presente proyecto tiene como objetivo promover los hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas a través de una propuesta de actividades destinada a alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil. A partir de una fundamentación teórica centrada en la importancia que tiene una dieta sana y equilibrada para los seres humanos, las consecuencias que acarrea una alimentación no saludable y las estrategias que existen para prevenir enfermedades alimenticias futuras, se desarrolla una propuesta de intervención educativa. Se implementa en un colegio de Segovia, en un aula formada por 25 sujetos de 3 años. Se analiza y evalúa a través de distintas técnicas e instrumentos. Los resultados revelan que los alumnos adquieren un aprendizaje significativo sobre nociones básicas de hábitos alimentarios saludables.

**Palabras clave:** Alimentación saludable, hábitos alimentarios, obesidad, propuesta de intervención, Educación Infantil.

## **ABSTRACT**

This project aims to promote healthy eating habits from an early age through a proposal of activities destined to students in the second cycle of Early Childhood Education. Based on a theoretical substantiation focused on the importance of a healthy and balanced diet for humans beings, the consequences of unhealthy feeding and the strategies that exist to prevent future food diseases, an educational intervention proposal is being developed. It is implemented in a school of Segovia, in a classroom made up of 25 individuals of 3 years. It is analyzed and evaluated through different techniques and resources. The results reveal that pupils gain a meaningful learning about basic notions of healthy eating habits.

**Keywords:** Healthy eating, eating habits, obesity, intervention proposal, Early Childhood Education.





# ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	15
2. OBJETIVOS	17
3. JUSTIFICACIÓN	18
3.1. Relevancia del trabajo	18
3.2. Relación con el currículum de Educación Infantil	19
3.3. Justificación a nivel de competencias del grado	20
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	22
4.1. La educación para la salud (Eps)	22
4.2. Alimentación y nutrición	23
4.3. La alimentación infantil	24
4.4. La obesidad infantil	28
4.5. Hábitos alimentarios saludables en la infancia	31
4.6. Enseñar hábitos alimentarios en la escuela: estrategias metodológicas	32
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	38
5.1. Objetivos y contenidos	38
5.2. Contexto	40
5.3. Metodología	41
5.4. Temporalización	42
5.5. Desarrollo de la propuesta	42
5.6. Evaluación	53
6. ANÁLISIS DE RESULTADOS	60
6.1. Resultados del proceso educativo	60
6.2. Resultados de la práctica docente	69
6.3. Resultados expectativas de los alumnos	70
7. CONCLUSIONES	71
7.1. Respuesta a los objetivos del trabajo	71

7.2. Limitaciones del estudio	73
7.3. Prospectiva de futuro: recomendaciones para futuros trabajos	73
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>74</b>
<b>9. ANEXOS</b>	<b>79</b>
9.1. Anexo 1: material para las actividades 0 y 11	79
9.2. Anexo 2: material para la actividad 1	80
9.3. Anexo 3: material para la actividad 2	84
9.4. Anexo 4: material para la actividad 3	90
9.5. Anexo 5: material para la actividad 7	91
9.6. Anexo 6: material para la actividad 9	92

## **RELACIÓN DE TABLAS**

Tabla 1. Descripción de los distintos tipos de nutrientes	24
Tabla 2. Raciones recomendadas para la población infantil	25
Tabla 3. Kcal diarias en niños y adolescentes	26
Tabla 4. Kcal diarias en niñas y adolescente	26
Tabla 5. Tipos de rutinas de pensamiento	35
Tabla 6. Objetivos didácticos de la propuesta	38
Tabla 7. Contenidos didácticos de la propuesta	39
Tabla 8. Actividad 0	42
Tabla 9. Actividad 1	43
Tabla 10. Actividad 2	44
Tabla 11. Actividad 3	44
Tabla 12. Actividad 4	45
Tabla 13. Actividad 5	46
Tabla 14. Actividad 6	47
Tabla 15. Actividad 7	47
Tabla 16. Actividad 8	48
Tabla 17. Actividad 9	49
Tabla 18. Actividad 10	50
Tabla 19. Actividad 11	51
Tabla 20. Actividad 1 para padres	51
Tabla 21. Actividad 2 para padres	52
Tabla 22. Actividad 3 para padres	52

## **RELACIÓN DE FIGURAS**

Figura 1. Pirámide NAOS	30
Figura 2. Fases para adquirir un hábito	32
Figura 3. Distribución por días de las actividades planteadas	42
Figura 4. Rúbrica de evaluación	56
Figura 5. Ficha seguimiento grupal con escala verbal	55
Figura 6. Producción de los alumnos	55
Figura 7. Ficha de seguimiento con escala verbal para evaluar la labor docente	58
Figura 8. Instrumento de autoevaluación	58
Figura 9. Técnicas e instrumentos de evaluación que se emplean en la propuesta	59
Figura 10. Muestra de dos alumnos tras realizar la actividad 0	60
Figura 11. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 1	61
Figura 12. Alumno realizando la actividad 1	61
Figura 13. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 2	61
Figura 14. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 3	62
Figura 15. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 4	62
Figura 16. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 5	63
Figura 17. Alumnos realizando la actividad 5	63
Figura 18. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 6	64
Figura 19. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 7	64
Figura 20. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 8	65
Figura 21. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 9	66
Figura 22. Alumnos que obtienen un nivel de logro alto en las actividades	67
Figura 23. Comparativa entre la actividad inicial y la actividad final	67

Figura 24. Actitudes del alumnado durante el desarrollo de las actividades	68
Figura 25. Resultados de la labor docente en las actividades planteadas	69
Figura 26. Resultados por parte de los alumnos en la actividad 6 y 8	70
Figura 27. Resultados de la actividad 6 y 8	70



# 1. INTRODUCCIÓN

Alimentarse es una necesidad básica del ser humano. Sin embargo, no siempre se hace de la forma más apropiada. La presencia de establecimientos de comida *fast-food* unida a la falta de tiempo de la población hace que muchas personas no mantengan una alimentación saludable. La conocida dieta mediterránea está siendo sustituida por otras dietas ricas en grasas y azúcares.

Estos nuevos cambios sociales y estilos de vida están preocupando a diversas organizaciones e instituciones debido a las consecuencias negativas que tiene para la salud el que la sociedad no mantenga una alimentación sana y equilibrada, es decir, una dieta que combine alimentos de todos y cada uno de los grupos. Se debe tener presente que una buena alimentación implica una buena salud.

Igual de importante es transmitir desde edades tempranas hábitos alimentarios saludables, ya que es en la infancia cuando se instauran las bases de una buena alimentación, lo que contribuye a la prevención de trastornos y enfermedades alimenticias. A pesar de ello, enseñar a comer bien no es sencillo, por lo que es necesario que los adultos tengan conocimientos sobre el tema y, además, los pongan en práctica.

De este modo... ¿Qué nutrientes necesita el organismo para contribuir a tener una buena salud? ¿Qué cantidad de ellos necesita un niño? ¿Cómo podemos cubrir los requerimientos nutricionales que necesita su cuerpo? ¿Qué consecuencias tiene para las personas no mantener una alimentación saludable? ¿Existen estrategias para desarrollar hábitos alimentarios saludables en la infancia?

A lo largo de este proyecto se realiza un recorrido por diferentes conceptos relacionados con la alimentación: qué es la salud, qué se entiende por Educación para la Salud y qué diferencias existen entre la alimentación y la nutrición. Se dirige especial atención a la alimentación infantil, haciendo hincapié en la cantidad de cada grupo de alimentos que tiene que ingerir un niño. Además, se profundiza en las causas y las consecuencias que tiene la obesidad infantil, y se habla de la estrategia NAOS como método de prevención, así como de ciertos recursos para instaurar los hábitos alimentarios saludables.

Por otro parte, se plantea un conjunto de actividades destinadas a alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil a través de las cuales se pretende fomentar los hábitos

alimentarios saludables en esta etapa. En este apartado se incluyen diferentes técnicas e instrumentos de evaluación para comprobar tanto la consecución de los objetivos como la práctica docente. Seguidamente, se presentan los resultados obtenidos tras la puesta en práctica y, por último, las conclusiones y las posibles intervenciones de mejora.

Para completar el presente proyecto, se incluye un apartado con las referencias bibliográficas empleadas en este trabajo, así como un conjunto de anexos, que ayudan a complementar la información.



## 2. OBJETIVOS

El presente proyecto tiene como objetivo principal profundizar en el conocimiento de los hábitos alimentarios saludables, desarrollar una secuencia de enseñanza-aprendizaje para promover una alimentación sana en los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil y analizar los resultados obtenidos.

Del anterior objetivo se derivan los siguientes objetivos específicos:

1. Profundizar en las necesidades nutricionales que requieren los infantes.
2. Ahondar en las causas y consecuencias que tiene la obesidad para los niños.
3. Descubrir las estrategias que existen para desarrollar hábitos saludables.
4. Saber aplicar los hábitos alimentarios saludables en la escuela.
5. Concienciar al alumnado del valor que tiene mantener una alimentación sana.
6. Fomentar en los alumnos el consumo de alimentos saludables.

## 3. JUSTIFICACIÓN

### 3.1. RELEVANCIA DEL TRABAJO

La temática que se aborda en el presente Trabajo Fin de Grado está relacionada con la adquisición de hábitos alimentarios saludables en Educación Infantil. Se ha elegido esta temática porque se considera de vital importancia trabajar la alimentación en esta etapa educativa, pues es cuando se forja la personalidad del niño. “La población infantil es un grupo espacialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional” (Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, 2008, p. 8).

Se considera fundamental que los niños tomen conciencia de la importancia que tiene una alimentación saludable, porque ello favorece tanto la prevención de enfermedades como el bienestar físico, psíquico y social. Para ello es imprescindible tener una dieta equilibrada y variada, en la que se incluyan todos los grupos de alimentos: cereales, verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal. Sin embargo, son muchos los niños que consumen una cantidad de frutas y verduras inferior a la recomendada. De hecho, durante la realización del Prácticum II pude comprobar que a muchos niños no les gusta la fruta, porque tardan mucho tiempo en comérsela e incluso en ocasiones no se la terminan.

La ausencia o el abuso de ciertos grupos de alimentos puede provocar trastornos o enfermedades alimentarias en los seres humanos, como, por ejemplo, sobrepeso u obesidad. En este sentido, “científicos y médicos han demostrado de una manera rotunda que la “gordura” perjudica a la salud” (Cabezuelo & Frontera, 2007, p. 21). No obstante, muchas personas siguen creyendo que un niño “gordito” es un niño sano, sin embargo, se debe saber que este pensamiento es erróneo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) expone que “la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI”. De hecho, datos estadísticos de la OMS enuncian que: (1) “En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos”; (2) “En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad (2018).

Valorando estos datos, se considera necesario abordar de manera inminente la educación nutricional en la escuela desde los primeros años, pues de acuerdo con Ruiz, “los hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia suelen perdurar en la edad adulta y transmitirse a generaciones futuras” (2007, p.7). Se trata de que los niños a través de actividades de carácter formativo lúdico valoren la necesidad de una alimentación saludable y se sientan motivados para consumir todo tipo de alimentos, especialmente frutas y verduras, ya que, como se exponía con anterioridad, son estos alimentos los que son menos consumidos por algunos niños. En definitiva, se quiere tratar este tema para que los niños tengan las herramientas necesarias para mantener una dieta equilibrada y sana a lo largo de toda su vida.

Además, se cree necesario y fundamental trabajar los hábitos alimentarios saludables de manera conjunta con las familias de los alumnos ya que, en muchas ocasiones, algunos padres optan por dar a sus hijos bollería industrial en vez un alimento más sano como puede ser una pieza de fruta, bien sea por comodidad o, directamente, por no discutir con sus hijos y asegurarse la ingestión de un alimento a media mañana. Tomando en cuenta este hecho, se realizarán campañas de sensibilización en las que los padres tomen también conciencia de la importancia que tiene para la salud y el bienestar de sus hijos tener una dieta sana desde edades tempranas, ya que, tal y como menciona Porras, “muchos de los hábitos y las costumbres que se adquieren en el ámbito familiar acompañan al ser humano a lo largo de toda la vida” (2010, p. 15).

### **3.2. RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL**

Para justificar el trabajo curricularmente se estudian las relaciones de la propuesta con la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, de la que emana 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.

En particular, el presente proyecto se encuadra dentro del “Área 1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, pues es en ésta donde se abordan los contenidos relacionados con la adquisición de hábitos de salud, higiene y nutrición. Para el logro de estos aprendizajes, se establece el siguiente objetivo general: “Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las

situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional” (p.10). En esta área es en el “Bloque 4. El cuidado personal y la salud” donde se da mayor relevancia a la adquisición de hábitos alimentarios saludables. En él se encuentran los siguientes contenidos (p. 11):

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás.
- Práctica de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso.
- Aceptación y cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.
- Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.

No obstante, en Educación Infantil se ha de tener presente el principio de globalización, pues los contenidos de dicha área no tienen sentido si no se complementan con el resto de las áreas de conocimiento y experiencia: “Área 2. Conocimiento del entorno” y “Área 3. Lenguajes: Comunicación y representación”. De este modo, para alcanzar los contenidos establecidos en el “Área 1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” es necesario que el sujeto sea capaz de conocer el medio que le rodea, así como de relacionarse con los demás y con el entorno.

### **3.3. JUSTIFICACIÓN A NIVEL DE COMPETENCIAS DEL GRADO**

Para finalizar, se justifica el TFG a nivel de las competencias básicas del Grado de Educación Infantil. Para ello nos basamos en la memoria del plan de estudios de la Universidad de Valladolid referida al título de Grado en Educación Infantil (Universidad de Valladolid, 2010). Son las siguientes:

1. Adquirir conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:
  - 1.c. Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, de un modo particular los que conforman el currículum de Educación Infantil.
  - 1.d. Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa.
  - 1.e. Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje.
- 2.a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje

3.a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.

5. Desarrollar habilidades que impliquen:

5.b. La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.

5.d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.

También se establece una vinculación con las competencias específicas del documento mencionado con anterioridad. Las más relacionadas con el proyecto son:

23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.

24. Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.

26. Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.

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.

37. Capacidad para dominar las técnicas de observación y registro.

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

40. Saber observar sistemáticamente contextos de aprendizaje y convivencia y saber reflexionar sobre ellos.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (EPS)

El término salud deriva del latín *salus* que significa “estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” (RAE, 2014). El concepto de salud que actualmente tiene más relevancia es el que aportó la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien la definió como “estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de la enfermedad” (citado por Porras, 2010, p. 13).

La salud es un derecho fundamental que poseen todas las personas, así como establece el artículo 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos. “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios” (1948, p. 36).

En el marco legislativo español, la Constitución Española (1978), en su artículo 43, reconoce el derecho a la protección de la salud, así como el fomento de la educación sanitaria por parte de los poderes públicos. De forma similar, la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad, en su artículo 6, manifiesta que las actuaciones de las Administraciones Públicas Sanitarias estarán orientadas a la promoción de la salud mediante la adecuada educación sanitaria de la población.

En consecuencia, se hace necesaria la capacitación de las personas para alcanzar un estado de salud óptimo, de lo que se encarga la Educación para la Salud (EpS), siendo su objetivo prioritario “diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud” (Valdez, Villaseñor y Alfaro, 2004; citado por Macias, Gordillo y Camacho, 2012, p. 41).

Según la OMS, la Educación para la Salud es “cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que puede individual y colectivamente para mantener la salud y busque ayuda cuando la necesite” (OMS, 1983; citado por Yus, 2004, p. 26).

