



Universidad de Valladolid

**LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EDADES
TEMPRANAS**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**AUTORA: EVA HERNANZ CASLA
TUTORAS ACADÉMICAS: SARA GALINDO DE LA ROSA Y
NURIA BAUTISTA PUENTE**



Segovia, 2019/2020

“Somos lo que comemos”

- Ludwig Feuerbach-

RESUMEN:

La adquisición de hábitos alimentarios saludables y la práctica del ejercicio diario son acciones que ofrecen múltiples beneficios para tener una buena salud y además ayudan a prevenir numerosas enfermedades en un futuro.

Este trabajo se ha realizado con la finalidad de promover hábitos alimentarios saludables en edades tempranas, especialmente en el segundo ciclo de Educación Infantil, con el objetivo de paliar la obesidad infantil por una mala alimentación. Por ello, se ha diseñado una propuesta didáctica destinada a los alumnos de 3 años.

No ha sido posible implantar dicha propuesta didáctica en el aula como consecuencia del cierre de los centros educativos debido a la situación generada por el COVID-19. Se espera en un futuro poder llevarla a cabo para analizar los resultados y realizar propuestas de mejora.

PALABRAS CLAVE:

Salud, alimentos saludables, alimentos no saludables, obesidad infantil y hábitos alimentarios.

ABSTRACT:

The acquisition of healthy eating habits and the practice of daily exercise are actions that offer multiple benefits in order to have good health and also help prevent numerous diseases in the future.

This work has been done with the aim of promoting healthy eating habits at an early age, especially in the second cycle of children's education, with the goal of decreasing childhood obesity due to a poor diet. Because of this, a didactic approach has been designed for 3-year-old students.

It has not been possible to implement this didactic approach in a classroom as a consequence of the closure of the educational centers due to the situation created by COVID-19. It is expected to be carried out in the future to analyze the results and make improvement proposals.

KEYWORDS:

Health, healthy food, unhealthy food, childhood obesity and eating habits.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	1
2.	OBJETIVOS	2
3.	JUSTIFICACIÓN	2
3.1.	RELEVANCIA DEL TRABAJO	2
3.2.	RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL .	3
3.3.	JUSTIFICACIÓN A NIVEL DE COMPETENCIAS DE GRADO.....	4
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
4.1.	LA SALUD Y LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....	7
4.2.	NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN	8
4.3.	LA ALIMENTACIÓN.....	9
4.3.1.	Los alimentos saludables y su clasificación.....	10
4.3.2.	Los alimentos no saludables	12
4.4.	ALERGIAS E INTOLERANCIAS	12
4.5.	LA ALIMENTACIÓN INFANTIL	13
4.6.	LA OBESIDAD INFANTIL.....	15
4.7.	PROPUESTAS DE MEJORA EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS.....	17
5.	DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	18
5.1.	CONTEXTUALIZACIÓN	18
5.2.	OBJETIVOS Y CONTENIDOS.....	19
5.3.	METODOLOGÍA	22
5.4.	TEMPORALIZACIÓN.....	23
5.5.	EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN	24
5.6.	ACTIVIDADES.....	26
6.	CONCLUSIONES E IMPLICACIONES	35
7.	BIBLIOGRAFÍA	36

8. ANEXOS.....	40
-----------------------	-----------

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Competencias generales de Grado en relación con el TFG y su justificación .</i>	4
Tabla 2. <i>Los tipos de nutrientes</i>	9
Tabla 3. <i>La clasificación de los alimentos.....</i>	10
Tabla 4. <i>Porcentajes de los macronutrientes que deben ingerir los niños para adquirir una alimentación sana</i>	14
Tabla 5. <i>Objetivos generales y contenidos que se trabajan en la Unidad Didáctica....</i>	19
Tabla 6. <i>Horario para la puesta en práctica de la Unidad Didáctica en el aula de 3 años.....</i>	24
Tabla 7. <i>Los criterios de evaluación que se llevan a cabo en la Unidad Didáctica</i>	24
Tabla 8. <i>Sesión 1 de la Unidad Didáctica</i>	26
Tabla 9. <i>Sesión 2 de la Unidad Didáctica</i>	28
Tabla 10. <i>Sesión 3 de la Unidad Didáctica</i>	29
Tabla 11. <i>Sesión 4 de la Unidad Didáctica.</i>	30
Tabla 12. <i>Sesión 5 de la Unidad Didáctica</i>	32
Tabla 13. <i>Sesión 6 de la Unidad Didáctica</i>	34
Tabla 14. <i>Lista de control para evaluar al alumnado</i>	41
Tabla 15. <i>Lista de control para evaluar a la maestra</i>	42
Tabla 16. <i>Lista de control para evaluar el diseño de la Unidad Didáctica</i>	42
Tabla 17. <i>Escala gráfica con tres grados de valoración.....</i>	47
Tabla 18. <i>Instrumento de evaluación: emoticono contento “he aprendido” y emoticono triste “no he aprendido”</i>	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. La Pirámide NAOS	16
Figura 2. Recomendaciones sobre la adecuada alimentación infantil	40
Figura 3. Marioneta del perro Tom	43
Figura 4. Frutas y verduras de plástico.....	43
Figura 5. Termómetro de día con escala gráfica	44
Figura 6. Dibujos de un perro en buen estado y un perro en mal estado.....	46
Figura 7. Alimentos saludables y no saludables de plástico	47
Figura 8. Tarjetas del Memory saludable	48
Figura 9. Círculos del semáforo saludable	49
Figura 10. Alimentos saludables y no saludables de plástico	50
Figura 11. Fotografías de alimentos saludables y no saludables.....	50
Figura 12. Instrumento: diana de evaluación	51
Figura 13. Elaboración del perro Tom con diferentes piezas de fruta.....	51
Figura 14. Instrumento: diana de evaluación	52

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado se ha diseñado para llevar a cabo una propuesta didáctica con el alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, específicamente los niños de 3 años, con la finalidad de promover una dieta saludable mediante una serie de actividades que fomentan el conocimiento de alimentos y hábitos saludables.

En los últimos años se ha producido un aumento progresivo de la obesidad infantil. Para prevenirla, se requiere llevar una alimentación saludable en esta etapa. La escuela debe tener un papel fundamental para acercar el conocimiento de hábitos saludables tanto para las familias como para el alumnado.

Este trabajo comienza con los objetivos que se plantean a lo largo del desarrollo de este TFG. A continuación, se explica la justificación sobre el tema elegido tanto en el ámbito personal, como en el curricular y en el profesional, defendiendo la importancia que tiene implantar los hábitos alimentarios en las aulas educativas.

Después se encuentra la fundamentación teórica, iniciándose con la definición de Salud y Educación para la Salud. Se explica la diferencia entre nutrición y alimentación y dentro de esta última la clasificación de los alimentos saludables y no saludables, mencionando las alergias e intolerancias en diferentes alimentos. Posteriormente se explica la importancia de una adecuada alimentación infantil, así como diferentes recomendaciones de lo que deben consumir los niños para adquirir una alimentación saludable. Tras ello, se desarrolla el apartado de las causas que provocan el aumento de la obesidad infantil mundial y concretamente en nuestro país. Finalmente, se cierra este apartado mencionando algunas propuestas de mejora en la alimentación infantil de diversos autores, destacando el Estudio Aladino o la estrategia NAOS, además de la relevancia de concienciar e informar también a las familias.

Más adelante se incluye el diseño de la propuesta de intervención, la cual está integrada por la contextualización, los objetivos y contenidos propios del currículo, la metodología que se va a llevar a cabo, la temporalización de la programación de las distintas actividades que forman la Unidad Didáctica, los instrumentos de evaluación para valorar los criterios de evaluación elegidos del currículo y la explicación de cada una de las actividades.

En último lugar, se encuentra las conclusiones del presente TFG, que han estado marcadas por la alarma sanitaria que se ha producido debido al COVID-19 y que han impedido poder llevar la propuesta de intervención al aula.

2. OBJETIVOS

El objetivo de este trabajo consiste en promover hábitos de alimentación saludable en los alumnos de Educación Infantil que permita favorecer en ellos un buen desarrollo y una buena salud.

Del objetivo principal derivan los siguientes objetivos específicos:

- Conocer los hábitos de alimentación en la etapa de Educación Infantil.
- Fomentar el conocimiento sobre hábitos de alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil.
- Concienciar al alumnado de lo que es una alimentación sana y equilibrada y de su importancia a través de la puesta en práctica de la Unidad Didáctica.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. RELEVANCIA DEL TRABAJO

La mala alimentación genera un problema a nivel mundial, debido a la obesidad y al sobrepeso. La Educación es uno de los factores que puede contribuir a paliar la situación inculcando ciertos hábitos saludables a los alumnos de Educación Infantil y de Educación Primaria, para tener una buena salud y evitar enfermedades en su futuro.

Se debe enseñar y, por tanto, aprender la Educación para la Salud en la escuela. Cabe añadir que no solamente se deben abordar unos contenidos, ya que poseer cierta información no hace que cambien los hábitos alimentarios, sino que se deben modificar actitudes y conductas de manera personal, debido a que en la etapa de infantil es donde se asientan las bases de las actitudes y las conductas y, por tanto, de los hábitos que van a repercutir a lo largo de toda la vida. Esta tarea no puede llevarse a cabo aisladamente en la escuela, sino que debe participar el resto de la comunidad educativa (López, s.f.).

Por tanto, para poner en práctica esos conocimientos adquiridos sobre hábitos alimentarios saludables, en primer lugar se podría establecer en los centros un horario de alimentación saludable semanal para los niños, de manera que el lunes lleven fruta, el martes frutos secos, el miércoles lácteos, el jueves fruta y el viernes bocadillos de pan integral 100% con queso, jamón ibérico, tomate o aguacate.

Además, los nutricionistas podrían realizar visitas a las aulas explicando a los alumnos su trabajo o también se podrían realizar talleres, actividades extraescolares o cursos acerca este tema, con el objetivo de concienciar a los niños la repercusión en nuestra salud si ingerimos alimentos ultraprocesados.

Cabe añadir que las familias también deben participar, dado que el niño pasa el mayor tiempo con ellas. Por ello, los profesores podrían reunir a los padres para informarles sobre la importancia que tiene practicar hábitos saludables.