Análogamente, Costa & López definen la Educación para la Salud como:

Proceso deliberado de comunicación y de enseñanza-aprendizaje orientado a la adquisición y fortalecimiento de los comportamientos y estilos de vida saludables, a favorecer las elecciones positivas para la salud y a promover los cambios en los comportamientos y estilos de vida no saludables o de riesgo. (2008, p. 37)

De acuerdo con lo mencionado, la escuela se convierte en un contexto idóneo para los programas de EpS, ya que es un espacio en el que se “interviene con personas en periodo de formación física, psíquica y social que poseen una gran capacidad para el aprendizaje y asimilación de hábitos” (Perea, 2001, p. 32). Instituciones como la OMS, la UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea así lo aseguran (Porrás, 2010).

Por otro lado, la Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil, declara en varias ocasiones la necesidad de que el alumnado adquiriera hábitos de salud. En consecuencia, la escuela tiene el compromiso de formar e informar a los alumnos sobre estilos de vida saludables, que les permitan adquirir actitudes y elecciones positivas.

Para lograr la adquisición de hábitos saludables en los estudiantes, es necesario que padres y maestros trabajen de manera coordinada, pues ambos son los principales agentes de socialización del niño. “La interacción familia-escuela es fundamental para adquirir una personalidad sana” (Perea, 2001, p. 34).

## **4.2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Una de las necesidades fisiológicas básicas que tiene el ser humano para su supervivencia es la de alimentarse. Pero... ¿qué diferencia existe entre alimentación y nutrición?

La alimentación es un “acto voluntario y consciente, según el cual se eligen, preparan e ingieren los alimentos” (Rodríguez & Zehag, 2012, p. 69). En contra, la nutrición es un acto involuntario e inconsciente, mediante el cual el organismo transforma los alimentos que recibe en nutrientes, necesarios para el mantenimiento de la vida (Rodríguez & Zehag, 2012).

De este modo, se entiende por nutrientes a “todas las sustancias que necesita el cuerpo y que hay que aportar con la alimentación” (Cabezuelo & Frontera, 2007, p. 45). Sin embargo, se debe tener presente que no todos los alimentos que se consumen aportan al organismo los aportes nutricionales necesarios para realizar las funciones vitales.

Los tipos de nutrientes que componen los alimentos son: las proteínas, los hidratos de carbono, las vitaminas y los minerales, las grasas o lípidos y el agua. En la tabla 1 se muestra una breve descripción de estos nutrientes según Sanz (2007):

Tabla 1

*Descripción de los distintos tipos de nutrientes*

<b>NUTRIENTES</b>	<b>TIPOS</b>	<b>ALIMENTOS</b>	<b>FUNCIONES</b>
<b>Proteínas</b>	Origen animal	Huevos, pescados, carne, pescados, leche y derivados.	Se encargan del buen funcionamiento celular
	Origen vegetal	Legumbres y frutos secos.	Protegen al organismo frente a infecciones.
<b>Hidratos de carbono</b>	Simples	Pasteles, azúcar, miel...	Aportan energía al organismo.
	Complejos	Cereales, legumbres y patatas.	
<b>Vitaminas y minerales</b>	Origen vegetal	Frutas y verduras.	Regulan los procesos metabólicos.
<b>Grasas</b>	Saturadas	Aceite de palma y de coco, embutidos, la piel de algunas aves...	Aportan energía al organismo.
	Insaturadas	Aceite de semillas, frutos secos y pescados azules.	
<b>Agua</b>		Directamente al beberla, en frutas y verduras.	Mantiene la temperatura corporal transporta sustancias nutritivas y, elimina desechos.

Fuente: Elaboración propia en base a Sanz, 2007

### 4.3. LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Es fundamental que los niños mantengan una dieta equilibrada, formada por alimentos saludables y variados, los cuales les aporten una cantidad de nutrientes suficientes para poder realizar las funciones y actividades que su cuerpo requiere.



De este modo, (Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, 2008), el aporte de hidratos de carbono deberá estar entre el 50 y el 55% de la ingesta calórica total, el de grasas entre el 30 y el 35%, y el de proteínas entre el 12 y el 15%.

Para cubrir estos requerimientos nutricionales se deben consumir unas proporciones determinadas de todos los grupos de alimentos. En la tabla 2 se muestran las raciones recomendadas para la población infantil.

Tabla 2

*Raciones recomendadas para la población infantil*

<b>ALIMENTOS</b>	<b>RECOMENDACIONES</b>		<b>PESO DE RACIÓN</b>
Arroz, cereales, pasta y pasta y patatas	2-3 raciones/día		40-70 g de arroz, pasta 30 g de cereales 80-150 g de patatas
Pan	2-4 raciones/día		25-50 g de pan
Frutas	$\geq 2-3$ raciones/día	$\geq 5$	80-50 g de frutas, verduras y hortalizas
Verduras	$\geq 2-3$ raciones/día	raciones/día	
Lácteos	2-4 raciones/día		100-200 g de leche 125 g de yogur 20-60 g de queso
Legumbres	2-3 raciones/semana		35-50 g de legumbres
Pescados	$\geq 4$ raciones/semana		50-85 g de pescados
Carnes	3-4 raciones/semana		50-85 g de carnes
Huevos	3 raciones/semana		1 huevo

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, 2008, p.15.

No obstante, se debe tener presente que son medidas orientativas, ya que cada persona necesita un aporte energético (Kcal) diferente, en función de la edad y la actividad física que realiza (ver tabla 3 y 4).

Tabla 3

*Kcal diarias en niños y adolescentes*

Edad	Esenciales	Discrecionales	Totales
2-3			
Sedentario	800	200	1.000
Moderado activo	1.000	200	1.200
Muy activo	1.200	200	1.400
4-8			
Sedentario	1.200	200	1.400
Moderado activo	1.400	200	1.600
Muy activo	1.600	400	2.000
9-13			
Sedentario	1.600	200	1.800
Moderado activo	1.900	300	2.200
Muy activo	2.200	400	2.600
14-18			
Sedentario	1.900	300	2.200
Moderado activo	2.300	400	2.700
Muy activo	2.500	600	3.100

Fuente: Cabezuelo &amp; Frontera, 2007, p.5

Tabla 4

*Kcal diarias en niñas y adolescentes*

Edad	Esenciales	Discrecionales	Totales
2-3			
Sedentario	800	200	1.000
Moderado activo	1.000	200	1.200
Muy activo	1.200	200	1.400
4-8			
Sedentario	1.200	200	1.200
Moderado activo	1.400	200	1.600
Muy activo	1.500	300	1.800

9-13			
Sedentario	1.400	200	1.600
Moderado activo	1.750	250	2.000
Muy activo	1.900	300	2.200
14-18			
Sedentario	1.600	200	1.800
Moderado activo	1.750	250	2.000
Muy activo	2.000	400	2.400

Fuente: Cabezuelo & Frontera, 2007, p.51

Para que los niños consuman cada día las porciones recomendadas de cada alimento es fundamental que realicen una adecuada distribución de las comidas. Se deben realizar entre cuatro y cinco comidas diarias, dividiendo la energía total en: 25% desayuno, 30-35% comida, 15% merienda y 25-30% cena; o 20% desayuno, 10-15% tentempié, 25-35% comida, 10-15% merienda y 25% cena (Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, 2008, p. 70).

En este sentido, Cabezuelo & Frontera (2007) exponen que realizar menos de cuatro comidas diarias es poco saludable para los niños, porque el organismo tarda más tiempo en realizar la digestión. Tampoco es recomendable que coman entre horas, ya que es más difícil controlar la cantidad y el tipo de nutrientes que consumen. Lo aconsejable, por tanto, es que realicen las cinco comidas diarias a la misma hora. De este modo, en cada comida se deben incluir los siguientes tipos de alimentos (Cabezuelo & Frontera, 2007; Sanz, 2007):

- El desayuno debe estar formado por un lácteo (leche entera, yogur o queso fresco), una fruta fresca (entera o en zumo) y cereales, preferiblemente integrales (una rebanada de pan, bizcocho, galletas...). Sin embargo, Sanz asegura que “casi el 10 por ciento de la población infantil y juvenil no desayuna habitualmente y solo un 7,5 por ciento de los niños toma un desayuno equilibrado” (2007, p. 79).
- El tentempié de media mañana debe estar compuesto por un lácteo, una fruta o un pequeño bocadillo de queso no graso o de jamón serrano.
- La comida debe incluir un primer plato formado por verduras, tubérculos, cereales (pan, pasta, arroz) o legumbres, un segundo plato compuesto de carne magra, pescado,

o huevos, y un postre con una fruta o un lácteo. Se puede acompañar con una rebanada de pan, preferiblemente integral.

- La merienda debe ser similar al tentempié de media mañana, por lo que debe contener un lácteo, una fruta o un pequeño bocadillo.
- La cena es parecida a la comida, pero algo más ligera. Debe estar formada por verduras, tubérculos, cereales, carne, pescado o huevo, pan para acompañar, y una fruta como postre. Es conveniente alternar los alimentos que se han ingerido en la comida con los de la cena, para equilibrar la alimentación diaria.

#### **4.4. LA OBESIDAD INFANTIL**

Se entiende por obesidad al “acúmulo excesivo de tejido adiposo” (Aranceta, 2008, p. 216). Se manifiesta como una “desproporción entre el peso de la persona en relación con su edad y sobre todo con su talla” (Cabezuelo & Frontera, 2007, p. 22).

La obesidad es una enfermedad que puede estar causada por factores genéticos u hormonales, pero principalmente se debe a una inadecuada alimentación y una falta de actividad física. El aumento de la ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcares y la disminución de alimentos saludables, junto al sedentarismo provoca un desequilibrio entre la energía ingerida y el gasto calórico (Barrios et al., 2011).

Análogamente, Aranceta (2008) expone que en el “95% de los casos de obesidad interviene claramente un componente ambiental, relacionado con un estilo de vida sedentario y hábitos alimentarios que favorecen un balance positivo de energía y, como consecuencia, el depósito gradual de grasa” (p. 216).

De forma similar, Cabezuelo & Frontera (2007, pp. 24-25) argumenta que la obesidad se ha visto favorecida por los siguientes cambios sociales:

- El aumento de la riqueza, con una mayor disponibilidad para la adquisición de alimentos.
- El desarrollo de una potente industria alimentaria, que ofrece múltiples alimentos preparados.
- Los malos hábitos nutricionales, con el abandono de las comidas caseras tradicionales de la dieta mediterránea y su sustitución por la fast-food.
- Un mayor nivel de sedentarismo

Estos malos hábitos pueden estar determinados por las siguientes causas (Dalmau & Vitoria, 2004, p. 253):

- El precio de los alimentos: los productos frescos son más caros que la comida rápida.
- El tiempo de los padres: la falta de tiempo de los padres provoca un consumo mayor de alimentos rápidos.
- El tamaño de las raciones: los alimentos ultraprocesados se presenta en raciones más grande a un precio no elevado.
- La influencia de la publicidad: los medios de comunicación incitan a consumir *fast-food*.

El problema de esta enfermedad radica en las múltiples consecuencias, tanto psicológicas como físicas, que tiene para los seres humanos. En este sentido, es oportuno señalar que “la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado la obesidad como la epidemia del XXI por las dimensiones adquiridas, el impacto de la morbi-mortalidad y en la calidad de vida y el coste sanitario” (2000; citado en Aranceta, 2008, p. 216).

A nivel psicológico, la obesidad infantil puede hacer que el niño reciba burlas de sus compañeros e incluso discriminación, provocando en él una baja autoestima, que puede degenerar en trastornos psicológicos más graves, como ansiedad y depresión (Barrios et al., 2011)

A nivel físico, la obesidad infantil puede provocar dificultades para moverse, problemas respiratorios, alteraciones cutáneas, trastornos del sueño, aumento del colesterol, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, así como mayor predisposición a sufrir algunos tipos de cánceres (Barrios et al., 2011)

Además, los niños obesos tienen mayor probabilidad de presentar obesidad cuando sean adultos. Se prevé que entre el 50 y el 80 por ciento de ellos (Sanz, 2007).

Dadas las graves consecuencias que tiene la obesidad para las personas, se hace evidente la necesidad de establecer medidas preventivas, que disminuyan los casos de obesidad en los seres humanos.

De acuerdo con esto, la Organización Mundial de la Salud acogió la Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud, para fomentar los hábitos alimentarios saludables y la práctica de la actividad física (OMS, 2004; citado en Aranceta, 2008).

A nivel nacional, el Ministerio de Sanidad y Consumo lanzó en el año 2005, la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) con el objetivo de “fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas” (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005, p.17).

Para ello, desarrolla intervenciones en todos los ámbitos (familiar, educativo, empresarial, sanitario, laboral, comunitario) y con distintos sectores (ayuntamientos, industria de alimentos y bebidas, organizaciones de consumidores...). Estas acciones están dirigidas especialmente al público infantil y juvenil, también a los grupos de población más desfavorecidos (Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición).

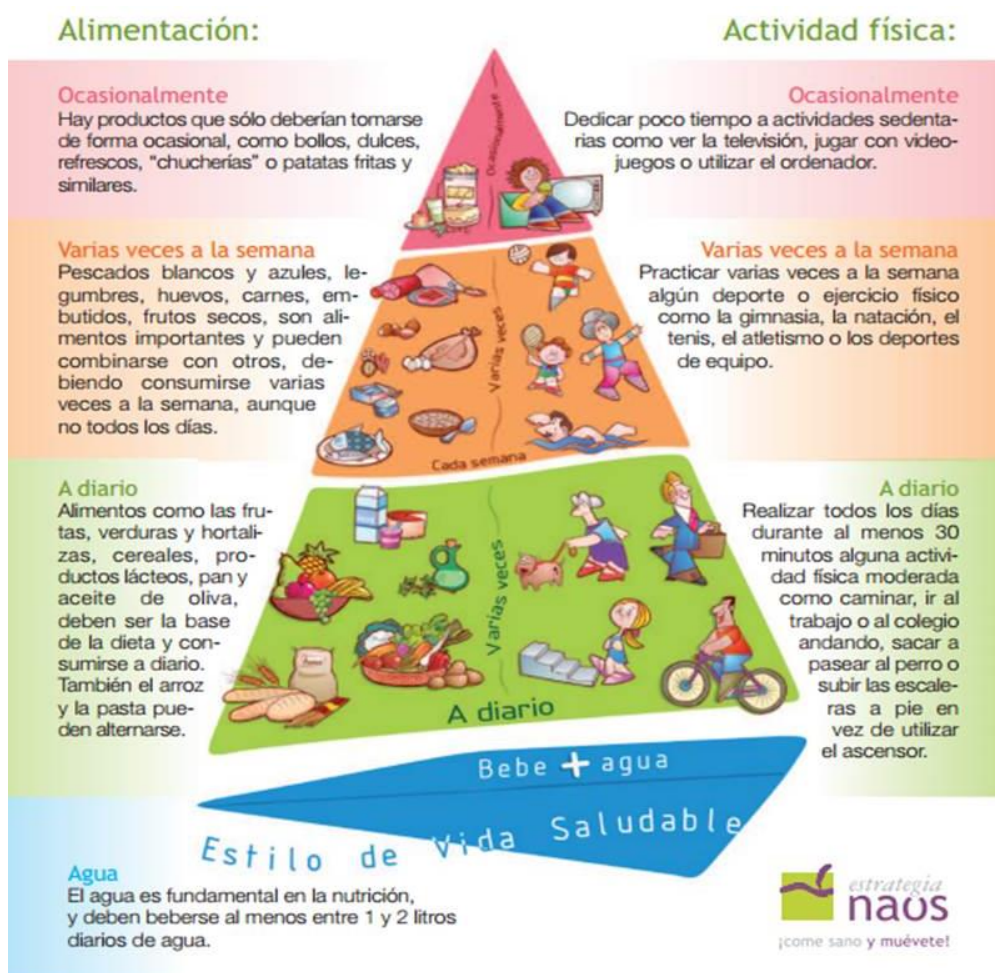


Figura 1. Pirámide NAOS. Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición.

La figura 1 es una representación gráfica, que muestra la frecuencia (diaria, semanal u ocasionalmente) con la que se puede consumir cada grupo de alimentos junto a la actividad física.

En el primer piso se sitúan los alimentos que se pueden consumir diariamente: cereales, hortalizas, verduras, frutas, aceite de oliva y productos lácteos. En el segundo piso se hallan los alimentos que se pueden ingerir semanalmente: legumbres, carnes, pescados, huevos, frutos secos y embutidos. En el tercer y último piso se encuentran los alimentos que se pueden comer de forma ocasional: dulces, refrescos, “chucherías...”.

Asimismo, en los dos primeros pisos de la pirámide se sitúan acciones que implican movimiento, mientras que en la cúspide se hallan las actividades de carácter sedentario (ver la televisión, jugar al ordenador...).

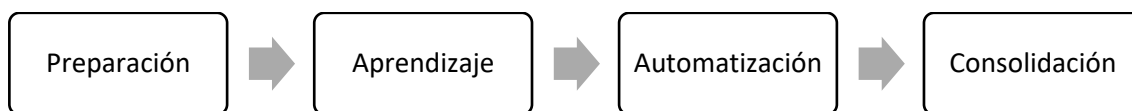
#### **4.5. HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN LA INFANCIA**

Por todo lo anterior, se hace necesario que el niño desarrolle hábitos alimentarios saludables, que contribuyan a una buena calidad de vida, “ya que es la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud” (Porrás, 2010, p. 14).

El término “hábito” hace referencia a “aquellas conductas automatizadas, no innatas, sino adquiridas a través de la experiencia y el aprendizaje” (Albarrán, 2011, p. 13). Recíprocamente, la RAE define este concepto como “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.

Para la adquisición de un hábito, es necesario pasar por una serie de fases, que son (Comellas; citado en Rodríguez & Zehag, 2012):

1. Preparación del hábito: en la primera fase se analizan las habilidades que requiere el aprendizaje del hábito, así como las destrezas del individuo.
2. Aprendizaje del hábito: en la segunda fase se enseña al niño el hábito, el cual aprenderá a través de la imitación y la observación.
3. Automatización del hábito: mediante la repetición, el sujeto irá interiorizando el hábito, hasta adquirir su completa automatización.
4. Consolidación del hábito: en la última fase es cuando el niño es capaz de poner en práctica el hábito de forma autónoma.



*Figura 2.* Fases para adquirir un hábito. Elaboración propia en base a Rodríguez & Zehag, 2012.

Es fundamental que el niño consuma alimentos de todos los grupos, ya que ello mejorará su salud. Para ello, existen algunas pautas y estrategias, las cuales se exponen a continuación.

Tal y como se mencionó en los párrafos anteriores, el niño aprende por imitación. Esto quiere decir que, si los padres ingieren alimentos poco saludables, los niños lo harán también. Por el contrario, si los padres consumen alimentos saludables, los niños también los comerán. Dicho de otro modo, los niños tenderán a comer los alimentos que se ingieren en su entorno familiar (Sanz, 2007). Por este motivo, es necesario que los padres den ejemplo a sus hijos. De nada servirá que les digan que es bueno comer fruta cuando ellos no la consumen.

Existen algunas estrategias para fomentar en los niños el consumo de alimentos saludables, como, por ejemplo, elaborar platos coloridos y llamativos, que despierten la curiosidad del niño; mezclar alimentos que les gustan con otros que les gustan menos o animarles a colaborar en la elaboración de alguna receta (Sanz, 2007).

De acuerdo con Sanz (2007), “el paladar y el gusto también tienen que educarse” (p.77). “La preferencia por determinados alimentos se adquiere solo después de su consumo repetido, es decir, después de asociaciones positivas para el niño, satisfactorias tanto a su sentido del gusto como a su aceptación social” (Cabezuelo & Frontera, 2007, p.336).

Otro aspecto que hay que tener en cuenta para contribuir a la adquisición de hábitos alimentarios saludables, es el entorno en el que se desarrolla la comida. Es imprescindible contar con un espacio y un tiempo suficiente para que cada niño pueda satisfacer sus necesidades alimentarias, así como un clima relajado y distendido. Se trata de “hacer vivir a los niños la hora de comer como una actividad agradable” (Fuentes, 2004, p.57).

#### **4.6. ENSEÑAR HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ESCUELA: ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

Existen diferentes principios metodológicos para transmitir a los alumnos de Educación Infantil hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas. Este proyecto se centra



en los siguientes: el juego, el aprendizaje significativo, el pensamiento visible, las ciencias experimentales y los bits de inteligencia.

#### **4.6.1. El juego como fuente de aprendizaje**

La Real Academia Española define el término juego como la “acción y efecto de jugar por entretenimiento”. Se entiende por jugar a “hacer algo con alegría con el fin de entretenerse, divertirse o desarrollar determinadas capacidades” (2014). De forma más compleja, Johan Huizinga (1938; citado por García & Llull, 2009) entiende el juego como:

Acción libre ejecutada “como si” y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que tienden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual.  
(p. 10)

De acuerdo con lo expuesto, se puede definir el juego como una actividad libre que se desarrolla en un espacio y en un tiempo delimitado, bajo unas normas libremente aceptadas, cuyo objetivo no es otro que el mero hecho de disfrutar, mientras que el sujeto interactúa con los demás y/o con el medio, lo que le permite entender la realidad a través de un mundo fantástico.

Atendiendo a lo anterior, se puede apreciar la importancia y el valor educativo que tiene el juego en la infancia, razón por la cual, muchos docentes emplean el juego como instrumento de enseñanza, pues “el uso de estos recursos permite captar la atención de los alumnos, generando en ellos el deseo de ser partícipes activos en las actividades” (García, 2013; citado por Montero, 2017, p. 77).

#### **4.6.2. El aprendizaje significativo**

Se define aprendizaje significativo como aquel que tiene lugar cuando el sujeto relaciona los conocimientos que ya posee con los nuevos que tiene que aprender. En otras palabras, “la estructura de los conocimientos previos condiciona los nuevos conocimientos y experiencias, y estos, a su vez modifican y reestructuran aquellos” (AA.VV., 2008). De esta manera, las nuevas informaciones “adquieren un significado y son integradas a la

estructura cognitiva de manera no arbitraria y sustancial” (Ausubel, 1983, p.2), es decir, “las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición” (Ausubel, 1983, p. 2)

Ausubel considera dos tipos de aprendizaje (Coloma & Tafur, 1999):

#### 1. Aprendizaje por descubrimiento versus aprendizaje por recepción

El aprendizaje por descubrimiento ocurre cuando el alumno descubre por sí mismo nuevos conocimientos que incorpora a los que ya posee. Este descubrimiento puede darse de forma autónoma o con la ayuda del docente. En cambio, el aprendizaje por recepción se produce cuando el alumno incorpora a su estructura cognitiva nuevos conocimientos, que se presentan como acabados.

#### 2. Aprendizaje significativo versus aprendizaje memorístico

El aprendizaje significativo se da cuando el alumno relaciona lo conocimientos que tiene con los nuevos de forma no arbitraria y sustancial. Por el contrario, el aprendizaje memorístico sucede cuando el alumno adquiere nuevos conocimientos a través de la memorización, sin realizar relaciones con los contenidos que ya posee.

Según lo expuesto, es fundamental que exista una interacción entre el docente y los alumnos, para que a través de la comunicación y la reflexión común se fomente la construcción de nuevos contenidos, así como su autonomía. Por tanto, la labor del maestro es “mostrar al alumno cómo construir el conocimiento, generar actividades para que los alumnos aprendan a solucionar problemas que ellos han planteado, mostrando diferentes perspectivas para la solución de los mismos” (Coloma & Tafur, 1999, p. 237). Se trata de que el alumno ejerza un papel activo y participativo, siendo él mismo el que genere su propio aprendizaje.

En este sentido, Haggard y Rose (citado por Ontoria & Molina, 1988, p. 11) explican que “cuando un individuo desempeña un papel activo en una situación de aprendizaje, tiende a adquirir más rápidamente la respuesta que ha de ser aprendida; esta respuesta tiende a ser más estable que si permanece pasivo”.

### 4.6.3. El pensamiento visible: las rutinas de pensamiento

Es necesario que en la escuela se desarrolle el pensamiento visible de los alumnos, pues contribuye a enlazar los conocimientos previos con los nuevos que se tienen que aprender, lo cual conduce a la construcción de nuevos saberes (Morales & Restrepo, 2015). “Pensar ayuda a comprender mejor los conceptos y, sobre todo, a aplicarlos en contextos reales” (Morales & Restrepo, 2015, p. 92).

Para lograr visibilizar el pensamiento, existen unas herramientas, denominadas rutinas de pensamiento, que son, “patrones sencillos de pensamiento que pueden ser utilizados una y otra vez, hasta convertirse en parte del aprendizaje de la asignatura misma” (Perkins, 2003; citado por Morales & Restrepo, 2015, p. 93).

Además de hacer visible el pensamiento del alumnado, las rutinas de pensamiento tienen otras ventajas como “ser dinámicas, trabajarse de forma individual o grupal, permiten las interrelaciones entre docente/estudiante, estudiantes y conocimiento, estudiantes con sus pares académicos; además facilitan la discusión y son adaptables a las necesidades propias de cada grado o estudiante” (Morales & Restrepo, 2015, p. 93).

Existen diferentes rutinas de pensamientos. Algunas de ellas se muestran en la tabla 5:

Tabla 5

*Tipos de rutinas de pensamiento*

Presentar y explorar ideas	Ver, pensar, preguntarse
	Enfocarse
	Pensar, inquietar, explorar
	Conversación sobre papel
	Puente 3-2-1
	Los puntos de la brújula
Sintetizar y organizar ideas	El juego de la explicación
	Titular
	CSI: Color, símbolo e imagen
	Generar, clasificar, conectar, elaborar: mapas conceptuales
	Conectar, ampliar, desafiar
	Conexiones, desafíos, conceptos, cambios

	El protocolo de la foco- reflexión
	Antes pensaba..., ahora pienso...
	¿Qué te hace decir eso?
	Círculo de puntos de vista
	Tomar posición
Explorar ideas más profundamente	Luz roja, luz amarilla
	Afirmar, apoyar, cuestionar
	Juego de la soga
	Oración, frase, palabra

Fuente: elaboración propia en base a Ritchhart, Church, & Morrison, 2014.

#### 4.6.4. Las ciencias experimentales en Educación Infantil

Se entiende por ciencia al “conjunto de conocimientos obtenidos mediante la observación y el razonamiento, sistemáticamente estructurados y de los que se deducen principios y leyes generales con capacidad predictiva y comprobables experimentalmente” (RAE, 2014).

Las ciencias experimentales son una “aproximación metodológica al estudio del medio natural basándose en el método científico, que es un modo de aprender o el proceso de utilizar el pensamiento crítico de forma comparada” (Rubio, Mora & Arrebola, 2017, p. 34).

Trabajar las ciencias experimentales en Educación Infantil es necesario, pues contribuyen al desarrollo integral de los alumnos. En esta línea, la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) expone que es conveniente incorporar la ciencia en el aula desde edades tempranas por los siguientes motivos (Rubio, Mora & Arrebola, 2017, p. 19):

- Contribuye a la formación del pensamiento lógico, a través de la resolución de problemas concretos.
- Mejora la calidad de vida.
- Prepara para la futura inserción en el mundo científico-tecnológico.
- Promueve el desarrollo intelectual.
- Sirve de soporte y sustrato a la aplicación de áreas instrumentales.
- Permite la exploración lógica y sistemática del ambiente.

- Explica la realidad y ayuda a resolver problemas que tienen que ver con ella.
- Es divertida.

“La infancia, justamente, es esa gran etapa de la vida en la que todo está por inventarse. Son años de ojos brillantes, de descubrimiento, de curiosidad a flor de piel” (Furman, 2016, p.8). Es por todos sabido que, desde edades tempranas, los niños tienen unas ganas incontrolables de conocer el mundo que les rodea. Tocan, exploran, experimentan...

De acuerdo con lo expuesto, se asegura la necesidad de que los docentes enseñen a sus alumnos a mirar el mundo con ojos curiosos y preguntones, pues, de este modo, se logrará desarrollar en los niños el pensamiento científico. Así pues, se debe despertar su curiosidad, generar preguntar y ofrecerles espacios de exploración.

#### **4.6.4. Los bits de inteligencia**

Los bits de inteligencia son un “método de estimulación temprana; basado en la repetición de unidades de información” (Moya & García, 2014, p. 132), es decir, son tarjetas que aportan información visual y auditiva. El método consiste en presentar al alumnado diferentes *flashes cards* velozmente de una misma categoría a la vez que se pronuncia con entusiasmo el nombre de cada bit, el cual debe ser “preciso; diferenciado; exacto y nuevo. También tiene que ser grande y claro” (Glenn Doman y otros, 2012: 70; citado por Moya & García, 2014, p. 132).

La finalidad de los bits de inteligencia es “desarrollar la memoria visual y auditiva mediante datos de gran calidad e interés, crear redes neuronales de información, desarrollar la inteligencia aprendiendo a relacionar unas informaciones con otras” (Carrascosa, 2009, p. 5).

Por último, es fundamental que todos los principios metodológicos que se han detallado con anterioridad se desarrollen en un clima de afecto y confianza, pues, de acuerdo con Rubio, Mora & Arrebola, “resulta fundamental generar un clima de confianza y seguridad, permitiendo que niñas y niños hablen y expresen sus sentimientos. Es sabida la importancia de conectar las emociones positivas con el proceso de enseñanza-aprendizaje para que éste sea significativo” (2017, p. 28). De forma similar, Brown & Stamper argumentan que “los profesores pueden proporcionar también el soporte emocional necesario y el amor que permitirá a los pequeños considerarse a sí mismos valiosos y capaces de éxito” (1993, p. 14).

## 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Esta propuesta se elabora con el propósito de concienciar al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil de la importancia que tiene para los seres humanos tener una alimentación sana y equilibrada, que contribuya a la prevención de posibles enfermedades.

### 5.1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Los objetivos didácticos que se esperan conseguir en los alumnos parten del Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Castilla y León, los cuales están divididos en las tres áreas de experiencia propias de esta etapa (ver tabla 6).

Tabla 6

*Objetivos didácticos de la propuesta*

<b>REAL DECRETO 122/2007</b>	<b>OBJETIVOS GENERALES</b>
<b>ÁREA I: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL</b>	
Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.	Adquirir hábitos alimentarios saludables. Valorar la importancia que tiene para nuestra salud la alimentación. Mostrar una actitud abierta hacia los alimentos saludables.
Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.	Experimentar con distintos alimentos a través de los sentidos. Reconocer a través de los sentidos diferentes alimentos.
<b>ÁREA II: CONOCIMIENTO DEL ENTORNO</b>	
Identificar las propiedades de los objetos y descubrir las relaciones que se establecen entre ellos a través de comparaciones, clasificaciones, seriaciones y secuencias.	Identificar las propiedades de los alimentos. Descubrir las relaciones que se establecen entre distintos alimentos a través de clasificaciones y comparaciones.