Como futuros maestros debemos ser conscientes de lo que está sucediendo a nuestro alrededor e intentar actuar en consecuencia, trabajando en la prevención de la obesidad infantil. Por lo que, con el presente trabajo fin de grado se pretende promover los hábitos de alimentación saludable en Educación Infantil que permitan favorecer así un buen desarrollo y una buena salud de la sociedad.

3.2. RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL

Los objetivos y contenidos propuestos en el presente trabajo fin de grado sigue las pautas definidas en el *Decreto 122/ 2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en Castilla y León*.

Los contenidos a trabajar se enmarcan dentro del Área I: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, destacando los bloques 1, 2 y 4, dando relevancia al último, debido a su grado de relación con el presente TFG, el cuidado personal y la salud, así como en la práctica de hábitos saludables en la alimentación; y del Área II: Conocimiento del entorno, destacando el bloque 1.

Los objetivos que se han de cumplir se enmarcan dentro del Área I: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, así como identificar los intereses para la adquisición de

hábitos de alimentación y de salud y participar en actividades lúdicas respetando las reglas establecidas; y del Área II: Conocimiento del entorno, en el que deben observar de manera activa el entorno para establecer clasificaciones de los objetos a trabajar.

3.3. JUSTIFICACIÓN A NIVEL DE COMPETENCIAS DE GRADO

En la tabla 1 se recogen las competencias de Grado en Educación Infantil que se trabajan en este TFG, basándome en la *ORDEN ECI/3854/2007 de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil* y en el *Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de la enseñanza universitaria*, junto a su justificación personal.

Tabla 1.

Competencias generales de Grado en relación con el TFG y su justificación

Competencias generales	Justificación
1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación–, concretamente los fundamentos de dietética infantil, que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio, además de conocer los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación de la Educación Infantil.	Aparece reflejado el área de estudio en todo el presente TFG, las ciencias experimentales. Dentro de estas en el campo de la adquisición de hábitos alimentarios, y en la Unidad Didáctica, relacionada con el diseño de las actividades.
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus	El presente TFG prueba la adquisición de

<p>conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-. Y que también sepan reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes.</p>	<p>conocimientos y elaboración de materiales con la finalidad de diseñar las actividades de la Unidad Didáctica para realizar una buena docencia en el futuro. Además, gracias a la observación del trabajo de los alumnos en el aula de infantil se ha podido elaborar dicha Unidad Didáctica mediante una metodología activa y motivadora, donde prime el juego como recurso de aprendizaje.</p>
<p>3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>La recogida de información, por una parte reflejado y recopilado en la bibliografía y por otra parte, en base a la observación del alumnado en las prácticas, además de la realización del análisis junto con su reflexión son esenciales para la elaboración del TFG.</p>
<p>4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>	<p>Es esencial la transmisión de información, ya sea de manera escrita, como el presente documento, o de manera oral, como en la explicación de las actividades de la Unidad Didáctica al alumnado o en la defensa del TFG.</p>
<p>5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>La investigación científica va innovando y por ello ampliando los contenidos propios que abarcan las ciencias experimentales. Por tanto, esto hace que uno pueda informarse y formarse constantemente.</p>
<p>6. Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional,</p>	<p>La propuesta didáctica de este TFG está diseñada y elaborada para todo el</p>

<p>compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos, además de promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva.</p>	<p>alumnado. De esta forma se trabaja la igualdad entre los alumnos y la integración.</p>
--	---

Fuentes: ORDEN ECI/3854/2007 y Real Decreto 1393/2007.

Según la Memoria del Plan de Estudios del Título de Grado Maestro en Educación Infantil de la Universidad de Valladolid las competencias específicas que se van a trabajar en el presente TFG son las siguientes:

1. Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
2. Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
3. Tutorizar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de las técnicas y estrategias necesarias.
4. Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
5. Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.
6. Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que un centro pueda ofrecer.

7. Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de alumnos y alumnas de 0-3 años y de 3-6 años.
8. Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.
9. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En las etapas obligatorias de los centros educativos se debe conseguir que los alumnos obtengan información y adquieran formación sobre los hábitos de vida saludable (MEC, 2007).

4.1. LA SALUD Y LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1985), como se cita en el capítulo de un libro de Gavidia y Rodes (1999), define la Salud como “La capacidad de desarrollar el propio potencial personal y de responsabilidad de forma a los retos del ambiente” (p.14). También, la OMS (s.f.), como se cita en el artículo de Navarro (1998) afirma que “Salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también es el estado de bienestar somático, psicológico y social del individuo y de la colectividad”.

La Promoción de la Salud consiste en que el individuo tome el control de su propia salud mediante la recogida de información para la adquisición de una vida sana y para la percepción crítica de diversos factores del entorno que influyen en la salud. Es la Educación la que ayuda a ejercer esa toma de control sobre todos aquellos factores que inciden en nuestra salud (Llivina y Joanxich, 2009).

La OMS (1983), define la Educación para la Salud como:

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 pueda individual y colectivamente para mantener la salud y busque ayuda cuando la necesite (p.26).

Por tanto, la Educación para la Salud plantea al alumnado la ampliación de información con el deseo de aprender más para aplicarlo y el fomento de habilidades personales necesarias para mejorar los estilos de vida saludables. En el centro educativo, es la Educación para la Salud la que se encarga de desarrollar hábitos de vida saludables a todo el alumnado (Llivina y Joanxich, 2009).

Lalonde afirma que existen cuatro determinantes de la salud que influyen a la salud del ser humano (Villar, 2011):

- **Los estilos y hábitos de vida.** Se refiere a la toma de diferentes decisiones personales, las cuales perjudican a nuestra salud. Algunas de ellas son: el tipo de alimentación, el ejercicio físico, las adicciones o las conductas peligrosas sexuales, los comportamientos y las características individuales.

- **El medio ambiente.** Existen diversos factores tanto naturales (la contaminación ambiental, el cambio climático, las radiaciones o el ruido) como sociales-culturales (el tipo de vivienda y de trabajo o los ingresos económicos) propios del entorno que también perjudican la salud de la población.

- **La biología humana.** Se relaciona con la genética, los factores hereditarios y la edad de la persona.

- **El sistema sanitario.** Tiene que ver con el tipo de la calidad, del acceso, del material, de los recursos, de la eficacia y de las nuevas tecnologías de los servicios de salud que atienden al conjunto de una población, beneficiando a los países desarrollados frente a los que están en vías de desarrollo.

4.2. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

La nutrición y la alimentación son conceptos diferentes que es necesario saber y han de aclararse. Tener una buena o mala salud va a depender del tipo de alimentación y nutrición que tenga un individuo a lo largo de toda su vida (Campos et al., s.f.).

La nutrición es el proceso a partir del cual nuestro organismo absorbe los nutrientes de los alimentos que ingerimos para poder vivir y llevar a cabo funciones fisiológicas. Es necesario realizar una adecuada alimentación para prevenir muchas enfermedades. Por lo tanto, se deben ingerir alimentos que sean saludables para tener una vida sana. La

alimentación es la acción voluntaria de llevar los alimentos a nuestra boca (Campos et al., s.f.).

La siguiente tabla muestra los cinco tipos de nutrientes.

Tabla 2.

Los tipos de nutrientes

Nutrientes					
	Macronutrientes			Micronutrientes	
	Grasas o lípidos	Proteínas	Hidratos de carbono	Vitaminas	Minerales
Se encuentra en:	Aceites y mantequilla.	Huevos, leche y sus derivados, carnes y pescados.	Legumbres, harina, cereales y pasta.	Frutas y hortalizas.	

Fuente: elaboración propia.

4.3. LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es un proceso necesario para todos los seres vivos que consiste en ingerir distintos alimentos para poder sobrevivir y llevar a cabo funciones fisiológicas básicas; además de formar parte de nuestra cultura y de relacionarse con los demás (Carmen del, 2000).

Actualmente, se sabe que es muy relevante la adquisición de unos hábitos de alimentación saludable para tener una vida sana. Sin embargo, para poder ser críticos y conscientes del tipo de alimentación que se lleva a cabo es necesario cierto grado de formación y conocimientos en el ámbito que nos ocupa, sin los cuales se tiende a caer en las comodidades de la alimentación con productos ultraprocesados.

Hace unas décadas, alimentarse de manera sana era bastante sencillo, debido a que España era un país principalmente agrícola y había una gran cantidad de alimentos frescos, tales como frutas, verduras y legumbres. Por ello, no era necesario tener unos conocimientos para alimentarse de manera correcta. Sin embargo, hoy en día, la disponibilidad de alimentos elaborados, así como la comida rápida o los alimentos precocinados, hace que tengamos a nuestra disposición una gran variedad de alimentos, que muchas veces complica la selección de alimentos saludables para tener una vida sana (MEC, 2007).

4.3.1. Los alimentos saludables y su clasificación

Un alimento es toda aquella sustancia a partir de la cual nuestro organismo puede absorber nutrientes para cubrir las funciones básicas de nuestro cuerpo (Ministerio de Educación y Ciencia; MEC, 2007).

Basándome en Sanz, (2007); en la guía de alimentación saludable para las familias editada por los Ministerios de Sanidad y Consumo y Educación y Ciencia, (2007):

Los alimentos están compuestos por diferentes nutrientes. Cada nutriente tiene un tipo de función para nuestro organismo. Por ello, es importante que nuestra alimentación sea variada, es decir, que se ingiera diferentes tipos de alimentos saludables.

La siguiente tabla muestra la agrupación de los alimentos según sus características.

Tabla 3.

La clasificación de los alimentos

Clasificación de los alimentos
Cereales
Los cereales (por ejemplo el arroz) y aquellos elaborados a partir de harinas (como el pan y la pasta) son ricos en hidratos de carbono. Estos han de consumirse diariamente debido a que nos aportan mucha energía para superar el día con éxito.
Hortalizas y frutas

Las hortalizas y frutas presentan un alto contenido en vitaminas, agua y fibra, por tanto deben consumirse también diariamente. Estos nutrientes tienen una función reguladora, promoviendo el buen funcionamiento de todos los procesos metabólicos que ocurren en nuestro cuerpo. Además, son ricos en nutrientes esenciales, que no pueden ser sintetizados por nuestro organismo, por lo que hay que incorporarlos a nuestro cuerpo mediante la ingesta de estos alimentos.