Conocer algunos animales y plantas, sus características, hábitat, y ciclo vital, y valorar los beneficios que aportan a la salud y el bienestar humano y al medio ambiente.	Adquirir nociones sobre el cuidado y respeto de las plantas. Valorar los beneficios que tienen los alimentos de origen vegetal para nuestra salud.
---	---

---

### ÁREA III: LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

---

Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social. Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia y de la igualdad entre hombres y mujeres.	Emplear la lengua como instrumento de comunicación para relacionarse con los demás y expresar sus ideas.
--	--

Fuente: Elaboración propia en base al Decreto 122/2007

Los contenidos que se van a trabajar en esta propuesta están relacionados con los objetivos planteados previamente. Al igual que en el apartado anterior, se presentan divididos en las tres áreas de experiencia (ver tabla 7).

Tabla 7

*Contenidos didácticos de la propuesta*

<b>REAL DECRETO 122/2007</b>	<b>OBJETIVOS GENERALES</b>
<b>ÁREA I: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL</b>	
Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos.	Experimentación con distintos alimentos mediante los sentidos. Identificación de alimentos a través de los sentidos.
Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás.	Adquisición de hábitos alimentarios saludables. Valoración de la alimentación para nuestra salud. Actitud abierta hacia los alimentos saludables.

ÁREA II: CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	
Propiedades de los objetos de uso cotidiano: color, tamaño, forma, textura, peso.	Características de los alimentos.
Relaciones que se pueden establecer entre los objetos en función de sus características: comparación, clasificación, gradación.	Relaciones que se pueden establecer entre los alimentos a través de clasificaciones y comparaciones.
Interés por la experimentación con los elementos para producir transformaciones.	Curiosidad por la experimentación con alimentos.
Las plantas del entorno: acercamiento a su ciclo vital, necesidades y cuidados.	Nociones sobre las necesidades y cuidados que necesitan las plantas para su crecimientos. Aproximación al cuidado de las plantas.
Valoración de los beneficios que se obtienen de animales y plantas.	Valoración de los beneficios que tienen para la salud los alimentos de origen vegetal.

### ÁREA III: LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.	Empleo de la lengua como instrumento de comunicación para la relación con los demás y la expresión de sus ideas.
--	--

Fuente: Elaboración propia en base al Decreto 122/2007

## 5.2. CONTEXTO

La propuesta se desarrolla en un colegio concertado de la ciudad de Segovia, el cual se sitúa en una zona con una amplia franja de población de clase media, no muy elevada presencia de inmigrantes y sin graves problemáticas sociales.



El Centro presenta diversas realidades familiares: en lo económico predominan las familias con un nivel medio; en lo académico prevalecen los padres con estudios medios y algunos con estudios superiores; y en lo social se mantiene el modelo tradicional de las familias, aunque van incrementándose los casos de familias desestructuradas.

El Centro atiende al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Postobligatoria. Existen un total de 19 unidades escolares: 3 de Educación Infantil, 6 de Educación Primaria, 8 de Secundaria y 2 de apoyo a la independencia.

La propuesta se realiza en un aula de Educación Infantil, formada por 25 alumnos de 3 años de edad, de los cuales 10 son niñas y 15 son niños. La mayoría del alumnado es de nacionalidad española, aunque hay dos niños búlgaros y una niña polaca, los cuales no presentan dificultades con el idioma, pues son capaces de entender lo que se les comunica.

### **5.3. METODOLOGÍA**

Se concibe a los alumnos como agentes activos del proceso de aprendizaje, ya que se fomenta la participación, la comunicación y la reflexión entre todos los individuos para que, de forma colectiva, se favorezca la construcción del conocimiento (Abarca, 2016).

Además, se parte de los conocimientos previos que posee el alumno para que relacione lo que ya sabe con lo nuevo que tiene que aprender, pues de esta manera el niño da significado a la información nueva y se genera en él una ampliación de conocimientos. Esto es lo que se conoce como aprendizaje significativo (Lazo, 2009).

Las actividades que se realizan en esta propuesta se abordan desde una perspectiva formativa lúdica. El juego es un recurso educativo fundamental en edades tempranas, ya que favorece el disfrute y el proceso de aprendizaje del infante. Además, ofrece “informaciones muy ricas para evaluar conocimientos, actitudes y valores” (Consejería de Educación, 2007, p. 9).

Toda la propuesta se desarrolla en un clima de afecto, respeto y confianza mutua, lo cual contribuye a que el alumno se sienta motivado, a gusto, aceptado y valorado.

En resumen, los principios metodológicos, ya descritos en el apartado 4.6 del presente trabajo, son: Metodología basada en el juego, aprendizaje significativo, ciencias experimentales y bits de inteligencia.

## 5.4. TEMPORALIZACIÓN

La presente propuesta se realiza durante el mes de noviembre y diciembre del 2019, realizando dos sesiones por semana, siendo los días escogidos los martes y los jueves. Cada día se desarrollará una actividad diferente (ver figura 3).

NOVIEMBRE 2019							DICIEMBRE 2019						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3							1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

### Leyenda:

	Fiestas nacionales
	Vacaciones escolares
	Desarrollo de la propuesta

Figura 3. Distribución por días de las actividades planteadas. Elaboración propia.

## 5.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Para conocer los conocimientos previos que tienen los alumnos sobre los hábitos alimentarios saludables se va a realizar la actividad que se describe a continuación (ver tabla 8).

Tabla 8

### Actividad 0

<b>ACTIVIDAD 0: CON EL ROJO MI BOCA ES UN CERROJO</b>
<b>OBJETIVOS</b>
Reconocer alimentos saludables y no saludables.
<b>CONTENIDOS</b>
Alimentos saludables y no saludables.
<b>MATERIALES</b>
Láminas con alimentos saludables y no saludables (uno por alumno) (ver anexo 1).

Pegatinas verdes y rojas (cuatro de cada color por alumno).

---

#### DESARROLLO (20 minutos)

---

Se reparte a cada alumno cuatro pegatinas de color verde y cuatro de color rojo. También se les da una hoja en la que hay alimentos saludables «pera, lechuga, plátano, tomate» y no saludables «pizza, magdalenas de chocolate, hamburguesa, caramelos». Se les indica que tienen que pegar las pegatinas de color verde en los alimentos que ellos consideren que son saludables y las pegatinas de color rojo en los alimentos que crean que no son saludables.

Fuente: Elaboración propia

En función de los resultados obtenidos en la actividad 0, se presentan las siguientes actividades con el fin de mejorar los conocimientos sobre hábitos alimentarios del alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil (ver tablas 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18).

Tabla 9

*Actividad 1*

---

### ACTIVIDAD 1: LA PEQUEÑA ORUGA GLOTONA

---

#### OBJETIVOS

---

Clasificar los alimentos del cuento en saludables y no saludables.

#### CONTENIDOS

---

Clasificación de alimentos en saludables y no saludables.

#### MATERIALES

---

Cuento: “la pequeña oruga glotona” de Eric Carle (2009).

Dibujos de alimentos saludables y no saludables (ver anexo 2).

Dibujo de una oruga delgada y de otra oruga gorda (ver anexo 2).

*Blu-tack*

---

#### DESARROLLO (30 minutos)

---

Primeramente, se narra el cuento: “la pequeña oruga glotona” en versión pop up del autor Eric Carle (2009). Tras su lectura, se realiza una ronda de preguntas relacionadas con el cuento: ¿Os acordáis que alimentos comió la oruga? ¿Qué le pasó a la oruga cuando comió muchos alimentos? ¿Creéis que todos los alimentos que come la oruga son buenos? Posteriormente, se explica a los alumnos que tienen que clasificar los

---

alimentos del cuento: «manzana, pera, ciruela, fresa, naranja, pastel, pepinillo, helado, queso, salchicha, piruleta, magdalena, sandía» en saludables y no saludables, indicándoles que los alimentos saludables se colocan en el dibujo de la oruga delgada y los alimentos no saludables en el de la oruga gorda.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10

*Actividad 2*

**ACTIVIDAD 2: BROCOLITA, LA VERDURITA**

**OBJETIVOS**

Conocer frutas y verduras: aguacate, mango, kale, remolacha, alcachofa, brócoli, berenjena, coliflor, caqui, granada, papaya, pomelo.

**CONTENIDOS**

Frutas y verduras: aguacate, mango, kale, remolacha, alcachofa, brócoli, berenjena, coliflor, caqui, granada, papaya, pomelo

**MATERIALES**

Bits de inteligencia de verduras y frutas (ver anexo 3).

**DESARROLLO (5 minutos/día)**

Se muestran “*flash-cards*” de verduras y frutas «aguacate, mango, kale, remolacha, alcachofa, brócoli, berenjena, coliflor, caqui, granada, papaya, pomelo», a la vez que se pronuncia verbalmente el nombre de dichas verduras y frutas.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11

*Actividad 3*

**ACTIVIDAD 3: LA HAMBRIENTA ORUGA GLOTONA**

**OBJETIVOS**

Discriminar los alimentos saludables del cuento de los no saludables.

**CONTENIDOS**

Discriminación de alimentos saludables.

---

**MATERIALES**


---

Oruga de elaboración propia (ver anexo 4).  
 Dibujos de alimentos saludables y no saludables (ver anexo 4).

---

**DESARROLLO (20 minutos)**


---

Se presenta la oruga al alumnado y los dibujos de los alimentos «manzana, pera, ciruela, fresa, naranja, pastel, pepinillo, helado, queso, salchicha, piruleta, magdalena, sandía». Se les indica que tienen que introducir en la boca de la oruga solamente los alimentos que son saludables.

---

Fuente: Elaboración propia

Tabla 12

*Actividad 4*

---

**ACTIVIDAD 4: MIRA MI MAGIA DICE EL AGUA**


---



---

**OBJETIVOS**


---

Comprobar a través de la experimentación los alimentos que contienen grasa saturada.  
 Clasificar los alimentos en saludables y no saludables.

---

**CONTENIDOS**


---

Observación de los cambios en los alimentos a través de la experimentación.  
 Clasificación de alimentos saludables y no saludables.

---

**MATERIALES**


---

Alimentos saludables «zanahoria y manzana» y alimentos no saludables «patatas fritas, salchichón y chocolate».

10 vasos de plástico transparentes y pequeños.

Alcohol.

Agua.

---

**DESARROLLO (30 minutos)**


---

Se echan trozos de cada alimento «zanahoria, manzana, patatas fritas, salchichón y chocolate» y alcohol en vasos transparentes para descubrir qué alimentos tienen grasas saturadas y cuáles no. Para ello, es necesario esperar aproximadamente 10 minutos, los cuales se utilizan para realizar preguntas al alumnado sobre qué creen que ocurrirá. Después de este tiempo, se vierte una muestra de líquido (el del vaso que tiene trozos de alimento y alcohol) en un vaso vacío y, posteriormente, se añade agua. A

---

---

continuación, el alumnado puede observar los cambios que se producen en el líquido, es decir, si se ha convertido de transparente a blanco o no, ya que si el líquido se transforma en blanco es porque el alimento tiene grasas saturadas. Es importante hacer hincapié en que no todas las grasas son dañinas para el organismo. Tras la realización del experimento, se pide al alumnado que clasifique los alimentos en saludables y no saludables en función de las transformaciones que ha sufrido el líquido.

---

Fuente: Elaboración propia

Tabla 13

*Actividad 5*

---

**ACTIVIDAD 5: ORO PARECE PLATA NO ES...**

---

**OBJETIVOS**

---

Reconocer frutas y verduras a través del tacto, el olfato y el gusto.

Experimentar con las frutas y las verduras a través de los sentidos.

---

**CONTENIDOS**

---

Alimentos saludables: frutas y verduras.

---

**MATERIALES**

---

Frutas y verduras «manzana, naranja, plátano, kiwi, limón, tomate, zanahoria».

Un pañuelo.

---

**DESARROLLO (30 minutos)**

---

Antes de iniciar la actividad, se introducen en una caja opaca distintas frutas y verduras «manzana, naranja, plátano, kiwi, limón, tomate, zanahoria», las cuales tienen que ser adivinadas por el alumnado a través de los sentidos, en este caso, mediante el tacto, el olfato o el gusto.

Con el material preparado, se tapa a un niño los ojos y se le dice que tiene que adivinar a través de los sentidos la fruta o verdura que se le ha dado. Mientras tanto, el resto de compañeros pueden darle pistas (color, forma...) para que le resulte más sencillo adivinarlo.

---

Fuente: Elaboración propia

Tabla 14

*Actividad 6*

<b>ACTIVIDAD 6: BATUTA DE FRUTA</b>
<b>OBJETIVOS</b>
Combinar texturas de fruta de manera autónoma.
Disfrutar comiendo frutas.
<b>CONTENIDOS</b>
Alimentos saludables y no saludables.
Gusto y disfrute por las frutas.
<b>MATERIALES</b>
Palitos para brochetas (uno por alumno).
Platos para echar las frutas (uno por grupo).
Frutas variadas cortadas en trozos (plátanos, manzanas, naranjas, kiwis...).
<b>DESARROLLO (20 minutos)</b>
El alumnado tiene que elaborar una brocheta de frutas empleando distintas variedades.
Posteriormente, se les anima a degustarla.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 15

*Actividad 7*

<b>ACTIVIDAD 7: LA FRAMBUESA TRAVIESA</b>
<b>OBJETIVOS</b>
Ver las semejanzas y diferencias que existen entre las frambuesas naturales y las frambuesas de gominola.
<b>CONTENIDOS</b>
Relaciones que pueden existir entre las frambuesas naturales y las frambuesas de gominola.
<b>MATERIALES</b>
Frambuesas de gominola.
Frambuesas naturales.
Vasos transparentes de plástico.

Agua.

Organizador gráfico “compara y contrasta “(ver anexo 5).

Bolígrafo

*Blu-tack*

---

#### DESARROLLO (40 minutos)

---

Cada grupo de alumnos tiene que echar en un vaso transparente con agua las frambuesas naturales y en otro vaso, también con agua, las frambuesas de gominola. Se les dice que hay que esperar unos minutos (entre 5 y 10) para comprobar si se producen cambios. Mientras tanto, se les pregunta qué creen que va a pasar.

Después de este tiempo, se realiza una puesta en común para hablar sobre las diferencias y semejanzas que existen entre las frambuesas naturales y las frambuesas de gominolas. Estas reflexiones se anotan en el organizador gráfico de compara y contrasta.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 16

*Actividad 8*

---

### ACTIVIDAD 8: CORAZONES DE NARANJA

---

#### OBJETIVOS

---

Conocer otras formas de consumir alimentos saludables, en este caso, naranjas.

Disfrutar comiendo alimentos saludables: las naranjas.

#### CONTENIDOS

---

Alimentos saludables: las naranjas.

Gusto por los alimentos saludables: las naranjas.

#### MATERIALES

---

Naranjas.

Gelatina neutra en polvo.

Exprimidor eléctrico.

Molde de silicona para bombones.

Miel.

Cuchillo.

Recipiente.

---



---

**DESARROLLO (30 minutos)**


---

Se anima al alumnado a realizar el zumo de naranja, el cual se tiene que mezclar con una cucharada de miel y un sobre de gelatina neutra en polvo. A continuación, se vierte la mezcla en un molde de silicona y se comunica a los niños que para degustar las gominolas es necesario esperar algunas horas.

---

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17

*Actividad 9*

---

**ACTIVIDAD 9: EL SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS**

---

**OBJETIVOS**

---

Clasificar la frecuencia con la que se pueden comer los alimentos.

**CONTENIDOS**

---

Alimentos que se pueden comer a diario, a la semana u ocasionalmente.

**MATERIALES**

---

Cartulina verde.

Caras de distintos colores: rojo-amarillo-verde (ver anexo 6).

Dibujos de distintos alimentos (ver anexo 6).

*Bluc-tack.*

---

**DESARROLLO (30 minutos)**

---

Previamente, se elabora un semáforo: En un rectángulo de cartulina verde se pegan tres caras de distintos colores: una de color verde, otra de color amarillo y otra de color rojo, las cuales representan la frecuencia con la que se pueden comer los alimentos.

Se reparte un alimento a cada alumno para que lo coloque en la cara que ellos consideren, indicándoles que en la verde hay que poner los alimentos que se pueden comer todos los días, en la amarilla los que se pueden comer algunos días a la semana y en la roja los que se pueden consumir muy pocos días.

---

Fuente: Elaboración propia

Tabla 18

*Actividad 10*

<b>ACTIVIDAD 10: FELICIANO, EL HORTELANO</b>
<b>OBJETIVOS</b>
Adquirir nociones sobre el cuidado de las plantas mediante la creación de un huerto.
Consumir con gusto los alimentos producidos en el huerto.
<b>CONTENIDOS</b>
Cuidado de las plantas a través de la creación de un huerto.
Gusto por el consumo de alimentos saludables.
<b>MATERIALES</b>
2 cajas grandes de plástico de fruta.
Malla antihierba.
Cartón
1 saco de tierra
Plantas (lechuga y espinacas)
Semillas (rábano)
Agua
<b>DESARROLLO (20 minutos)</b>
Antes de comenzar la actividad, se realizan unos contenedores en los que poder cultivar. Para ello, se pone un cartón en la base de las dos cajas de fruta y, posteriormente, se cubre con malla anti-hierba, para evitar que se salga la tierra y que nazcan malas hierbas. Se habla con el alumnado sobre el huerto, así como sobre el cuidado de las plantas y sus beneficios. Posteriormente, se procede a la realización del huerto urbano. Para ello, se asigna a cada niño una tarea: unos son los encargados de echar la tierra en las cajas, otros de plantar y sembrar, y otros los de regar.
Fuente: Elaboración propia

Para comprobar si los alumnos han aprendido conceptos básicos relacionados con los hábitos alimentarios saludables. Se va a repetir la actividad 0 para conocer si se han obtenido progresos tras la puesta en práctica de la propuesta (ver tabla 19).

Tabla 19

*Actividad 11*

<b>ACTIVIDAD 11: CON EL ROJO MI BOCA ES UN CERROJO</b>
<b>OBJETIVOS</b>
Reconocer alimentos saludables y no saludables.
<b>CONTENIDOS</b>
Alimentos saludables y no saludables.
<b>MATERIALES</b>
Láminas con alimentos saludables y no saludables (uno por alumno) (ver anexo 1). Pegatinas verdes y rojas (cuatro de cada color por alumno).
<b>DESARROLLO (20 minutos)</b>
Se da a cada alumno cuatro pegatinas de color verde y cuatro de color rojo. También se les da una hoja en la que hay alimentos saludables «pera, lechuga, plátano, tomate» y no saludables «pizza, magdalenas de chocolate, hamburguesa, caramelos». Se les dice que tienen que pegar las pegatinas de color verde en los alimentos que ellos consideren que son saludables y las pegatinas de color rojo en los alimentos que creen que no son saludables.

Fuente: Elaboración propia

**Actividades dirigidas a los padres**

En base a los resultados obtenidos en las actividades presentadas con anterioridad, se cree necesario realizar actividades con los padres para fomentar la ingesta de alimentos saludables en sus hijos (ver tablas 19, 20 y 21).

Tabla 20

*Actividad 1 para padres*

<b>ACTIVIDAD 1: COME SANO</b>
<b>OBJETIVOS</b>
Valorar la importancia que tiene alimentarse de forma saludable.
<b>CONTENIDOS</b>
Importancia de la alimentación saludable.
<b>MATERIALES</b>

---

Imagen de la pirámide alimenticia saludable.

---

**DESARROLLO (50 minutos)**

---

Se imparte una charla sobre la alimentación saludable. Se muestra la pirámide alimenticia y se explica los alimentos que hay que comer todos los días u ocasionalmente, así como la importancia que tiene combinar una buena alimentación con la actividad física. Se hace hincapié en las consecuencias que tiene para la salud una mala alimentación.

---

Fuente: Elaboración propia

Tabla 21

*Actividad 2 para padres*

---

**ACTIVIDAD 2: ELABORACIÓN DE MENÚS SALUDABLES**

---

**OBJETIVOS**

---

Aprender a elaborar un menú equilibrado, variado y sano.

---

**CONTENIDOS**

---

Elaboración de menús saludables.

---

**MATERIALES**

---

No se precisan.

---

**DESARROLLO (50 minutos)**

---

Se explica a los padres la cantidad de comidas que hay que realizar diariamente, así como los alimentos que se deben incluir en cada una de ellas. Se enseña a elaborar menús sanos, variados y equilibrados, que cumplan con los requerimientos nutricionales que el organismo necesita.

---

Fuente: Elaboración propia

Tabla 22

*Actividad 3 para padres*

---

**ACTIVIDAD 3: PLATOS CREATIVOS**

---

**OBJETIVOS**

---

Conocer otras formas de presentar la comida niños.

---

**CONTENIDOS**

---

Formas distintas de presentar la comida.

---

---



---

## MATERIALES

---

Frutas y verduras variadas

---

### DESARROLLO (50 minutos)

---

Se enseña a los padres de los alumnos diferentes maneras de elaborar platos creativos para fomentar la ingesta de alimentos saludables en sus hijos.

---

Fuente: Elaboración propia

## 5.6. EVALUACIÓN

La evaluación es una herramienta imprescindible en el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues proporciona información muy útil al docente sobre la planificación realizada, la cual ayuda mejorar la acción educativa. La ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil establece que “la evaluación en Educación infantil ha de vincularse al desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje y ha de constituir una práctica habitual para valorar los avances que se producen como resultado de la acción didáctica” (p. 1036).

Los criterios de evaluación que se plantean con esta propuesta parten del Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Castilla y León, y son:

- Mostrar una actitud abierta hacia los alimentos saludables y valorar su importancia.
- Experimentar y reconocer diferentes alimentos a través de los sentidos.
- Clasificar y comparar alimentos atendiendo a sus propiedades.
- Conocer nociones sobre el cuidado de las plantas e interesarse por su cuidado.
- Utilizar la lengua oral para expresar ideas u opiniones.

En esta ocasión, se estructura todo este proceso en tres fases diferenciadas: evaluación inicial, evaluación formativa o de proceso y evaluación sumativa o final.

La **evaluación inicial** se efectúa mediante la actividad 0, la cual vale para conocer las ideas previas que tiene el alumnado sobre los hábitos alimentarios saludables y en función de los resultados obtenidos desarrollar las actividades consecutivas.

La **evaluación formativa o de proceso** se realiza a partir de las actividades posteriores, desde la 1 hasta la 10. Es útil para comprobar si se logran o no las capacidades previstas en los objetivos que se plantean en estas actividades, así

como las actitudes del alumnado. De acuerdo con lo expuesto, Richard y Godbout (2000; citado por López & Pérez, 2017) “defienden la realización de una evaluación formativa como parte integral del proceso de enseñanza-aprendizaje en educación” (p. 36).

La **evaluación sumativa o final** se produce a través de la actividad 11, la cual sirve para valorar el avance del alumnado en el aprendizaje tras el desarrollo de las actividades anteriores.

Para que la evaluación sea más enriquecedora se evalúa tanto el proceso educativo del alumnado como la práctica docente, tal y como refleja el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil en su artículo 7.1. “la evaluación en este ciclo debe servir para identificar los aprendizajes adquiridos y el ritmo y características de la evolución de cada niño o niña” (p. 475) y en su artículo 7.2. “los maestros [...] evaluarán, además de los procesos de aprendizaje, su propia práctica educativa” (p. 475).

Además, se hace partícipes a los alumnos a través de la autoevaluación y la coevaluación. Todo ello, se realiza mediante diferentes técnicas e instrumentos, los cuales sirven para registrar información útil para realizar mejoras en función de los resultados obtenidos.

La **evaluación del proceso educativo** se efectúa a través de la observación directa, las fotografías, las grabaciones de voz y los análisis de las producciones del alumnado. La información obtenida mediante estas técnicas se registra a través de distintos instrumentos elaborados *ad hoc*:

*Rúbrica de evaluación:* En la columna de la izquierda aparecen los aspectos que se van a evaluar y en la fila superior los niveles de logro (alto, medio y bajo). La tabla se completa con una fila vacía por si se desea añadir algún criterio de evaluación más. Este instrumento se emplea para evaluar las actividades 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (ver figura 4).

*Ficha de seguimiento grupal con escala verbal* (ver figura 5): En esta tabla se recogen las actitudes del alumnado durante el desarrollo de las actividades programadas en esta propuesta. En la fila superior se recogen las actividades que se evalúan (A0, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11) y en la columna de la izquierda los criterios de

evaluación. Se incorpora un apartado de observaciones para añadir datos sobre el alumnado.

	A0	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11
Participan con interés en las actividades												
Escuchan activamente a los demás												
Respetan las normas establecidas												
Disfrutan realizando las actividades												
<b>S: Siempre</b> <b>CS: Casi siempre</b> <b>RV: Rara vez</b> <b>N: Nunca</b>												
<b>Observaciones</b>												

Figura 5. Ficha seguimiento grupal con escala verbal. Elaboración propia.

*Diario de clase:* Este instrumento se utiliza en todas las actividades planteadas en esta propuesta de intervención para recoger observaciones, sensaciones y valoraciones.

*Móvil:* Este instrumento se emplea para la realización de grabaciones de voz y fotografías, las cuales son útiles para ampliar la información recogida en otros instrumentos de evaluación.

*Producciones de los alumnos:* Este instrumento se utiliza en las actividades 0, 1, 7, 9 y 11. Resulta eficaz para ampliar la información recogida en otros instrumentos. En la figura 6 se muestra un ejemplo de la actividad 1.



Figura 6. Producción de los alumnos. Elaboración propia

<b>Observación:</b> Hábitos alimentarios saludables		<b>Fecha:</b>	
<b>Nombre del alumno:</b>			
Aspectos	LOGRO ALTO	LOGRO MEDIO	LOGRO BAJO
<b>Clasificación de alimentos en saludables y no saludables</b>	Clasifica los alimentos en saludables y no saludables sin dificultad	Clasifica los alimentos en saludables y no saludables con algunas dificultades	Clasifica los alimentos en saludables y no saludables con muchas dificultades
<b>Bits de inteligencia</b>	Repite siempre verbalmente los bits	Repite casi siempre verbalmente los bits	Apenas repite verbalmente los bits
<b>Discriminación de alimentos</b>	Discrimina los alimentos saludables de los que no lo son sin ninguna duda	Discrimina los alimentos saludables de los que no lo son con algunas dudas	Discrimina los alimentos saludables de los que no lo son con muchas dudas
<b>Identificación de los alimentos que contienen grasa</b>	Identifica sin ninguna duda los alimentos que contienen grasa y los reconoce como no saludables sin dificultad	Identifica los alimentos que contienen grasa y los reconoce como no saludables con algunas dificultades	Identifica los alimentos que contienen grasa con muchas dudas y apenas sabe reconocerlos como no saludables
<b>Experimentación e identificación de alimentos</b>	Experimenta con los alimentos y los reconoce sin dificultad a través de los sentidos	Experimenta con los alimentos y los reconoce a través de los sentidos con algunas dificultades	Apenas experimenta con los alimentos y presenta muchas dificultades para reconocerlos.
<b>Combinación de frutas y consumo</b>	Combina frutas de manera autónoma y disfruta comiéndoselas	Combina frutas de forma autónoma y apenas disfruta comiéndoselas	Apenas combina frutas y no disfruta comiéndoselas.



<b>Semejanzas y diferencias entre las frambuesas naturales y las de gominola</b>	Reconoce y expresa muchas diferencias y semejanzas que existen entre un alimento y otro	Reconoce y expresa algunas diferencias y semejanzas que existen entre un alimento y otro	Apenas expresa las diferencias y semejanzas que existen entre un alimento y otro
<b>Colaboración en la elaboración de las gominolas y consumo</b>	Colabora activamente en la elaboración y disfruta consumiendo las gominolas	Colabora activamente en la elaboración y apenas disfruta consumiendo las gominolas	Colabora levemente en la elaboración y no disfruta consumiendo las gominolas
<b>Clasificación de alimentos según la frecuencia con la que se pueden consumir</b>	Clasifica los alimentos en función de la frecuencia con la que se pueden consumir sin ninguna duda	Clasifica los alimentos en función de la frecuencia con la que se pueden consumir con algunas dudas	Clasifica los alimentos en función de la frecuencia con la que se pueden consumir con muchas dudas
<b>Nociones sobre el cuidado de las plantas</b>	Participa activamente en la elaboración del huerto, se preocupa siempre por regar las plantas	Participa en la elaboración del huerto, a veces se preocupa por regar las plantas	Participa levemente en la elaboración del huerto, casi nunca se encarga de regar las plantas
<b>Recogida de la cosecha y consumo de los alimentos recogidos</b>	Colabora activamente en la recogida de la cosecha y disfruta consumiendo los alimentos	Colabora en la recolección de la cosecha y a apenas disfruta consumiendo los alimentos	Colabora ligeramente en la recogida de la cosecha y apenas disfruta consumiendo los alimentos recogidos

Figura 4. Rúbrica de evaluación. Elaboración propia.

La **evaluación de la práctica docente** se realiza a través de la observación directa y los datos observados se registran en una *ficha de seguimiento con escala verbal* (ver figura 7). En la fila superior se recogen las actividades que se evalúan (A0, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11) y en la columna de la derecha los criterios de evaluación, los cuales están basados en las siguientes dimensiones: aptitud, competencia, actuación y efectividad.

	A0	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11
Utiliza material necesario y acorde a las actividades												
Planifica bien el tiempo												
Organiza bien el espacio												
Dinamiza y motiva al alumnado durante actividades												
Explica con claridad las actividades												
Escala numérica del 1 al 4 siendo el 1 totalmente de acuerdo y el 4 totalmente en desacuerdo												
<b>Observaciones</b>												

Figura 7. Ficha de seguimiento con escala verbal para evaluar la labor docente. Elaboración propia.

La **evaluación por parte del alumnado** se produce a través de una *escala gráfica grupal* (ver figura 8). Se trata de una cara sonriente y una cara triste a las que los alumnos tienen que pegar pegatinas una vez que finalice la actividad en función de su agrado o desagrado.



Figura 8. Instrumento de autoevaluación. Elaboración propia.

A continuación, se muestra un resumen de las técnicas e instrumentos de evaluación explicados con anterioridad (ver figura 9).

Evaluación	Técnicas	Instrumentos
Proceso educativo	Observación directa	Rúbrica de evaluación
		Ficha de seguimiento grupal con escala verbal
		Diario de clase
	Fotografías y grabaciones de voz	Móvil
	Análisis de producciones	Producciones del alumnado
Labor docente	Observación directa	Ficha de seguimiento con escala verbal
Por parte del alumnado		Escala grafica grupal

*Figura 9.* Técnicas e instrumentos de evaluación que se emplean en la propuesta. Elaboración propia.