Por ejemplo, una de las vitaminas contenidas en las frutas y las verduras es el ácido ascórbico o la vitamina C, que incrementa la resistencia ante infecciones, estimula la cicatrización de la piel tras una herida y, además, tiene función antioxidante. Por otro lado, las frutas y verduras contienen potasio, que ayuda a eliminar líquidos y sustancias de desecho del organismo. Por todos estos beneficios se recomienda el consumo diario de unas 5 raciones de fruta y verdura.

Legumbres

Las legumbres contienen vitaminas, fibra, minerales, proteínas e hidratos de carbono, por lo que es importante consumirlas de manera semanal.

Grasas, aceites y frutos secos

Se deben consumir grasas, aceites y frutos secos, debido a que tienen muchas vitaminas y nos aportan una elevada cantidad de energía. Se puede diferenciar entre aceites y grasas de origen vegetal (como el aceite de oliva) y aceites y grasas de origen animal, siendo estos últimos más ricos en grasas saturadas, lo que les convierte, en general, en alimentos menos saludables. Por otro lado, las grasas trans son las que aparecen en alimentos procesados como la bollería industrial.

Pescados y carnes

Los pescados y las carnes contienen gran cantidad de proteínas y hierro, así como grasas. Deben ingerirse unas tres porciones de carne y tres de pescado a la semana.

Leche y sus derivados
La leche y sus derivados, como el queso y el yogur, aportan proteínas y calcio que favorecen el crecimiento, por lo que debemos ingerirlos de manera diaria.
Huevos
Los huevos son ricos en grasas y proteínas y deben ingerirse aproximadamente unos cinco huevos a la semana.

Fuentes: Sanz, (2007); Ministerio de Sanidad Consumo y Educación y Ciencia, (2007).

4.3.2. Los alimentos no saludables

Un alimento saludable es aquel que por los nutrientes que posee se puede decir que es beneficioso para la salud, y que además puede prevenir o mitigar el riesgo de sufrir algunas enfermedades (International Life Sciences Institute, s.f.).

Un alimento no saludable o ultraprocesado ni siquiera puede considerarse un alimento, sino que se considera un producto alimentario fabricado por la industria alimentaria. A diferencia de los alimentos saludables, el consumo de alimentos no saludables puede provocar la aparición de ciertas enfermedades a largo plazo, o agravar las ya existentes. Esto es debido a su alto contenido en aceites refinados, grasas saturadas, harinas refinadas, aditivos, sal y azúcar (Orjuela, 2017).

Podemos destacar algunos alimentos que no son saludables, debido a que contienen altos niveles de azúcar y aditivos. Es por ello que deben ingerirse de manera muy esporádica. Estos alimentos son los alimentos procesados, tales como los zumos, las bebidas azucaradas, las galletas y la bollería, el chocolate, la mermelada, los embutidos y fiambres, etc. Sin embargo, se debe añadir que la repostería casera es mejor que la industrial ya que contiene ingredientes más naturales (MEC, 2007).

4.4. ALERGIAS E INTOLERANCIAS

La alergia alimentaria es una hipersensibilidad de la respuesta inmunológica de nuestro organismo al ingerir una sustancia que en condiciones normales debería ser inocua para

nuestro organismo. Esta reacción ocurre en nuestro cuerpo ocasionando inflamación, rinitis, asma y manifestaciones cutáneas y gastrointestinales, entre otras. Cada alimento contiene diferentes compuestos que pueden llegar a desencadenar la alergia alimentaria.

Este tema es bastante peligroso, debido a que en ocasiones puede llegar a causar la muerte en algunas personas, por lo que cualquier tipo de alergia ha de ser tratado y diagnosticado para controlar los síntomas que se dan (Sienra, 2011).

Los alimentos que producen más reacciones alérgicas son: leche de vaca, huevo, pescado, el marisco, cereales, frutas frescas y frutos secos (Aparicio *et al.*, 2008).

En cambio, la intolerancia a un alimento se debe a la falta de la enzima que degrada algún componente del alimento, por ejemplo, la intolerancia a la lactosa se debe a la falta de la enzima lactasa. Cuando se quita ese componente del alimento, la persona sí que puede consumirlo (Rosas, 2006). No participa el mecanismo inmunológico y el extraño elemento no llega a la sangre (Aparicio *et al.*, 2008).

Las intolerancias más frecuentes son a la lactosa y al gluten.

Cabe añadir que ciertas personas que tienen intolerancia a algún alimento pueden seguir consumiéndolas pero en menor cantidad, a excepción del gluten. No obstante, las personas que tienen alergia a algún alimento deben de retirarlas inmediatamente de su dieta.

4.5. LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Desde que se nace hasta la pubertad, es la etapa más importante donde el niño crece y se desarrolla. Por tanto, los niños deben adquirir una alimentación sana y equilibrada (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales), donde el aporte de energía y de nutrientes esenciales sea el adecuado (Sanz, 2007 y MEC, 2007).

No obstante, los medios de comunicación, como por ejemplo la televisión, difunde el consumo de alimentos ultraprocesados, especialmente esta publicidad es la que promociona alimentos ricos en sal, harinas refinadas, aceites refinados y azúcares añadidos. Por tanto, el objetivo principal de las políticas consiste en reducir el consumo de estos alimentos, ya que esta publicidad está dirigida especialmente a niños (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Es importante que los niños en la etapa de Educación Infantil consuman, dentro de su dieta diaria, aproximadamente un 60% de hidratos de carbono, presentes principalmente en cereales como el arroz y la pasta, y eviten el consumo de dulces. Asimismo, los niños de esta etapa también deben ingerir frutas, verduras y legumbres, ya que aportan fibra, vitaminas y minerales y esto contribuye a un idóneo funcionamiento del cuerpo que está en desarrollo (Sanz, 2007 y MEC, 2007).

Además, el 30% de su dieta debe ser rica en grasas, preferiblemente de origen vegetal, y el 10% restante de la dieta debe proporcionar proteínas. En este caso, los niños deben alimentarse de proteínas de alta calidad provenientes de carnes, pescados, huevos o lácteos. Es importante destacar que tanto la carne como el pescado también contienen hierro, cuyo consumo es necesario en Educación Infantil ya que este mineral participa en el crecimiento del individuo. Igualmente, en la infancia se debe ingerir hasta medio litro de leche o derivados lácteos para el crecimiento adecuado de los niños de esta edad. Es relevante indicar que las necesidades de ingesta de proteínas de calidad en niños son mayores que en adultos (Sanz, 2007 y MEC, 2007).

Tabla 4.

Porcentajes de los macronutrientes que deben ingerir los niños para adquirir una alimentación sana

Macronutrientes	Porcentajes
Hidratos de carbono y cereales.	60%
Grasas, preferiblemente de origen vegetal.	30%
Proteínas de alta calidad provenientes de carnes, pescados, huevos o lácteos.	10%

Fuente: elaboración propia.

Asimismo, aparece en el documento “Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia” la situación actual sobre la ingesta de diferentes tipos de alimentos en niños junto con las recomendaciones que se deben seguir para la adquisición de una alimentación saludable en la infancia (ver anexo I).

4.6. LA OBESIDAD INFANTIL

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, (2005):

La OMS afirma que el sobrepeso y la obesidad se han expandido a nivel mundial. Esto se puede observar en la recogida de datos de la OMS, ya que el sobrepeso sobrepasa los miles de millones de la población adulta y de ellos, unos 300 millones tienen obesidad.

Hoy en día, la obesidad y el sobrepeso infantil ocasiona una gran preocupación, ya que aumenta el riesgo de padecer enfermedades en la etapa adulta, como: diabetes de tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diferentes tipos de cáncer (Sanz, 2007). Además, en numerosas investigaciones se ha demostrado que la salud está estrechamente relacionada con los hábitos alimentarios, ya que la mayoría de los individuos que tenían una mala alimentación sufrían diversas enfermedades a medida que pasaba el tiempo, provocando una disminución de su calidad y esperanza de vida (López-Briones, 2017). Gran parte de estas enfermedades genera la muerte a nivel mundial y este problema va aumentando.

La OMS corrobora que la causa de la aparición de estas enfermedades es por la mala alimentación y la escasez de actividad física que se practica.

Si comparamos España con el resto de países europeos respecto de la obesidad y sobrepeso adulto, estamos a un nivel intermedio. Sin embargo, si nos referimos a la población infantil, estos datos son más altos. Asimismo, la situación en nuestro país ha ido empeorando estas dos últimas décadas, especialmente en la obesidad, y el sobrepeso infantil, alcanzando la primera un 13,9% y la segunda un 26,3%.

Según los datos del Estudio Aladino 2015 (Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España), entre los años 2010 y 2011, la obesidad infantil, especialmente entre el rango de 6-9 años de edad, era aproximadamente un 18% (Ortega *et al.*, 2015).

Como se ha mencionado anteriormente, una de las causas que genera la obesidad y la población en nuestro país es por la adquisición de una mala alimentación. Tener una buena alimentación es relevante en todas las etapas de la vida del ser humano, no obstante, lo es más durante la infancia. En nuestro país se ha cambiado la dieta mediterránea por alimentos ultraprocesados, debido, entre otras razones, a la escasez de

tiempo a la hora de cocinar alimentos saludables, lo que conduce a una alimentación desequilibrada por parte de la población general. Asimismo, es bastante alarmante que el 8% de los niños vayan a los centros educativos sin desayunar, según la OMS. Se ha confirmado que aumenta el riesgo de padecer obesidad en aquellas personas que prescinden del desayuno.

El segundo factor es una disminución de la actividad física que se practica. Es conveniente que los niños salgan más a la calle a jugar y se muevan. No debemos dejarles mucho tiempo en casa utilizando las nuevas tecnologías de manera continua (Sanz, 2007).

Por esta razón, se elabora la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) por el Ministerio de Sanidad y Consumo siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales. La estrategia NAOS es una estrategia de salud cuyo objetivo consiste en fomentar una alimentación saludable, promover la actividad física para la obesidad infantil, reducir la tasa de mortalidad y morbilidad mediante el desarrollo de una alimentación saludable y la realización de actividad física diaria.

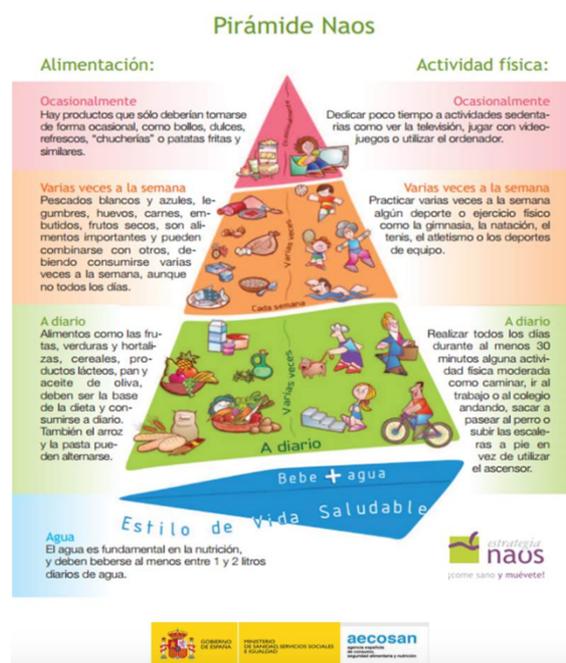


Figura 1. La Pirámide NAOS. Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

4.7. PROPUESTAS DE MEJORA EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Existen varias propuestas para mejorar los hábitos de alimentación en Educación Infantil:

La primera de ellas consiste en la elaboración de la propuesta de Carmen del, (2000):

Según la autora, se debe realizar un plan de alimentación de manera adecuada (Carmen del, 2000). Cabe destacar que el diseño de un menú adecuado para un niño durante un día es muy interesante. Un ejemplo de menú diario para un niño es el propuesto por Sánchez y Martínez, 2019. En cuanto al desayuno, los niños deben seleccionar lácteos, una fruta o cereales y sus derivados integrales y tubérculos. Respecto a la merienda, el niño puede ingerir estos alimentos, por un lado, pan integral con: queso, aceite de oliva virgen extra y rodajas de tomate, crema de cacahuete sin azúcar, aguacate o jamón ibérico sin conservantes, acompañándolo con una pieza de fruta y agua. En comidas y cenas, el niño debe alimentarse a base de ensaladas, verduras, legumbres, cocido, entre otras., destacando alimentos que no sean ultraprocesados ni tengan aditivos (Sánchez y Martínez, 2019).

También consiste en realizar la compra o preparar diferentes comidas con diferentes tipos de alimentos mencionados en el apartado anterior. De esta manera, los niños y conocen los tipos de alimentos que hay, así como la calidad de estos y su preparación (Carmen del, 2000).

La segunda de ellas consiste en la elaboración de la propuesta de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, (2005):

La estrategia NAOS es otra de las propuestas de mejora en la alimentación, no solamente en los niños, sino también en el resto de la sociedad. Para que la estrategia NAOS perdure mucho tiempo es necesario optimizar la participación de asociaciones, instituciones y fundaciones. Además, se debe involucrar diferentes sectores: ámbito familiar y comunitario y ámbito escolar.

Las familias tienen una gran repercusión en la adquisición de un tipo de alimentación concreto en la etapa de la infancia y de la adolescencia, en la que posteriormente será complicado cambiar esa alimentación. Los niños observan a los padres comer diferentes

tipos de alimentos y además la familia decide una cantidad de dinero para invertirlo en alimentos ultraprocesados, chucherías, bollos o bebidas azucaradas.

Por tanto, tener una alimentación saludable y la práctica de actividad física en las familias podría generar un cambio respecto al incremento de obesidad en niños (MEC, 2007).

Asimismo, la estrategia NAOS debe informar a la población sobre hábitos alimentarios saludables para elaborar un menú sano y equilibrado a través de los medios de comunicación, además de potenciar una actividad física de forma activa a la sociedad.

La escuela es el lugar perfecto para formar a los estudiantes sobre hábitos alimentarios saludables y en la importancia de practicar ejercicio. Este tema aparece en el currículo, por lo que podía trabajarse con el alumnado mediante talleres, charlas o conferencias, actividades extraescolares, cursos relacionados con la cocina, programas de actividades deportivas, etc. Asimismo, el profesorado debe realizar cursos de formación sobre la alimentación y la nutrición para la salud.

Destaca también el estudio Aladino, en la que consiste en evaluar y vigilar la dominancia de sobrepeso y obesidad infantil, especialmente entre los 6 y 9 años de edad en nuestro país, teniendo en cuenta la iniciativa COSI, Childhood Obesity Surveillance Initiative, (Ortega *et al.*, 2015).

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN

La siguiente propuesta de intervención se lleva a cabo en un centro educativo situado en la provincia de Segovia. Se localiza en el centro de la ciudad y atiende a las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria. Cada etapa tiene solamente una línea. Esta propuesta de intervención está destinada a los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente en el aula de 3 años.

El grupo-clase está formado por 25 alumnos, siendo 13 niñas y 12 niños exactamente. La mayoría de los niños han nacido en España. Sin embargo, muchos de los padres proceden de otros países, destacando Bulgaria, Rumanía, Polonia y Colombia.

En cuanto al nivel de desarrollo cada alumno es diferente, por ello es imprescindible conocerlos bien para realizar las adaptaciones a las actividades presentes de la Unidad Didáctica, si fueran necesarias, ajustándose a las necesidades e intereses de cada uno.

En general, el grupo es bastante participativo, ya que muestra interés y curiosidad por todo lo que se le propone. Sin embargo, hay dos niños que participan poco. Para incentivar su participación, es necesario hacerles preguntas directas a estos dos niños en el momento en que se esté hablando.

La mayoría de los niños están empezando a ser autónomos, ya que muchos de ellos saben ponerse y quitarse el abrigo, las zapatillas y el babi, además de dejar cada material en su sitio correspondiente sin tener que preguntar y son capaces de realizar las tareas de manera individual.

La mayoría del alumnado tiene una fluidez verbal buena, exceptuando dos niños. Sin embargo, cabe añadir que uno de ellos está progresando mucho.

Con esta propuesta se pretende conocer los diferentes tipos de alimentos que hay para después fomentar hábitos de alimentación saludables.

5.2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Los objetivos y contenidos que se van a trabajar en la Unidad Didáctica se exponen en la tabla 5, de acuerdo con el *Decreto 122/2007 por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*.

Tabla 5.

Objetivos generales y contenidos que se trabajan en la Unidad Didáctica

Objetivos generales
Área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal
2. Reconocer e identificar las propias necesidades, preferencias e intereses y ser capaz

de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.

5. Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

7. Tener la capacidad de iniciativa y planificación en distintas situaciones de juego, comunicación y actividad. Participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas y valorar el juego como medio de relación social y recurso de ocio y tiempo libre.

8. Realizar actividades de movimiento que requieren coordinación, equilibrio, control y orientación y ejecutar con cierta precisión las tareas que exigen destrezas manipulativas.

Área II. Conocimiento del entorno

1. Identificar los objetos y descubrir las relaciones que se establecen entre ellos a través de comparaciones y clasificaciones.

3. Observar de forma activa su entorno y mostrar interés por situaciones y hechos significativos identificando sus consecuencias.

Área III. Lenguajes: comunicación y representación

1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral.

2. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social.

4. Comprender las informaciones y mensajes que recibe de los demás y participar con interés y respeto en las diferentes situaciones de interacción social.

Contenidos

Área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

Reconocimiento de los sentidos; su utilización (1.2. Los sentidos).

Exploración de objetos y alimentos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos (1.2. Los sentidos).

Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades (1.4. Sentimientos y emociones).

Bloque 2. Movimiento y juego.

Coordinación y control de las habilidades motrices de carácter fino, adecuación del tono muscular y la postura a las características del objeto, de la acción y de la situación (2.2. Coordinación motriz).

Destrezas manipulativas y disfrute en las tareas que requieren dichas habilidades (2.2. Coordinación motriz).

Gusto y participación en las diferentes actividades lúdicas y en los juegos de carácter simbólico (2.4. Juego y actividad).

Comprensión, aceptación y aplicación de las reglas para jugar (2.4. Juego y actividad).

Valorar la importancia del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.

Bloque 4. El cuidado personal y la salud.

Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás.

Práctica de hábitos saludables en la alimentación.

Área II. Conocimiento del entorno

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

Objetos y materiales presentes en el entorno: exploración e identificación de sus funciones (1.1. Elementos y relaciones).

Relaciones que se pueden establecer entre los objetos en función de sus características: comparación y clasificación (1.1. Elementos y relaciones).

Área III. Lenguajes: comunicación y representación

Bloque 1. Lenguaje verbal.

Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información (1.1. Escuchar, hablar, conversar).

Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición (1.1. Escuchar, hablar, conversar).

Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos (1.1. Escuchar, hablar, conversar).

Fuente: DECRETO 122/2007.

5.3. METODOLOGÍA

De acuerdo a los principios metodológicos del *DECRETO 122/2007*:

La metodología que se utiliza consiste en conocer y partir de los conocimientos que tienen los alumnos acerca la alimentación saludable mediante preguntas (ver sesión 1), para conseguir aumentar sus conocimientos y adquirir, de esta forma, los objetivos planteados. Por ello, se parte de las ideas, de los intereses y de las necesidades de los niños.

Asimismo, se trabaja tanto en pequeños grupos como de manera conjunta fomentando así las relaciones sociales entre iguales, la coordinación y la cooperación. Gómez y Acosta (2003) afirman en una publicación de Cifuentes y Mesguer (2015):

En el trabajo cooperativo se abandona el individualismo y el aislamiento; sus miembros comparten metas comunes, éxitos y fracasos, establecen tareas para cada uno de sus miembros, toman decisiones colectivas y desempeñan diferentes funciones según sus conocimientos y características individuales. De este modo, no solo se obtendrán mejores resultados finales, sino que se fomentarán este tipo de capacidades y habilidades prácticas que demandan tanto la universidad como la sociedad actual (p.6).