## 6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado se analizan los datos recogidos durante las actividades realizadas. En primer lugar, se presenta el análisis de los datos del proceso educativo del alumnado, incluyendo también las actitudes mantenidas por los alumnos durante la realización de las actividades. En segundo lugar, se analizan los datos de la práctica docente, y, por último, los resultados de la autoevaluación del alumnado.

### 6.1. RESULTADOS DEL PROCESO EDUCATIVO

En la *actividad 0* se observó que una gran parte del alumnado colocó las pegatinas en función de sus preferencias personales. La pegatina verde la situaron en los alimentos que les gustaban y la pegatina roja en los que no eran de su agrado. Además, hubo algunos alumnos que pegaron varias pegatinas en un mismo alimento, lo que dificultó su análisis e interpretación (ver figura 10).



Figura 10. Muestra de dos alumnos tras realizar la actividad 0. Elaboración propia.

En la *actividad 1* se pudo observar que no hubo grandes diferencias entre los alumnos que alcanzaron un nivel de logro alto (11) frente a los alumnos que lograron un nivel de logro medio (9). Sólo hubo un alumno que obtuvo un nivel de logro bajo, pues presentó muchas dificultades para clasificar el alimento en saludable o no saludable (ver figura 11). Reseñar que el día que se desarrolló la actividad faltaron al aula 3 alumnos, por lo que no se pudo observar su nivel de logro.

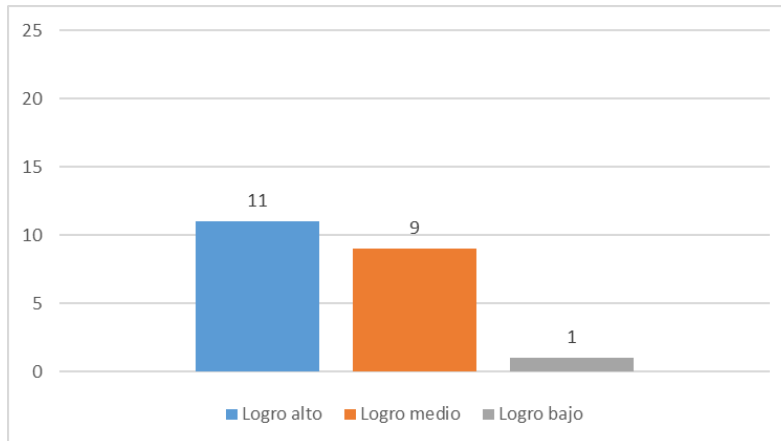


Figura 11. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 1. Elaboración propia

En esta actividad hubo una alumna –M3– que no quiso participar. Es una niña bastante tímida, que presenta dificultades para realizar acciones o expresar ideas delante de los demás. Ante su negativa, se optó por no obligarle, pues cada niño

presenta un ritmo evolutivo distinto, que hay que respetar. No obstante, hay que buscar estrategias que le ayuden a superar su timidez.



Figura 12. Alumno realizando la actividad 1. Elaboración propia

Durante el desarrollo de esta actividad, un alumno –NC3– expuso en varias ocasiones sus preferencias personales con los alimentos. Así pues, cuando se atribuía a los alimentos la cualidad de ser saludables o no, él expresaba si el alimento era o no de su agrado. Ante esta situación, se le advirtió que podía haber alimentos que no nos gustasen y fuesen saludables o viceversa, alimentos que nos gustasen y no fuesen sanos para el organismo.

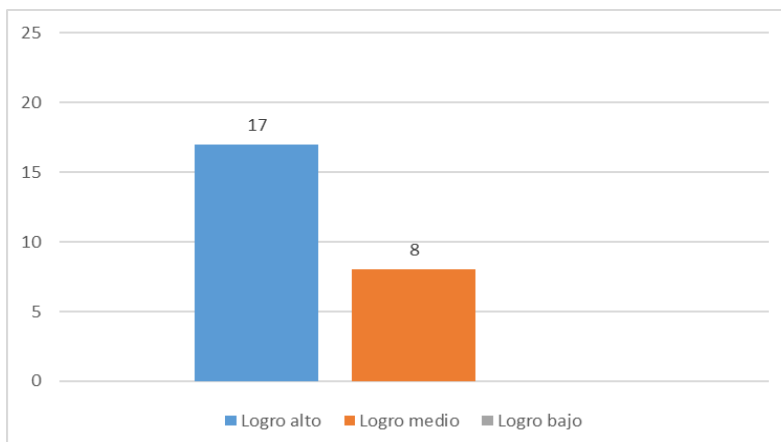


Figura 13. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 2. Elaboración propia

En la actividad 2 se pudo comprobar que 17 alumnos obtuvieron un nivel de logro alto, 8 un nivel de logro medio y ninguno un nivel de logro bajo (ver figura 13).

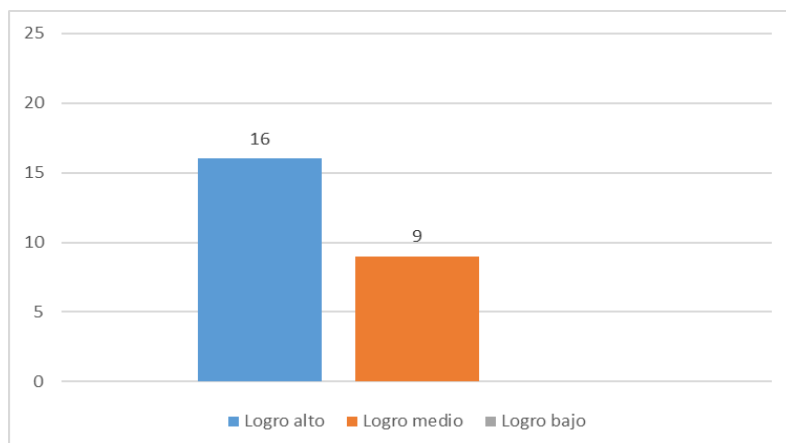


Figura 14. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 3. Elaboración propia

En la *actividad 3* se pudo observar que 16 alumnos lograron un nivel de logro alto, 9 un nivel de logro medio y ninguno un nivel de logro bajo (ver figura 14). La alumna –M3– en un inicio se negó también a realizar la actividad, pero finalmente, con el

acompañamiento de su maestra-tutora se logró que participase. Este acto fue reforzado positivamente, a pesar de no haber realizado la actividad individualmente, pues supuso un avance en ella, ya que en la actividad 1 no participó. Es muy importante reforzar los pequeños progresos de los alumnos, pues fomentan la mejoría de sus actos.

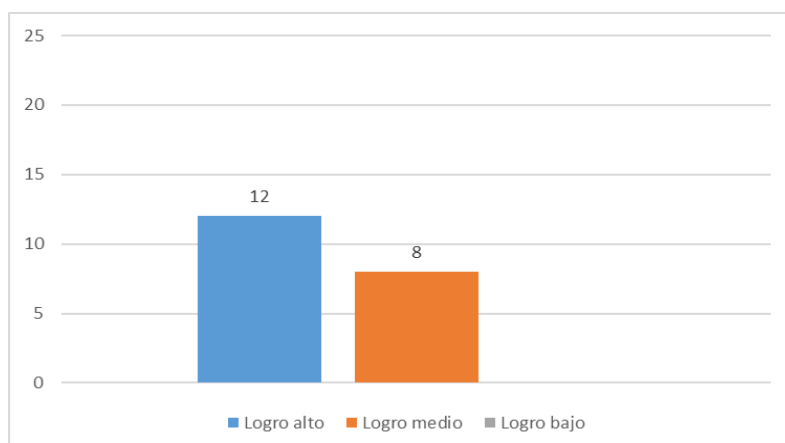


Figura 15. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 4. Elaboración propia

En la *actividad 4* se comprobó que no existió mucha diferencia entre el alumnado que obtuvo un nivel de logro alto (12) frente a los alumnos que alcanzaron un nivel de logro medio (8) (ver figura 15). Señalar que el día que se desarrolló esta

actividad hubo 2 alumnos que no acudieron al aula, por lo que no se pudo conocer su nivel de logro.

En esta actividad hubo 3 alumnas –M3, O3 y E3– que no expresaron sus ideas u opiniones durante la actividad. En el caso de –M3– se cree que fue provocado por su timidez, como se reflejó en los párrafos anteriores. En el caso de –O3 y E3– se valora también este hecho, pues estas alumnas en ciertas circunstancias también se muestran introvertidas. En este sentido, se debe tener presente que es labor del docente buscar recursos que ayuden a los alumnos a superar sus propias dificultades.

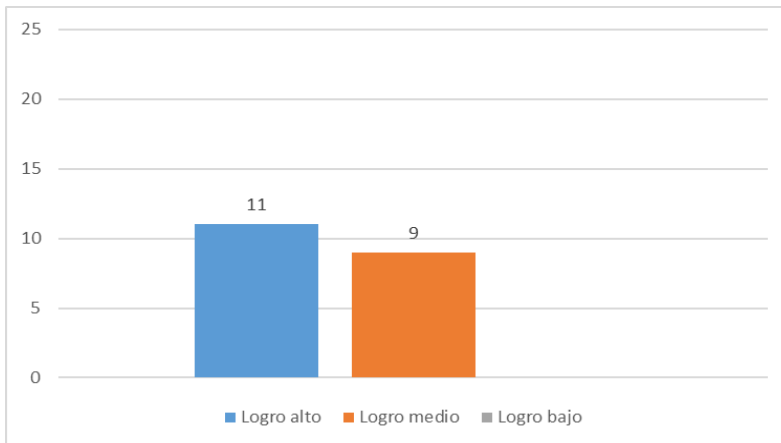


Figura 16. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 5. Elaboración propia.

En la *actividad 5* se pudo percibir que no hubo grandes diferencias entre el alumnado que obtuvo un nivel de logro alto (11) frente a los que alcanzaron un nivel de logro medio (9) (ver figura 16). No obstante, en estos datos existen ciertas limitaciones, pues

algunos alumnos desvelaron el nombre de la fruta o verdura que poseía su compañero en lugar de darle pistas.



Figura 17. Alumnos realizando la actividad 5. Elaboración propia

En esta actividad resultó sorprendente que la mayoría de los alumnos comieron con gusto y disfrute la verdura o fruta que les correspondió adivinar a través del sentido del tacto, el olfato o el gusto. Sólo hubo una alumna –V3– que fue incapaz de tragar el alimento que le tocó,

teniéndolo que escupir. A pesar de ello hay que valorar también su intento. Una vez más la alumna –M3– no quiso participar en la actividad planteada. Igual que en otras ocasiones, se le ofreció acompañarle, pero siguió negándose, por lo que no se le insistió más.

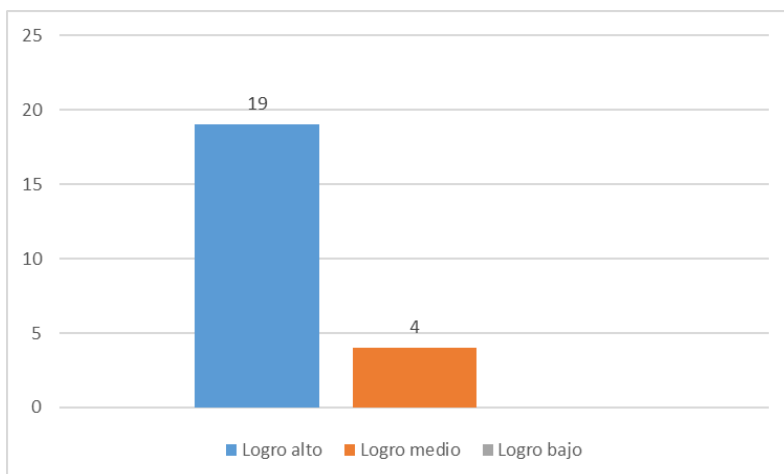


Figura 18. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 6. Elaboración propia.

En la *actividad 6* se pudo ver que casi la totalidad del grupo obtuvo un nivel de logro alto (19) y muy pocos un nivel de logro medio (4). Ninguno obtuvo un nivel de logro bajo (ver figura 18). Señalar que hubo 2 alumnos que el día que se ejecutó la actividad no

acudieron al aula, por lo que no pudieron realizar la actividad planteada.

En esta actividad fue sorprendente ver que la mayoría de los alumnos se comieron la fruta que colocaron en la brocheta. Este hecho resultó llamativo, porque durante la realización del Prácticum se pudo observar que la mayor parte de los niños tardaban mucho tiempo en comerse la fruta que traían para media mañana. No obstante, hubo 4 alumnos –AD3, C3, MC3 y ALG3– que, a pesar de realizar una combinación de diferentes frutas, no fueron capaces de comerse toda la fruta, aunque sí que la probaron.

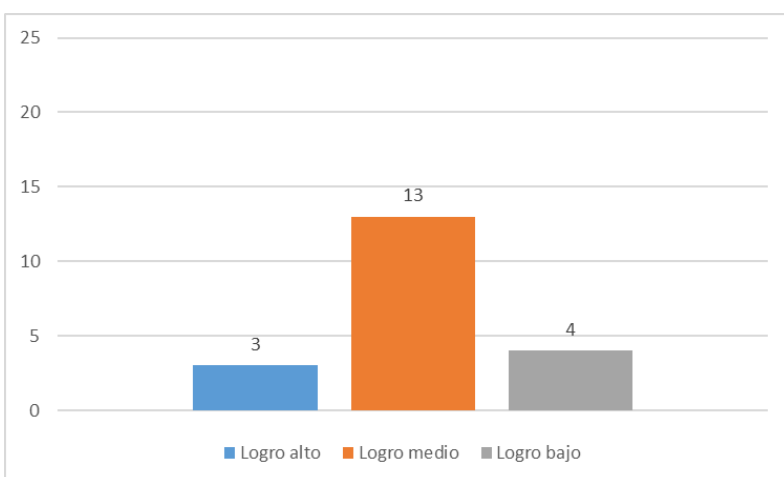


Figura 19. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 7. Elaboración propia

En la *actividad 7* se pudo observar que el nivel de logro alto respecto a las actividades anteriores disminuyó, pues sólo hubo 3 alumnos que lo alcanzaron. El nivel de logro medio fue el predominante, con 13 alumnos. El nivel de logro bajo fue obtenido

por 4 estudiantes (ver figura 19).



Este hecho pudo ser debido a que fue la primera vez que el alumnado trabajó con rutinas de pensamiento, por lo que no estaban acostumbrados a realizar este tipo de ejercicios. Por esta razón, se tuvieron que realizar ciertas preguntas que ayudaran al alumnado a pensar. Visibilizar el pensamiento puede resultar una tarea ardua para los alumnos, pero una herramienta necesaria para trabajar en el aula, tal y como se expuso en el epígrafe 6.3. del presente proyecto.

Durante esta actividad también decreció el nivel de participación, pues 5 alumnos –O3, D3, MC3, M3 y E3– no expresaron ninguna idea durante la ejecución de dicha actividad. Este hecho pudo ser provocado por diferentes causas: (1) la timidez que muestran algunos alumnos al comunicarse delante de los demás; (2) no saber qué responder.