En esta Unidad Didáctica también se lleva a cabo el trabajo individual, de forma que la maestra pueda conocer mejor el ritmo de cada niño y las necesidades de cada uno.

La metodología es activa, participativa y motivadora, ya que el niño debe aportar ideas, experimentar y manipular alimentos ya sea de plástico o bien reales, tarjetas e imágenes y reflexionar con el objetivo de conseguir aprendizajes significativos. Por todo ello, el alumno es el protagonista de su aprendizaje.

Además, se lleva a cabo el juego en las actividades, esencial en Educación Infantil. Los alumnos disfrutan y se divierten jugando mientras están aprendiendo, desarrollando la imaginación, la creatividad, la motricidad fina y gruesa, las primeras relaciones sociales y la autonomía. Bautista (2001) señala:

El diseño de materiales y juegos en general cumple varias funciones de cara a la enseñanza. [...] en los juegos manipulativos y de coordinación, que no sólo mejoran una serie de aspectos psicomotores, como por ejemplo la coordinación motriz, el equilibrio, la fuerza, la manipulación de objetos, el dominio de los cinco sentidos, la discriminación sensorial, la capacidad de imitación, la coordinación visomotora, etc., sino que también permiten el desarrollo de aspectos del pensamiento, sociales o afectivos, todos de diversa índole y consideración (p.1).

El papel de la maestra también es relevante, ya que consiste en explicar las actividades, así como los contenidos y hacerles ver que dichos contenidos son útiles para su futuro, ayudar al alumnado cuando sea necesario y reconocer sus logros.

Finalmente, para hacer posible esta metodología, es necesario añadir que cada sesión tiene unos recursos materiales, a su vez requiere recursos humanos así como los propios alumnos y la intervención de la maestra y no podemos olvidar el recurso espacial, siendo el propio aula.

5.4. TEMPORALIZACIÓN

En la siguiente tabla se recogen los días que estaban propuestos y acordados con la maestra tutora del Practicum II para llevar a la práctica las sesiones que forman la Unidad Didáctica.

Tabla 6.

Horario para la puesta en práctica de la Unidad Didáctica en el aula de 3 años

Mayo de 2020				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 (sesión 1)	5	6 (sesión 2)	7	8 (sesión 3)
11 (sesión 4)	12	13 (sesión 5)	14	15 (sesión 6)

Fuente: elaboración propia.

5.5. EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La siguiente tabla muestra los diferentes criterios de evaluación que se trabajan en la Unidad Didáctica, recogidos en el *DECRETO 122/2007*:

Tabla 7.

Los criterios de evaluación que se llevan a cabo en la Unidad Didáctica

Criterios de evaluación
Área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal
3. Realizar las actividades con un buen tono muscular, equilibrio, coordinación y control corporal adaptándolo a las características de los objetos y a la acción.
6. Reconocer los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que puede experimentar con ellos.
9. Confiar en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, aceptar las pequeñas frustraciones y mostrar interés y confianza por superarse.
10. Mostrar actitudes de ayuda y colaboración.

<p>11. Mostrar destrezas en las actividades de movimiento.</p> <p>12. Participar con gusto en los distintos tipos de juegos y regular su comportamiento y emoción a la acción.</p> <p>13. Aceptar y respetar las reglas del juego establecidas para cada situación.</p> <p>14. Mostrar actitudes de colaboración y ayuda en diversos juegos.</p>
<p>Área II. Conocimiento del entorno</p>
<p>1. Manipular de forma adecuada objetos del entorno y reconocer sus funciones.</p> <p>2. Agrupar y clasificar objetos atendiendo a alguna de sus características.</p>
<p>Área III. Lenguajes: comunicación y representación</p>
<p>1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</p> <p>2. Escuchar con atención y respeto las opiniones de los demás.</p> <p>8. Comprender las intenciones comunicativas de sus iguales y de los adultos en las distintas situaciones.</p>

Fuente: DECRETO 122/2007.

De acuerdo al *DECRETO 122/2007* y a la *ORDEN EDU/721/2008*:

La evaluación de la Unidad Didáctica es continua y formativa, con la finalidad de mejorar y afianzar el aprendizaje del alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, del aula de 3 años, eliminando así la obtención de una calificación final de la evaluación tradicional. Se tiene en cuenta el ritmo, la evolución y la adquisición de los nuevos aprendizajes de cada niño. López-Pastor (1999) (2012), afirma en una publicación de López y Pérez (2017):

Personalmente defendemos que la evaluación formativa debe servir para mejorar en tres sentidos: (1) mejorar el proceso de aprendizaje de nuestro alumnado; (2) mejorar nuestra competencia docente día a día; (3)

mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que desarrollamos en nuestras aulas con nuestro alumnado (p.37).

Se realiza una evaluación inicial, recogida en la primera sesión. Dicha evaluación consta de una serie de preguntas hacia el alumnado para averiguar cuáles son sus aprendizajes sobre la alimentación y la salud y de esta forma conseguir ampliar sus aprendizajes. Esta evaluación se tiene en cuenta durante toda la Unidad Didáctica, para observar la evolución de cada alumno, por ello se hace una evaluación continua.

Cada sesión de la Unidad Didáctica posee un tipo de autoevaluación específico para el alumnado, realizándose al finalizar cada sesión.

Al acabar la Unidad Didáctica, se lleva a cabo tres tipos de evaluaciones: una al alumnado, otra a la maestra y otra al diseño de la Unidad Didáctica, para verificar si se han cumplido o no los objetivos de área junto con los criterios de evaluación. Cabe añadir que la maestra evalúa a los alumnos y además se realiza una autoevaluación.

La técnica que se utiliza para evaluar al estudiante, al docente y al diseño de la Unidad Didáctica es la observación directa.

El instrumento de evaluación que se lleva a cabo para el alumnado consiste en rellenar una lista de control junto con un apartado de observaciones (ver anexo II), de elaboración propia. Para evaluar al docente se utiliza como instrumento de evaluación una lista de control de escala numérica del 1 al 5: siendo el 1 nada, el 2 muy poco, el 3 poco, el 4 bastante y el 5 mucho/siempre (ver anexo III), de elaboración propia. Y, por último, el instrumento que se emplea para evaluar el diseño de la Unidad Didáctica es una lista de control de escala numérica del 1 al 5: siendo el 1 nada, el 2 muy poco, el 3 poco, el 4 bastante y el 5 mucho/siempre (ver anexo IV), de elaboración propia.

5.6. ACTIVIDADES

La siguiente Unidad Didáctica está formada por seis actividades, todas ellas presentadas por un personaje, el perro Tom (ver anexo V). Por ello, las actividades están hiladas según este protagonista.

Tabla 8.

Sesión 1 de la Unidad Didáctica

Las frutas y las verduras se presentan.

Desarrollo

En dicha sesión, se inicia el tema del proyecto mediante una asamblea inicial para partir de los conocimientos previos que tienen los alumnos acerca del tema mediante la realización de una serie de preguntas, por parte del perro Tom. Estas son:

- ¿Cuál es vuestro alimento favorito? ¿Y cuál es el que menos os gusta? ¿Por qué?
- ¿Qué alimentos creéis que son mejores y qué alimentos son peores para nuestra salud?
- ¿Y los alimentos malos, por qué son malos para nuestra salud? ¿Qué nos ocurre?
- Hay personas que no pueden tomar todo tipo de alimentos porque les da reacción en el cuerpo, les sale granos o se les hincha la cara. ¿Por qué creéis que ocurre?

Una vez que se ha realizado la asamblea, el perro Tom explica al alumnado que deben encontrar por el aula verduras y frutas de plástico, que es una colección suya y que las ha perdido: manzana, naranja, zanahoria, cebolla, fresa, uva, pimiento rojo y lechuga (ver anexo VI). Una vez encontradas, el perro Tom pregunta al alumnado cómo se llama cada una de ellas y después les explica cuál es el origen de cada una de ellas, es decir, si crecen en árboles, en plantas o en arbustos o bajo el suelo.

Objetivos específicos

- Conocer los tipos de alimentos saludables y no saludables.
- Diferenciar la alimentación saludable de la no saludable y cómo repercute esta negativamente sobre nuestra salud.
- Relacionar la alimentación saludable con la salud.
- Conocer los conceptos de intolerancias y alergias.
- Identificar nombres de frutas y de verduras y su origen.

Materiales

La marioneta del perro Tom y alimentos saludables de plástico.

Evaluación

La técnica de evaluación que se utiliza es la observación directa y el instrumento de evaluación que se emplea es el termómetro de día (ver anexo VII), de elaboración propia. La escala gráfica contiene una cara contenta, que se identifica con “buen trabajo”, una cara neutra, que se identifica con “sigue mejorando” y una cara triste, que se identifica con “puedes hacerlo mejor”. De manera grupal deben elegir en qué cara del termómetro están al finalizar la sesión y verbalizar el por qué.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9.

Sesión 2 de la Unidad Didáctica

Hora del cuento saludable.

Desarrollo

Se les cuenta un cuento sobre los alimentos (ver anexo VIII), con ayuda del protagonista el perro Tom y diferentes imágenes que forman la historia: perro en buen estado y perro en mal estado (ver anexo IX) de elaboración propia, además de los personajes del cuento: chuches, hamburguesa, pizza, donut, croissant, berenjena, lechuga, espárragos, pimiento rojo, uva, fresa y plátano (ver anexo X) de plástico. De esta forma, los alumnos pueden visualizarlo y comprender así mejor el cuento. Según se va contando la historia, se van sacando las diferentes imágenes de los protagonistas creados y las verduras y frutas de plástico, siguiendo una secuencia.

Cabe añadir que el perro Tom forma parte de la historia, ya que él vive en Villacomida.

Después del cuento, se les pregunta a los alumnos por qué dejaron de comer los perros comida basura.

Objetivos específicos

- Reconocer diferentes alimentos saludables y no saludables mediante las figuras de plástico.
- Diferenciar los alimentos saludables de los que no y el por qué.
- Escuchar atentamente el cuento.
- Comprensión de la historia.

Materiales

La marioneta del perro Tom, los personajes del cuento (perro en buen estado y perro en mal estado) de elaboración propia y los alimentos de plástico.

Evaluación

La técnica de evaluación que se utiliza es la observación directa y el instrumento de evaluación que se emplea es la escala gráfica con tres grados de valoración: una cara contenta, que refleja “buen trabajo”, una cara neutra, que refleja “sigue mejorando” y una cara triste, que refleja “puedes hacerlo mejor” (ver anexo XI), de elaboración propia. Cada alumno debe dibujar en su casilla correspondiente con qué cara se identifica al finalizar la sesión.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 10.

Sesión 3 de la Unidad Didáctica

Jugamos al Memory saludable.

Desarrollo

En primer lugar, el perro Tom enseña a los alumnos su juego favorito, el Memory. Se muestran las imágenes y la maestra les pregunta: “¿qué alimentos son?”, “¿son saludables?” y “¿por qué?”.

Posteriormente se les recuerda cómo se llama cada alimento del juego a trabajar y se

les muestra las imágenes del Memory. Una vez recordado los nombres, se les explica el juego y sus normas: respetar el turno del compañero, no levantar más de dos viñetas y al levantar las dos viñetas deben decir el nombre de la viñeta del alimento levantado.

En segundo lugar, se realizan cinco grupos, cada grupo está formado por cinco niños. Se entrega a cada grupo un Memory, todos ellos son iguales. Cada Memory está formado por 12 viñetas en total, cada uno con su pareja. Tres de ellas serán frutas y las tres restantes verduras: cereza, coco, kiwi, acelga, calabaza y cebolla (ver anexo XII), de elaboración propia.

Según van sacando los niños las parejas correctas, deben identificar el nombre.

Objetivos específicos

- Aprender vocabulario.
- Identificar cada alimento saludable.
- Despertar el interés en la alimentación y cuidarla.
- Trabajar en grupo.
- Desarrollar la motricidad fina.

Materiales

La marioneta del perro Tom y el juego del Memory de elaboración propia.

Evaluación

La técnica de evaluación que se utiliza es la observación directa y el instrumento de evaluación que se emplea es un emoticono contento, que refleja “he aprendido” y un emoticono triste, que refleja “no he aprendido” (ver anexo XIII), de elaboración propia. Cada niño tiene un gomet en el que deben colocarlo en el emoticono donde se identifica al finalizar la sesión.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 11.

Sesión 4 de la Unidad Didáctica.

El semáforo saludable.

Desarrollo

Se lleva tres círculos de diferentes colores (rojo, amarillo y verde) que representan los colores del semáforo. El círculo rojo representa los alimentos que no se deben ingerir nunca o con muy poca frecuencia, el círculo amarillo, los alimentos que se deben comer semanalmente y por último, el círculo verde, los alimentos que se deben ingerir a diario (ver anexo XIV), de elaboración propia. También se lleva alimentos saludables y no saludables de plástico: donut, croissant, chocolate negro, cebolla, coliflor, pollo, limón, manzana, pimiento rojo, lechuga, berenjena, un racimo de uvas, tomate, plátano, naranja, huevo, espárragos, pepino, patata frita, patata de bolsa, perrito caliente, zanahoria, pera, pimiento verde, helado, fresa, pizza, hamburguesa y una caja de chuches (ver anexo XV).

El perro Tom reparte a cada alumno un alimento de plástico y después pregunta uno a uno en qué círculo cree que debe ir el alimento que le ha tocado, además del por qué.

Finalmente, entre todos se comenta los resultados obtenidos y si hay algún fallo se resuelve, explicando el por qué.

Objetivos específicos

- Identificar los alimentos.
- Discernir alimentos saludables de los que no lo son mediante el semáforo saludable.
- Comprender el por qué de la ingesta de alimentos a diario, semanalmente o de manera casual.

Materiales

La marioneta del perro Tom, los alimentos de plástico y los tres círculos del semáforo saludable, de elaboración propia.

Evaluación

La técnica de evaluación que se utiliza es la observación directa y el instrumento de evaluación que se emplea es el termómetro de día (ver anexo VII), de elaboración propia. La escala gráfica contiene una cara contenta, que se identifica con “buen trabajo”, una cara neutra, que se identifica con “sigue mejorando” y una cara triste, que se identifica con “puedes hacerlo mejor”. De manera grupal deben elegir en qué cara del termómetro están al finalizar la sesión y verbalizar el por qué.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 12.

Sesión 5 de la Unidad Didáctica

Cada mochuelo a su olivo.

Desarrollo

Se lleva al aula diferentes fotografías de una serie de alimentos, tanto saludables como no saludables: cereales, chuches, magdalenas, galletas, bollos, pizzas, donuts, salchichas, zumos, Coca-Cola, chirimoya, ciruelas, coco, kiwis, plátanos, manzanas, naranjas, piñas, acelgas, sandía, tomates, lechugas, pepinos, brócolis y calabaza (ver

anexo XVI), de elaboración propia.

Además, se lleva tres bandejas. Cada bandeja tiene un nombre escrito. Una bandeja pone “comida basura”, otra “frutas” y la última, “verduras”.

En esta sesión, la maestra deja por las mesas de los niños las fotografías nombradas anteriormente. El perro Tom pide ayuda a los alumnos para clasificar cada alimento. Los niños deben ir cogiendo cada imagen y llevarla a la bandeja correspondiente. Como no saben leer, el perro Tom les recuerda durante la actividad en qué bandeja debe ir cada fotografía de alimento.

Se realiza una asamblea final para observar si los alimentos se han clasificado de manera correcta, recalcando qué alimento debe ingerirse más y por qué.

Finalmente, con ayuda de la maestra, se colocan los alimentos en un mural, separándolos en saludables (frutas y verduras) y no saludables. De esta manera los niños tienen un recuerdo de esta sesión.

Objetivos específicos

- Identificar los alimentos.
- Diferenciar la alimentación saludable de la no saludable y cómo repercute esta negativamente sobre nuestra salud, las enfermedades.
- Clasificar los alimentos en saludables y no saludables.
- Clasificar los alimentos saludables en frutas y verduras.
- Clasificar los alimentos no saludables en comida basura.

Materiales

La marioneta del perro Tom, tres bandejas y las fotografías de los alimentos, de elaboración propia.

Evaluación

La técnica de evaluación que se emplea es la observación directa y el instrumento de evaluación que se utiliza es una diana (ver anexo XVII), de elaboración propia. La

diana tiene cuatro partes y dentro de cada parte hay tres porciones representadas en números: 1, 2 y 3, indicado el 1 “poco”, el 2 “algo” y el 3 “mucho”. Cada parte refleja un criterio de evaluación, los cuales son: “identificas el nombre de cada alimento”, “diferencias la alimentación sana de la que no”, “diferencias las frutas de las verduras” e “identificas la causa principal del por qué la comida basura no es sana ”.

Por tanto, se entrega una diana a cada alumno y se le explica lo que hay que hacer, ya que ellos aún no saben leer. Deben colorear dentro de las cuatro partes de dicha diana las porciones en las que se sientan identificados al finalizar la sesión.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 13.

Sesión 6 de la Unidad Didáctica

Fiesta de despedida.
<p>Desarrollo</p> <p>El perro Tom se despide de los alumnos y por ello realizan entre todos una pequeña fiesta con alimentos saludables.</p> <p>Se lleva al aula comida real para elaborar la figura del perro Tom con diferentes piezas de frutas: peras, uvas, mandarinas y arándanos (ver anexo XVIII), de elaboración propia. De esta forma, pueden ver, tocar, oler y probar cada una de las piezas de frutas mientras se divierten creando al perro Tom en el aula.</p> <p>Se tiene en cuenta a los niños que son alérgicos o intolerantes a alguna pieza de fruta.</p>
<p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none">- Identificar cada pieza de fruta.- Experimentar con las diferentes piezas de fruta mediante los sentidos (vista, gusto, tacto y olfato).- Aprender a elaborar un postre saludable.- Relacionar la alimentación saludable con la salud.

- Estimular al alumnado por el gusto de la comida saludable.
- Concienciar sobre la ingesta de alimentos saludables o beneficiosos para la salud.
- Desarrollar la motricidad fina.

Materiales

La marioneta del perro Tom, trozos de diferentes tipos de frutas (peras, uvas, mandarinas y arándanos) en diferentes recipientes y platos de plástico.

Evaluación

La técnica de evaluación que se emplea es la observación directa y el instrumento de evaluación a utilizar es una diana de evaluación (ver anexo XIX), de elaboración propia. La diana tiene cuatro partes y dentro de cada parte hay tres porciones representadas en números: 1, 2 y 3, indicado el 1 “poco”, el 2 “algo” y el 3 “mucho”. Cada parte refleja un criterio de evaluación, los cuales son: “identificas el nombre de cada pieza de fruta”, “aprendes a hacer un postre saludable”, “disfrutas cocinando postres saludables” y “percibes los sentidos mediante diferentes piezas de fruta”.

Por tanto, se entrega una diana a cada alumno y se le explica lo que hay que hacer, ya que ellos aún no saben leer. Deben colorear dentro de las cuatro partes de dicha diana las porciones en las que se sientan identificados al finalizar la sesión.

Fuente: elaboración propia.

6. CONCLUSIONES E IMPLICACIONES

Los niños que pertenecen a la etapa de Educación Infantil imitan las conductas de los maestros y de las familias. Por tanto, considero que tanto los docentes como las familias deben dar buen ejemplo en la adquisición de hábitos alimentarios. Además, los maestros han de estar bien informados en este tema, para enseñar y transmitir los conocimientos de manera idónea.

Es un tema que cada vez va teniendo más relevancia a la hora de tratarlo en los centros educativos, debido a que la obesidad infantil va aumentando en todo el mundo. Por ello, ha de tenerse en cuenta en el ámbito escolar, e incluso la Agencia Española de

Seguridad Alimentaria y Nutrición propone el ámbito escolar como uno de los ámbitos de intervención para prevenir la obesidad a través de la Estrategia NAOS.

Considero que es necesario trabajar los hábitos alimentarios desde infantil para tratar este problema cuanto antes y poder solventarlo desde la infancia. Por otro lado, también hay que informar a las familias del riesgo que pueden correr los niños si adquieren alimentos no saludables. Sin las familias no sería posible concienciar al alumnado sobre la importancia de adquirir una alimentación sana.