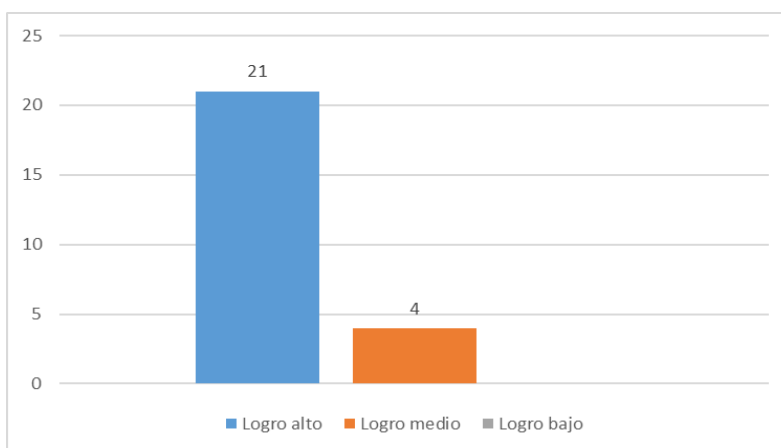


Figura 20. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 8. Elaboración propia

En la actividad 8 se pudo comprobar que la mayoría del alumnado lograron un nivel de logro alto (21) y muy pocos alumnos alcanzaron un nivel de logro medio (4). No hubo ningún estudiante que obtuviera un nivel de logro bajo (ver figura 20).

Señalar que esta actividad no se pudo ejecutar según estaba planteada (apartado 5.5) debido a la falta de recursos disponibles en el centro. Así pues, fue necesario realizar una modificación. En vez de realizar gominolas se elaboró únicamente el zumo de naranja.

Esta actividad también resultó sorprendente, pues la mayoría de los alumnos se bebieron con gusto el zumo que ellos mismos exprimieron. Sólo hubo 4 alumnos –AD3, C3, MC3 y ALG3– que no se lo tomaron, los cuales fueron los mismos que no se comieron la fruta de la brocheta. Por este motivo, se cree necesario seguir trabajando en el aula junto con las familias el gusto por consumir frutas y verduras.

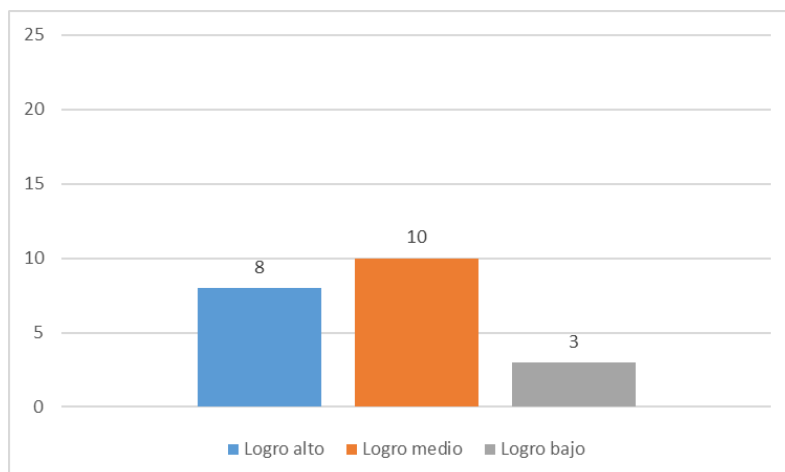


Figura 21. Niveles de logro alcanzados por el alumnado en la actividad 9. Elaboración propia

En la *actividad 9* se pudo observar que no hubo grandes diferencias entre los alumnos que alcanzaron un nivel de logro medio (10) frente a los que tuvieron un nivel de logro alto (8). Hubo un número reducido de alumnos que obtuvieron un nivel de logro bajo (3) (ver figura 21). Reseñar

que el día que se elaboró la actividad faltaron 3 alumnos a clase, lo que impidió conocer su nivel de logro.

Esta actividad resultó un poco complicada para el alumnado, pues presentaron ciertas dificultades para saber la frecuencia con la que se podía consumir cada alimento, por lo que para futuras ejecuciones se debería realizar alguna adaptación.

Durante el desarrollo de esta actividad, la alumna –AD3– expuso que sus padres cenaban pizza todos los días. Sorprende que sea la misma alumna que no se comió la fruta de la brocheta y que no se bebió el zumo de naranja. De acuerdo con este dato, se refleja una vez más la importancia que tiene trabajar los hábitos alimentos en la escuela y en la familia, pues como se expuso en la fundamentación teórica de este proyecto, los niños aprenden por imitación. Esto significa que si los infantes ven comer a sus padres todos los días pizza es probable que ellos lo acaben haciendo también.

La *actividad 10* no se pudo ejecutar debido a la falta de tiempo, por lo que no se pudieron analizar los resultados obtenidos por los alumnos.

En consonancia con los resultados expuestos con anterioridad, se asegura que, en la mayoría de las actividades desarrolladas, el nivel de logro predominante es el alto. La figura 22 muestra el número de alumnos que obtuvieron un nivel de logro alto en cada una de las actividades planteadas, de la 1 a la 9.

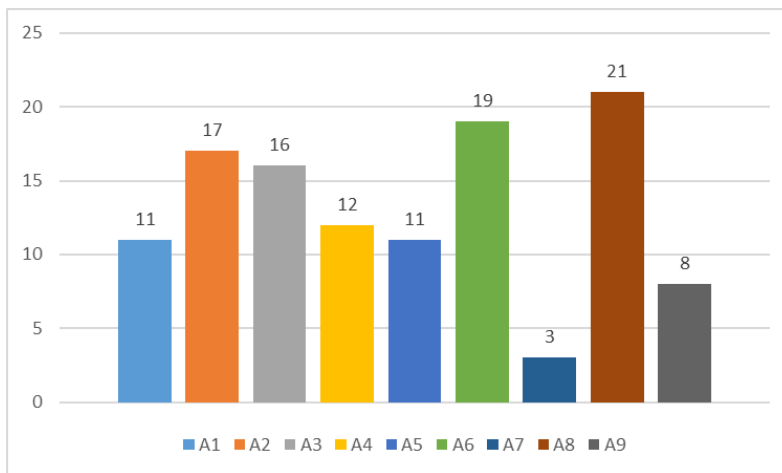


Figura 22: Alumnos que obtienen un nivel de logro alto en las actividades. Elaboración propia

De acuerdo con los resultados que se muestran en el gráfico 22, las actividades 2, 3, 4, 6 y 8 fueron en las que los alumnos obtuvieron mejores resultados, entre 16 y 21 alumnos, esto significa que más de la mitad de la clase obtuvo

un nivel de logro alto. En la actividad 7 fue en la que menos alumnos alcanzaron el nivel de logro alto, pues sólo 3 de ellos lo consiguieron.

En la *actividad 11* debido a los resultados obtenidos en la actividad 0, se realizó una adaptación para evitar que los alumnos colocaran más de una pegatina por alimento. De este modo, en vez de que los alumnos realizasen la actividad a la vez, se hizo por pequeños grupos.

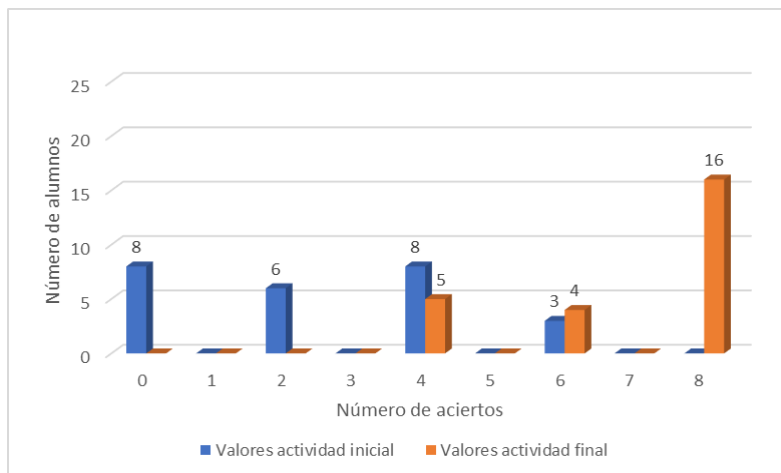


Figura 23. Comparativa entre la actividad inicial y la actividad final. Elaboración propia.

Se pudo corroborar que el alumnado mejoró notablemente sus resultados al comparar los datos obtenidos en la actividad inicial frente a los datos recogidos en la actividad final. Así pues, en la actividad inicial 6 alumnos acertaron 2 alimentos de 8, 8

alumnos 4 alimentos y 3 alumnos 6 alimentos. Los 8 alumnos restantes no pudieron ser evaluados dado que pegaron más de una pegatina en un mismo alimento, como se expuso en páginas anteriores. En la actividad final 5 alumnos acertaron 4 alimentos de 8, 4

alumnos 6 alimentos y 16 alumnos todos los alimentos (ver figura 23). De los 16 alumnos que lograron acertar los 8 alimentos, uno de ellos fue la alumna –M3–, quien, a pesar de no participar en muchas actividades planteadas, demostró haber adquirido los conocimientos.

A continuación, se analizan las actitudes de los alumnos durante el desarrollo de las actividades propuestas en este proyecto, haciendo énfasis en el grado de participación, la escucha activa, el respeto de las normas y el disfrute (ver figura 24).

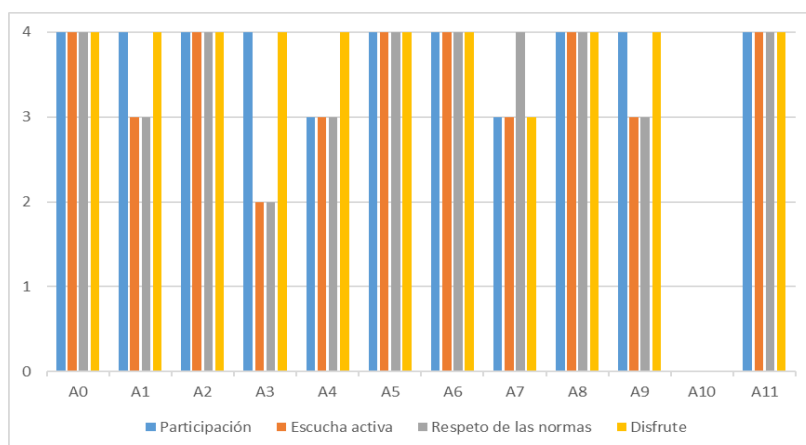


Figura 24. Actitudes del alumnado durante el desarrollo de las actividades  
 Nota: El eje vertical del gráfico muestra el grado de consecución, siendo 4 siempre, 3 casi siempre, 2 rara vez y 1 nunca. Elaboración propia

En las *actividades 0, 2, 5, 6, 8 y 11* las actitudes analizadas fueron alcanzadas por el alumnado con un nivel máximo de logro.

En las *actividades 1, 3 y 9* las actitudes que fueron logradas por el alumnado con un grado máximo de éxito fueron

la participación y el disfrute. Las menos alcanzadas fueron la escucha activa y el respeto por las normas, especialmente en la actividad 3, pues algunos alumnos tuvieron en ocasiones puntuales dificultades para mantener el turno de palabra.

De acuerdo con lo expuesto, se cree conveniente realizar una reflexión al respecto. Se debe saber que en esta etapa los niños son egocentristas por naturaleza. Esto significa que tienden a pesar que toda la atención de los demás está únicamente dirigida hacia ellos. Por esta razón, se les deben de ofrecer herramientas para que sean capaces de esperar y escuchar a lo demás cuando estén hablando.

En la *actividad 4* hay varias actitudes que no fueron alcanzadas en su totalidad por el alumnado: la escucha activa, el respeto por las normas y la participación. La actitud que sí que se logró con un nivel máximo de logro fue el disfrute que mantuvieron los alumnos durante la realización de la actividad.

En la *actividad 7* la actitud que más destacó fue la relacionada con el respeto de las normas. En el resto los alumnos obtuvieron un nivel medio-alto de logro.

## 6.2. RESULTADOS DE LA PRÁCTICA DOCENTE

En este apartado se analiza la labor docente en las actividades desarrolladas en esta propuesta, atendiendo a la adecuación del material, el tiempo, el espacio, la dinamización y la motivación y la explicación de dichas actividades.

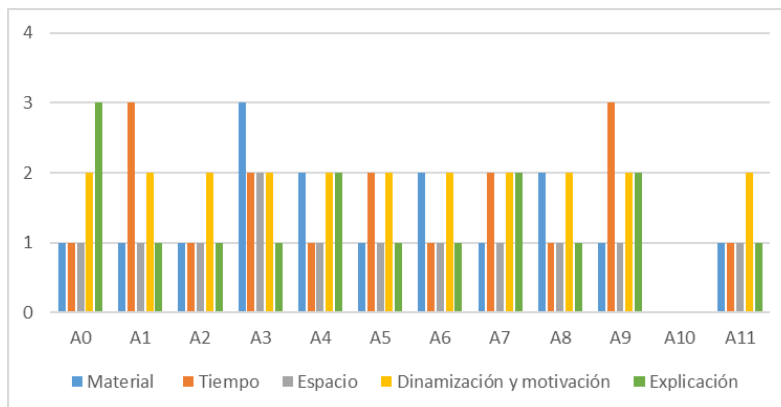


Figura 25. Resultados de la labor docente en las actividades planteadas.

Nota: El eje vertical muestra el grado de consecución, siendo 1 totalmente de acuerdo y 4 totalmente en desacuerdo. Elaboración propia.

alcanzaron el nivel 3 (ver figura 25).

En la *actividad 0* se obtuvo un valor de 3 en la explicación de la actividad, debido a que, como se explicó con anterioridad, los niños pegaron más de una pegatina en un mismo alimento. Este hecho hizo pensar que quizá la explicación no fue lo suficientemente clara para el alumnado.

En las *actividades 2 y 9* se alcanzó un nivel de 3 en el tiempo. Se observó que los niños acabaron perdiendo la atención en los últimos minutos de la actividad, pues los alumnos tuvieron que colocar de uno en uno el alimento donde correspondiese, lo que provocó que la actividad se alargase en el tiempo. Para futuras realizaciones, sería conveniente realizar una modificación, por ejemplo, que el alumnado saliese de dos en dos.

En la *actividad 3* se consiguió un valor de 3 en el material, pues las tarjetas de los alimentos que los niños tuvieron que introducir en la boca de la oruga, fueron en un tamaño muy reducido, lo que provocó que los alumnos que estaban al fondo de la clase tuvieran dificultades para visualizar el alimento.

En general, los resultados obtenidos en las actividades fueron positivos, pues la mayoría de los valores se encontraron entre el 1 y el 2. Sin embargo, en algunas actividades este hecho no se cumplió (A0, A2, A3 y A9) pues hubo categorías que

### 6.3. RESULTADOS EXPECTATIVAS DE LOS ALUMNOS

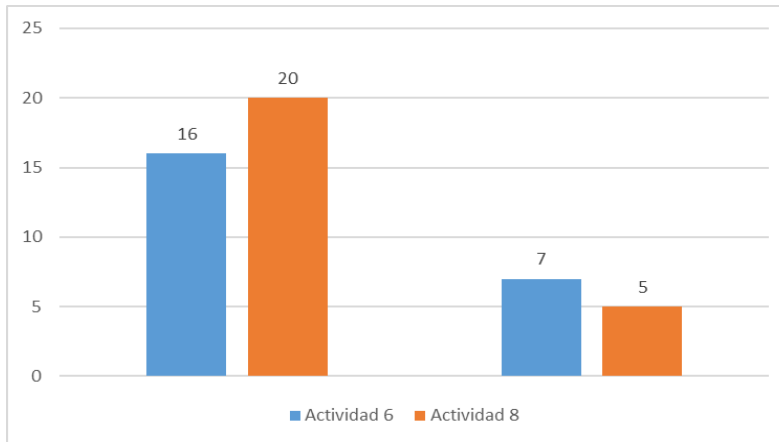


Figura 26. Resultados por parte de los alumnos en la actividad 6 y 8.  
Elaboración propia.