En relación con los objetivos propuestos, estos no han podido cumplirse puesto que la Unidad Didáctica ha sido imposible llevarla a cabo con el alumnado en el centro educativo. La causa de ello ha sido la rápida expansión del COVID-19, provocando el cierre de todos los centros educativos, así como los establecimientos de nuestro país que no fueran de primera necesidad. Por tanto, no se ha podido “promover hábitos de alimentación saludable en el alumnado de Educación Infantil que permita favorecer en ellos un buen desarrollo y una buena salud”. Asimismo, el alumnado no ha podido conocer los beneficios que se obtienen al llevar una alimentación saludable, ni aumentar sus conocimientos sobre este tema ni concienciarlos.

Finalmente, al poder llevar a cabo este TFG desarrollando cada uno de sus apartados que lo componen mediante la búsqueda de información en fuentes digitales fiables y en diferentes libros impresos, he podido ampliar mis conocimientos. Me hubiera gustado poder llevar a la práctica la propuesta de intervención con el alumnado de infantil para poder realizar el análisis de los resultados y obtener así las propuestas de mejora. No obstante, tengo la certeza de poder realizarlo como futura maestra.

7. BIBLIOGRAFÍA

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2010). *Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Pirámide NAOS. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid: S.L.
- Aparicio Fernández, N., Avila Salvatella, I., Ávila Torres, J. M., Chicón García, J., Cuadrado Vives, C., Diego Blanco, B., ... y Ludeña Pérez-Higueras, I. (2008). *Guía de comedores escolares*. España: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Araya, H., & Lutz, M. (2003). Alimentos funcionales y saludables. *Revista chilena de nutrición*, 30(1), 8-14. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182003000100001&script=sci_arttext&tlng=en
- Bautista, J. M. (2001). *Criterios didácticos en el diseño de materiales y juegos en Educación Infantil y Primaria*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10272/6611>
- Campos, E., Caño, M., Carrión, D., Díaz, T.A., Gallardo, C.,... Valadez, M. (s.f.). *Taller didáctico nutricional en el aula de Educación Primaria*. Málaga, España: Ediciones Guillermo Castilla. Recuperado de <http://www.alhaurin.com/pdf/2012/18.pdf>
- Carmen del, L. (2000). La alimentación: algo más que ingerir alimentos. En E. Banet, *Educación para la salud: la alimentación* (pp. 5-124). Barcelona: Graó.
- Carrera, D. (2014). Hacia una alimentación equilibrada en la escuela a partir del juego. Un nuevo recurso educativo: "Desaludyuna". *Revista Digital de Educación Física*, 26, 41-58. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4723945>
- Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo, (Productor). (23 de febrero de 2017). Video Cuento "El Misterio de las Frutas y los Vegetales". [YouTube] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qlfy1N6nkeg>
- Cifuentes, P., y Meseguer, P. (2015). Trabajo en equipo frente a trabajo individual: ventajas del aprendizaje cooperativo en el aula de traducción. *Tonos Digital*, 28,6. Recuperado de <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/42877>

- Consejería de Educación. (Ed.). (2012). *Orientaciones para la evaluación del alumnado en la Educación Infantil*. España: Junta de Andalucía.
- DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León (BOCYL núm.1, de 2 de enero de 2008).
- Gavidia, V. y Rodes, M.J. (1999). Las actitudes hacia la salud. En E. Banet, *Educación para la salud: la alimentación* (pp. 5-124). Barcelona: Graó.
- Llivina, T. S. y Joanxich, J. M. S. (2009). *Ganar salud en la escuela: guía para conseguirlo*. España: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Subdirección General de Documentación y Publicaciones.
- López-Briones, C. (2017). Construcción del concepto de alimentación saludable a través de la publicidad, España 1960-2013 (Tesis doctoral, Universidad de Alicante). Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64830/1/tesis_lopez-briones_reverte.pdf
- López, F. (s.f.). Introducción. En E. Banet (Ed.), *Educación para la salud: la alimentación* (pp. 5-124). Barcelona: Graó.
- López, V. M., y Pérez, Á. (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. León: Universidad de León.
- Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. (2007). *Alimentación saludable. Guía para las familias*. España: Secretaría General Técnica del MEC.
- Navarro, V. (1998). Concepto actual de la salud pública. *Martínez, F., Castellanos, PL, Navarro, V., Salud Pública*, 49-54.
- ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil.

- ORDEN EDU/721/2008, de 5 de mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños*.
- Orjuela, R. E. (2017). ¿Qué es la comida chatarra? *Asociación colombiana de educación al consumidor*, 4(1), 4-5. Recuperado de https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf
- Ortega, R. M., López-Sobaler, A.M., Aparicio, A., González, L.G., Navia, B. y Perea, J.M. (2015). *Estudio ALADINO*. Madrid, España: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de la enseñanza universitaria.
- Ríos, C. (2019). *Come Comida Real*. Barcelona: Paidós.
- Rosas, M. R. (2006). Alergia e intolerancia alimentaria. *Offarm: farmacia y sociedad*, 25(7), 52-59. Recuperado de https://www.academia.edu/24371428/Alergia_alimentaria
- Sánchez, A. y Martínez, L. (2019). *¿Qué le doy de comer?* Barcelona: Paidós.
- Sanz, Y. (2007). *Alimentación Infantil*. Madrid: Aguilar.
- Sienra, J.J.L. (2011). Alergia a alimentos., *Gaceta Médica de México*, 147 (Suppl 1), (57-66). Recuperado de http://www.anmm.org.mx/bgmm/2011/SUPL.1-2011/GMM_147_2011_Supl_057-066.pdf
- Universidad de Valladolid. (2010). *Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado Maestro –o Maestra- en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid*. Recuperado de <http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/01-Memoria-Verificada.pdf>
- Villar, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Acta médica peruana*, 28(4), 237-241.

Yus, R. (2000). Lo que aporta la transversalidad en la integración de la educación para la salud en el currículo escolar. En E. Banet, *Educación para la salud: la alimentación* (pp. 5-124). Barcelona: Graó.

8. ANEXOS

ANEXO I. RECOMENDACIONES.

LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS Y NIÑAS			NUTRICIÓN SALUDABLE DE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA		
7. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar. Recomendaciones			7. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar. Recomendaciones		
RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES	RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
Productos lácteos	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso.	Verduras y ensaladas	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial las verduras.	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carne, pescado y huevos.
Carne	Suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc.	Pan	Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.	El consumo de pan debe ser recuperado, pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.
Pescado	Escaso consumo de pescado.	Debe ser estimulado el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.	Pastas	Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc.	Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra, como legumbres, verduras, hortalizas, etc.
Huevos	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: directo (tortillas y huevos fritos) e indirecto (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).	El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 ó 5 huevos a la semana.	Arroz	Bien aceptado.	El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con verduras y hortalizas.
Patatas	Consumo elevado, especialmente fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.	Dulces	Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.	Deben tomarse con moderación.
Legumbres	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.	Refrescos	Consumo elevado.	Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.
Frutas	Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.	Grasas	Consumo alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas aromatzadas, generalmente utilizadas para desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sandwich y bollos diversos.	La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño. El abuso de grasa no es recomendable en la dieta, puesto que el porcentaje de calorías aportado por este nutriente no debe ser superior al 30% del total.

Figura 2. Recomendaciones sobre la adecuada alimentación infantil. Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2010). *Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

ANEXO II. LISTA DE CONTROL.

Tabla 14.

Lista de control para evaluar al alumnado

Nombre del alumno:				
	Si	No	A veces	Observaciones
Escucha atentamente a los compañeros y a la maestra.				
Participa activamente en las actividades y coopera con sus compañeros.				
Respeto las reglas de las actividades lúdicas.				
Se comunica por medio de la lengua oral para expresar ideas, sentimientos e intereses.				
Manipula los materiales de alimentos de las actividades y realiza clasificaciones.				
Adquiere hábitos de alimentación.				
Comprende las actividades.				

Fuente: elaboración propia.

ANEXO III. LISTA DE CONTROL.

Tabla 15.

Lista de control para evaluar a la maestra

Ítems	1	2	3	4	5
Utilización de un lenguaje claro y conciso					
Interacción con los alumnos					
Control del grupo-clase					
Integración al grupo					
Dinamización de las actividades					
Adaptación a los imprevistos					
Observaciones:					

Fuente: elaboración propia.

ANEXO IV. LISTA DE CONTROL.

Tabla 16.

Lista de control para evaluar el diseño de la Unidad Didáctica

Ítems	1	2	3	4	5
Originalidad y creatividad					
Actividades manipulativas y dinámicas					
Adecuación al nivel de los alumnos					
Aprovechamiento de los materiales					

Aprovechamiento del espacio					
Relación con el currículo					
Atención a la diversidad					
Observaciones:					

Fuente: elaboración propia.

ANEXO V: MARIONETA.



Figura 3. Marioneta del perro Tom. Fuente: elaboración propia.

ANEXO VI. MATERIAL DE LA SESIÓN 1.



Figura 4. Frutas y verduras de plástico. Fuente: elaboración propia.

ANEXO VII. TERMÓMETRO DE DÍA.

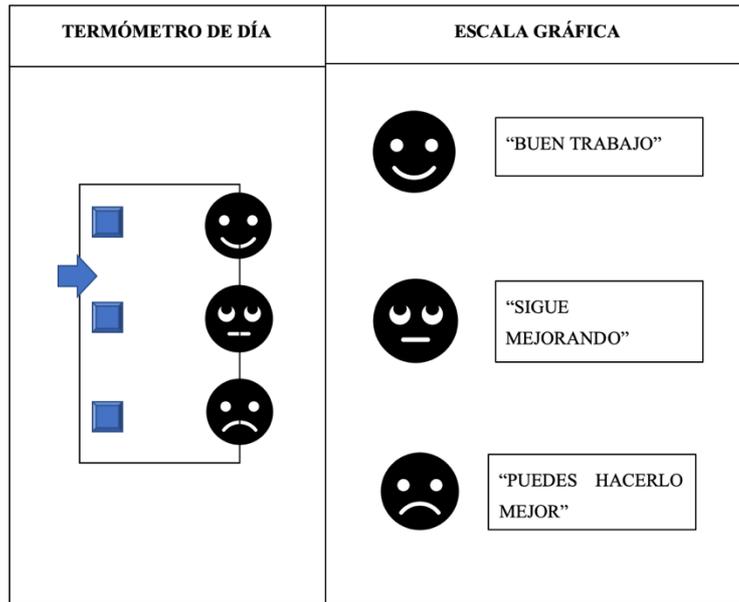


Figura 5. Termómetro de día con escala gráfica. Fuente: elaboración propia.