Se pudo observar que ambas actividades cumplieron las expectativas de los alumnos, pues pegaron más pegatinas en la cara sonriente que en la cara triste. En la actividad 6 fueron 16 alumnos los que colocaron su

pegatina en la cara verde y 7 en la cara roja. En la actividad 8 fueron 20 alumnos los que pusieron la pegatina en la cara verde y 5 en la roja (ver figura 26 y 27).



Figura 27. Resultados de la actividad 6 y 8. Nota: la actividad 6 es la de la izquierda y la actividad 8 la de la derecha. Elaboración propia.

## 7. CONCLUSIONES

Una alimentación sana es fundamental para nuestro organismo. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el sobrepeso y la obesidad está aumentando en los últimos años, por lo que se hace necesario y fundamental abordar desde edades tempranas los hábitos alimentarios saludables. La infancia es un periodo clave para trabajar este tema, pues, como se ha explicado en el marco teórico del presente proyecto, es una etapa en la que se adquieren los primeros aprendizajes.

Muchos adultos no son conscientes de la importancia que tiene para el organismo mantener una dieta sana, variada y equilibrada. Por ello, es fundamental que los docentes y los padres adquieran conocimientos sobre los hábitos alimentarios saludables para que puedan transmitirlos a sus alumnos e hijos. Es por todos sabido que los niños aprenden por imitación, por lo que, para bien o para mal, imitarán los hábitos de las personas de su entorno más próximo.

### 7.1. RESPUESTA A LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO

A continuación, se valora si se alcanzaron los objetivos planteados para este proyecto:

**Objetivo principal: Profundizar en el conocimiento de los hábitos alimentarios saludables, desarrollar una secuencia de enseñanza-aprendizaje para promover una alimentación sana en los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil y analizar los resultados obtenidos.**

El empleo de diferentes fuentes bibliográficas permitió ampliar los conocimientos de los hábitos alimentarios saludables, los cuales resultaron útiles para plantear las actividades descritas con anterioridad. Se tuvo la oportunidad de ejecutar la secuencia planteada y, por ende, de analizar los resultados obtenidos, los cuales demuestran que el alumnado adquirió nociones básicas sobre la alimentación saludable.

**Objetivo número 1: Profundizar en las necesidades nutricionales que requieren los infantes.**

La investigación realizada para la elaboración del presente proyecto, posibilitó la profundización de los requerimientos nutricionales en los niños. Se averiguó la importancia que tiene para ellos el que consuman determinadas raciones de todos los

grupos de alimentos en función de su edad. También se conoció la distribución de comidas que deben realizar diariamente para ingerir todas las porciones recomendadas de cada alimento.

**Objetivo número 2: Ahondar en las causas y consecuencias que tiene la obesidad para los niños**

La elaboración de este trabajo permitió profundizar en las causas y consecuencias que tiene la obesidad infantil para los seres humanos, tanto a corto plazo como a largo. Este hecho hizo que se tomase conciencia sobre la importancia que tiene promover los hábitos alimentarios en los niños desde los primeros años.

**Objetivo número 3: Descubrir las estrategias que existen para desarrollar los hábitos saludables.**

La lectura de distintos libros y artículos permitió conocer la Estrategia NAOS. Ésta surgió con la idea de promover tanto la alimentación saludable como el ejercicio físico, para reducir y/o prevenir posibles enfermedades, como la obesidad. Asimismo, se conocieron algunas técnicas para favorecer el consumo de alimentos saludables en los niños.

**Objetivo número 4: Saber aplicar los hábitos alimentos saludables en la escuela.**

Tal y como se expuso anteriormente, se tuvo la ocasión de poder desarrollar en un aula de Educación Infantil las actividades planteadas para promover los hábitos alimentarios saludables en los niños. Conocer diferentes estrategias metodológicas facilitó el desarrollo de la secuencia de enseñanza-aprendizaje. Se pudieron ejecutar todas las actividades, a excepción de la actividad número 10, la cual no se pudo poner en práctica por falta de tiempo.

**Objetivo número 5: Concienciar al alumnado del valor que tiene mantener una alimentación sana.**

Los valores obtenidos en la actividad final demuestran que los alumnos adquirieron nociones básicas sobre los hábitos alimentarios saludables, pues supieron distinguir entre alimentos saludables o no saludables, además de saber el porqué de esta clasificación. Estos resultados se consiguieron mediante las actividades planteadas en este proyecto, en particular, a través de la actividad 1, 3, 4, 7 y 9.



### **Objetivo número 6: Fomentar en los alumnos el consumo de alimentos saludables**

Los datos recogidos de las actividades planteadas para este trabajo manifiestan que el alumnado alcanzó un logro alto, pues la mayoría de ellos consumieron con gusto y disfrute diferentes frutas y verduras. Sólo hubo 4 alumnos que, en 2 de las 3 actividades planteadas para este fin, fueron incapaces de ingerir completamente los alimentos. Este objetivo se desarrolló a través de la actividad 5, 6 y 8. La actividad 10 también se planteó para trabajar el presente objetivo, pero, como se expuso con anterioridad, esta actividad no se pudo llevar a la práctica.

## **7.2. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

Este proyecto presenta algunas limitaciones, pues no se desarrollan las actividades dirigidas a los padres, lo que puede provocar que los conocimientos adquiridos por los alumnos no lleguen a las familias. La escuela debe transmitir a los padres la relevancia que tiene para el ser humano mantener una alimentación sana. De nada sirve trabajar estos hábitos en los centros educativos si en la familia no se aplican.

Por último, se cree conveniente incluir en la propuesta actividades relacionadas con la actividad física, pues, como se ha mostrado en la fundamentación teórica de este mismo proyecto, los hábitos alimentarios saludables implican la combinación de una dieta sana y equilibrada junto al ejercicio físico. Sin embargo, la propuesta planteada en este trabajo se centra únicamente en la distinción de alimentos saludables y no saludables, así como en el acercamiento y disfrute por el consumo de dichos alimentos, especialmente por la ingesta de frutas y verduras

## **7.3. PROSPECTIVA DE FUTURO: RECOMENDACIONES PARA FUTUROS TRABAJOS**

Sería positivo seguir trabajando en la escuela esta temática durante toda la etapa educativa, a través de propuestas didácticas, que varíen los contenidos en función de la edad del alumnado. Asimismo, sería conveniente realizar campañas de sensibilización y concienciación para adultos, tanto docentes como familias, pues como se expuso anteriormente, existen aún muchas personas que no son conscientes de la importancia que tiene para el ser humano mantener una alimentación saludable, que favorezca la prevención de enfermedades.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AA.VV. (2008). «Aprendizaje significativo». *Diccionario de términos clave de ELE*. Recuperado de [https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca\\_ele/diccio\\_ele/diccionario/aprendizajesignificativo.htm](https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/aprendizajesignificativo.htm)
- Abarca, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 11(1), 87-109. Recuperado de <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/8470>
- Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición. Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social. Recuperado de [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm)
- Albarrán, I. L. (2011). *La educación para la salud en el aula de educación infantil*. Madrid: Cultiva Libros.
- Aranceta Bartrina, J. (2008). Obesidad infantil: nuevos hábitos alimentarios y nuevos riesgos para la salud. En *alimentación, consumo y salud* (pp.216-246). Barcelona: Fundación la Caixa.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1, 1-10. Recuperado de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38902537/Aprendizaje\\_significativo.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTEORIA\\_DEL\\_APRENDIZJE\\_SIGNIFICATIVO\\_TEOR.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20200114%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4\\_request&X-Amz-Date=20200114T102625Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=c251270eee04d8cc6e104570df3a487cb1eca797c72a0b1bebcfce1cdc2f0ef9](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38902537/Aprendizaje_significativo.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTEORIA_DEL_APRENDIZJE_SIGNIFICATIVO_TEOR.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20200114%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20200114T102625Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=c251270eee04d8cc6e104570df3a487cb1eca797c72a0b1bebcfce1cdc2f0ef9)
- Barrios, M. E., García, J. M., Murray, M., Ruíz, M., Santana, C., & Suárez, E. M. (2011). *Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y actividad física de*

- O a, 18. Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud. Recuperado de <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>
- Brown, S., & Stamper, S. (1993). *Experimentos de ciencias en educación infantil* (2ª ed.). Madrid: Narcea.
- Cabezuelo, G., & Frontera, P. (2007). *Enséñame a comer. Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil*. Madrid: Edaf.
- Carle, E. (2009). *La pequeña oruga glotona: desplegable*. Madrid: Kókinos.
- Carrascosa, S. (2009). Los bits de inteligencia en la escuela infantil. *Innovación y experiencias educativas*, (14), 1-8. Recuperado de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_14/SUSANA\\_CARRASCOSA\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/SUSANA_CARRASCOSA_1.pdf)
- Coloma, C. R., & Tafur, R. M. (1999). El constructivismo y sus implicancias en educación. *Educación*, 8(16), 217-244. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5056798>
- Consejería de Educación. Decreto 122/2007 de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, de 2 de enero de 2008, núm. 1, pp. 6-16. Recuperado de <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-122-2007-27-12-establece-curriculo-segundo-ciclo-ed>
- Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, pp. 29313-29424. Recuperado de [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-1978-31229](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1978-31229)
- Costa, M., & López, E. (2008). *Educación para la salud: guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Madrid: Pirámide.
- Dalmau, J., & Vitoria, I. (2004). Prevención de la obesidad infantil: hábitos saludables. *Anales de Pediatría Continuada*, 2(4), 250-254. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/257684206\\_Prevenccion\\_de\\_la\\_obesidad\\_infantil\\_habitos\\_saludables](https://www.researchgate.net/publication/257684206_Prevenccion_de_la_obesidad_infantil_habitos_saludables)

Eric Carle Museum. Postcard. Recuperado de <https://shop.carlemuseum.org/caterpillar-postcard>

Eric Carle Museum. Postcard. Recuperado de <https://shop.carlemuseum.org/caterpillar-full-postcard>

España. Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad. Boletín Oficial del Estado, de 29 de abril de 1986, núm. 106, pp. 1-49. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1986-10499>

Fuentes, M. (2004). Descubramos el arte de comer. En educación para la salud: la alimentación (pp. 57-62). Barcelona: Graó.

Furman, M. (2016). *Educación mentes curiosas: la formación del pensamiento científico y tecnológico en la infancia. documento básico, XI Foro Latinoamericano de Educación*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Santillana.

García, A., & Llull, J. (2009). *El juego infantil y su metodología*. Madrid: Editex.

Lazo, M. S. (2009). David Ausubel y su aporte a la educación. *Ciencia Unemi*, 2(3), 20-23. Recuperado de <http://201.159.223.128/index.php/cienciaunemi/article/view/126>

López, V. M., & Pérez, Á. (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. León: Universidad de León.

Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext&tlng=en)

Ministerio de Educación y Ciencia. ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil. Boletín Oficial del Estado, de 5 de enero de 2008, núm. 5, pp. 1016-1036. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2008-222>

Ministerio de Educación y Ciencia. Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

Boletín Oficial del Estado, de 4 de enero de 2007, núm. 4, pp. 474-482.  
Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2006/12/29/1630>

Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. (2008). *Guía de comedores escolares*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de [http://www.sennutricion.org/media/guia08\\_COMEDOR\\_ESCOLAR\\_txt.pdf](http://www.sennutricion.org/media/guia08_COMEDOR_ESCOLAR_txt.pdf)

Ministerio de Sanidad y Consumo. (2005). *Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad*. Agencia española de seguridad alimentaria. Recuperado de <http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>

Montero, B. (2017). Aplicación de juegos didácticos como metodología de enseñanza. *Pensamiento Matemático*, 7(1), 75-92. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6000065>

Morales, M. Y., & Restrepo, I. (2015). Hacer visible el pensamiento: alternativa para una evaluación para el aprendizaje. *Infancias imágenes*, 14(2), 89-100. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5263972>

Moya, A., & García, A. (2014). La aplicación de los bits de inteligencia como prevención de posibles dificultades de aprendizaje en el alumnado de educación infantil: un estudio de caso. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 5 (2), 130-142. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/39352>

[Ontoria, A., & Molina, A. \(1988\). \*Metodología participativa en el aula\*. Córdoba: Servicio de Publicaciones.](#)

Organización de las Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. París. Recuperado de <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>

Organización Mundial de la Salud (2017, octubre). *10 datos sobre la obesidad*. Recuperado de <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>

Organización Mundial de la Salud (2018, febrero). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Perea R. (2001). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XX1*, 4, pp. 15-40. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/361>
- Porras, J. (2010). *La escuela, promotora de educación para la salud*. Madrid: Visión Libros.
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.<sup>a</sup> ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/>
- Ritchhart, R., Church, M., & Morrison, K. (2014). *Hacer visible el pensamiento : cómo promover el compromiso, la comprensión y la autonomía de los estudiantes*. Argentina: Paidós.
- Rodríguez, A. J., & Zehag, M. F. (2012). *Autonomía personal y salud infantil*. Madrid: Edítex.
- Rubio, S., Mora, M., & Arrebola, J. C. (2017). *Didáctica de las ciencias experimentales en educación infantil*. Madrid: Síntesis.
- Ruiz, M. A. (2007). *El gran libro de la nutrición infantil*. Barcelona: Oniro
- Sanz, Y. (2007). *Alimentación Infantil*. Madrid: Águila.
- Universidad de Valladolid. (2010). *Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado Maestro –o Maestra- en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid*.
- Yus, R. (2004). Lo que aporta la transversalidad en la integración de la educación para la salud en el currículum escolar. En *Educación para la salud: la alimentación* (pp. 25-37). Barcelona: Graó.

## 9.ANEXOS

### 9.1. ANEXO 1: MATERIAL PARA LAS ACTIVIDADES 0 Y 11

NOMBRE DEL ALUMNO:

FECHA:



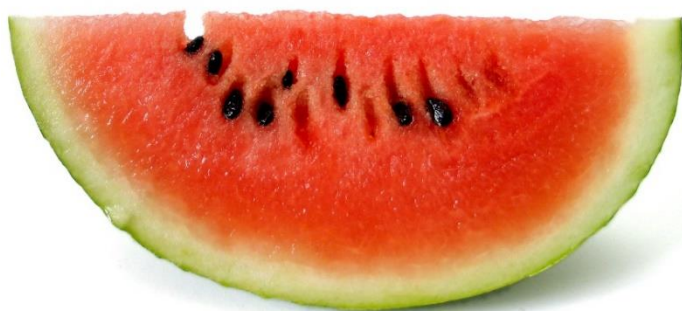


## 9.2. ANEXO 2: MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD 1











Fuente: Eric Carle Museum



### 9.3. ANEXO 3: MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD 2















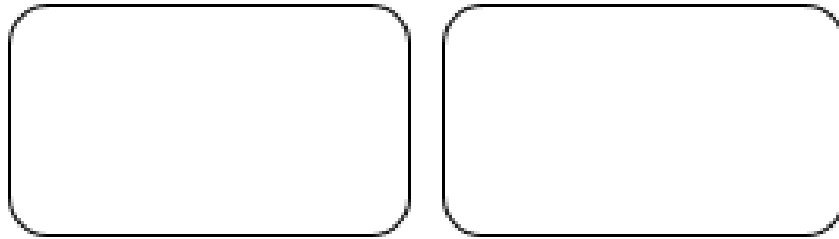


### 9.4. ANEXO 4: MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD 3



## 9.5. ANEXO 5: MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD 7

### COMPARA Y CONTRASTA



¿EN QUÉ SE PARECEN?



¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

EN CUANTO A:


CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN



## 9.6. ANEXO 6: MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD 9



OCASIONALMENTE



SEMANALMENTE



DIARIAMENTE