ANEXO VIII. CUENTO.

La lucha de las frutas y las verduras en Villacomida.

Había una vez, en un pueblo muy, pero que muy lejano, llamado Villacomida, donde los habitantes estaban muy cansados y muy malitos todo el tiempo.

Los habitantes de este pueblo eran perros. Estos perros tenían muy mal estado. Tenían arañazos y heridas por todo el cuerpo. Además, los perros estaban muy gordos. También estaban muy tristes porque estaban enfermos, les dolía la cabeza y el cuerpo y no les apetecía salir de sus cuevas. Siempre estaban tumbados en sus cuevas sin hacer nada.

Estos perros solamente se alimentaban de donuts, chuches, croissants, pizzas y hamburguesas. Estos alimentos estaban muy contentos, porque todos los perros se alimentaban de ellos.

Sin embargo, en Villacomida no solamente había perros y todos estos alimentos, sino que también había frutas (el señor plátano, la señora fresa y las señora uva) y verduras

(la señora berenjena, los señores espárragos, la señora lechuga y el señor pimiento rojo). Estos alimentos estaban muy enfadados porque los perros no les querían.

Un día, hartos de la situación, las frutas y las verduras se reunieron para hablar sobre ello.

- Desde hace mucho tiempo, tenemos problemas con los perros. Los perros solamente se alimentan de pizzas, hamburguesas, chuches... y no es comida sana para ellos. – dijo el señor pimiento rojo.
- ¿Qué podemos hacer? – preguntó el señor plátano.
- Tenemos que pensar en un plan para que los perros también nos quieran a nosotros – contestó la señora lechuga.
- Tenemos que hacer ver a los perros que nosotros les podemos dar mucha fuerza y energía. Si los perros dejaran de comer comida basura y comiesen más frutas y más verduras, dejarían de estar malos y crecerían mucho más – dijo la señora uva.
- Hay que buscar una solución – dijo la señora berenjena.

Todos juntos se pusieron a pensar y a pensar y a pensar hasta que encontraron una solución.

- ¡Hagamos una manifestación! – dijo el señor plátano.
- Pero... ¿y eso qué es? – preguntó la señora berenjena.
- Pues consiste en ir por todas las calles de Villacomida comentando lo buenas que podemos ser si nos comen. Gracias a nosotras podrán tener mucha energía y mucha fuerza y estarán sanas y contentas todos los días. Tal vez así podemos conseguir que los perros nos escuchen – dijo el señor plátano.
- Es una muy buena idea. Sí. – contestaron todos.

Todas las frutas y todas las verduras se pusieron a trabajar. Entre todos prepararon carteles para la gran manifestación.

Un cartel decía: ¡Con la manzana tendrás una vida sana!

Otro cartel decía: ¡Mucha fuerza te da la frambuesa!

Y otro cartel decía: Sin verduras y sin frutas no crecerás y pequeño te quedarás.

Cuando los carteles estaban terminados, las verduras y las frutas se prepararon y cogieron los carteles para gritar por las calles de Villacomida ¡Con la manzana tendrás una vida sana! ¡Mucha fuerza te da la frambuesa! ¡Sin verduras y sin frutas no crecerás y pequeño te quedarás! – gritaban todas.

Los perros, al escuchar tantas voces, salieron de sus cuevas. Escucharon lo que iban diciendo las frutas y las verduras. Al oír esto, todos los perros se animaron y se unieron con ellas.

A partir de aquí, los perros empezaron a cambiar su alimentación. Dejaron de comer tanta comida basura y empezaron a comer comida más sana y saludable, como plátanos, fresas, lechugas, berenjenas...

Al cabo de unos días, los perros de Villacomida dejaron de estar gordos. Además, dejaron de ponerse malos y ya no tenían ni heridas ni arañazos por el cuerpo. Estaban contentos, fuertes y llenos de energía.

Desde entonces, los perros salían de sus casas y juntos jugaban por la calle, contentos y llenos de energía.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado. Y colorín colorete, por la chimenea sale un cohete.

ANEXO IX. MATERIAL DE LA SESIÓN 2.



Figura 6. Dibujos de un perro en buen estado y un perro en mal estado. Fuente: elaboración propia.

ANEXO X. MATERIAL DE LA SESIÓN 2.



Figura 7. Alimentos saludable y no saludables de plástico. Fuente: elaboración propia.

ANEXO XI. ESCALA GRÁFICA.

Tabla 17.

Escala gráfica con tres grados de valoración

Nº alumno	Emoticono	Nº alumno	Emoticono	
1		14		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>“BUEN TRABAJO”</p>  <p>“SIGUE MEJORANDO”</p>  </div>
2		15		
3		16		
4		17		
5		18		
6		19		
7		20		
8		21		

9		22		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>“PUEDES HACERLO MEJOR”</p>  </div>
10		23		
11		24		
12		25		
13				

Fuente: elaboración propia.

ANEXO XII. MATERIAL DE LA SESIÓN 3.



Figura 8. Tarjetas del Memory saludable. Fuente: elaboración propia.

ANEXO XIII. TABLA DE AUTOEVALUACIÓN.

Tabla 18.

Instrumento de evaluación: emoticono contento “he aprendido” y emoticono triste “no he aprendido”

Fuente: elaboración propia.

ANEXO XIV. MATERIAL DE LA SESIÓN 4.



Figura 9. Círculos del semáforo saludable. Fuente: elaboración propia.

ANEXO XV. MATERIAL DE LA SESIÓN 4.



Figura 10. Alimentos saludables y no saludables de plástico. Fuente: elaboración propia.

ANEXO XVI. MATERIAL DE LA SESIÓN 5.



Figura 11. Fotografías de alimentos saludables y no saludables. Fuente: elaboración propia.

ANEXO XVII: DIANA DE EVALUACIÓN.

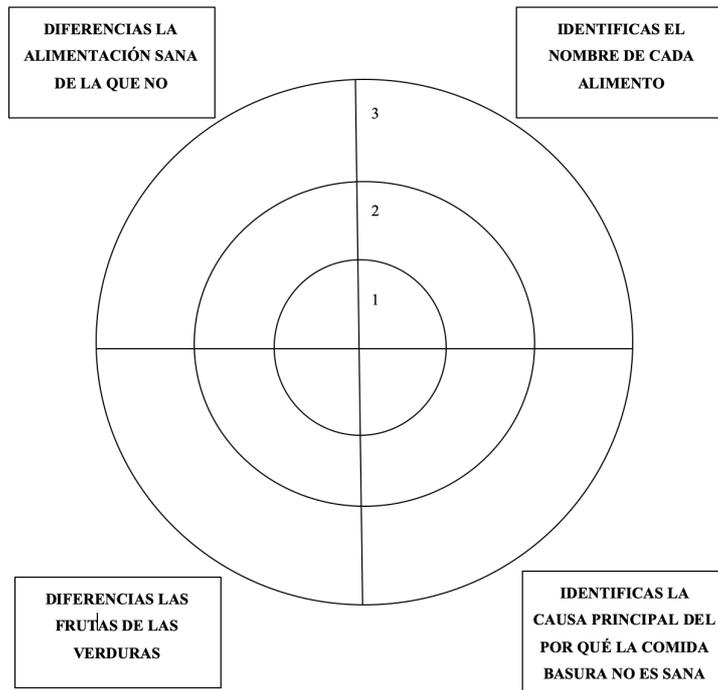


Figura 12. Instrumento: diana de evaluación. Fuente: elaboración propia.

ANEXO XVIII. MATERIAL DE LA SESIÓN 6.



Figura 13. Elaboración del perro Tom con diferentes piezas de fruta. Fuente: elaboración propia.

ANEXO XIX. DIANA DE EVALUACIÓN.

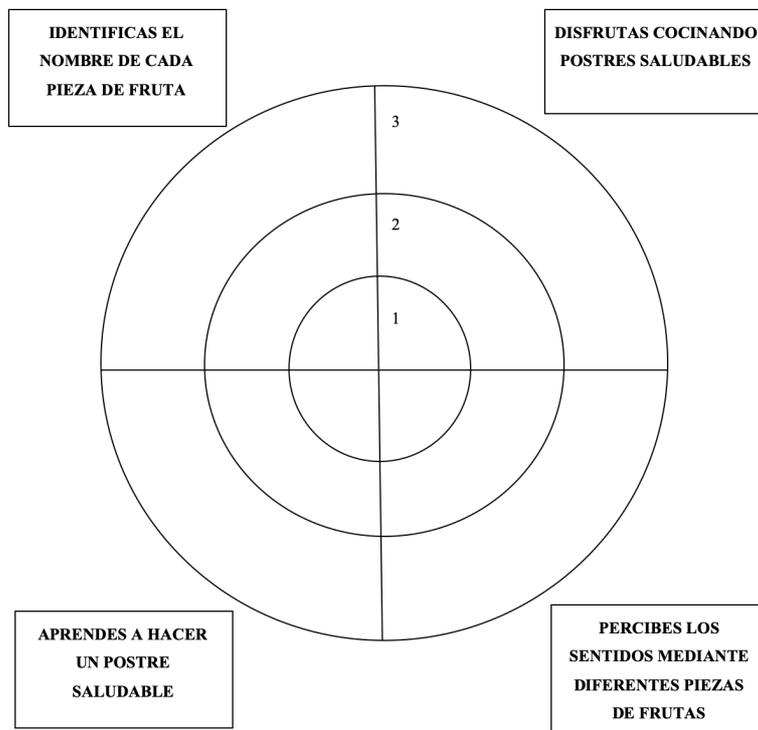


Figura 14. Instrumento: diana de evaluación. Fuente: elaboración propia.

