



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

**DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS
EXPERIMENTALES, SOCIALES Y DE LA MATEMÁTICA**

TRABAJO FIN DE GRADO:

“La alimentación saludable en las aulas de Educación Infantil”

**Presentado por Dña. Natalia de Castro Domínguez para optar al
Grado en Maestro de Educación Infantil por la Universidad de
Valladolid**

Tutelado por: Roberto Reinoso Tapia

Curso académico 2020/2021

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado, cuyo título es, “La alimentación saludable en las aulas de educación infantil”, se encuentra dividido en varios apartados. Primeramente, se define qué es la alimentación y cuáles son las características que debe poseer toda alimentación para ser considerada como saludable y equilibrada.

En segundo lugar, se trata la importancia de comer saludable y los perjuicios que podrían desencadenar unos malos hábitos alimenticios desde la infancia, así como los nutrientes que componen nuestra dieta.

El tercer apartado girará en torno a la importancia que tiene llevar a cabo una correcta alimentación combinada con la realización de la actividad física.

Para finalizar, en cuarto lugar, se planteará una propuesta didáctica de intervención relacionada con el tema elegido. Dicha propuesta no se ha podido poner en práctica durante el período de prácticas debido a que los contenidos del aula ya estaban fijados. Sin embargo, la propuesta de intervención reflejada en este documento está destinada a un aula de Educación Infantil de edades comprendidas entre 3 y 5 años, y se centra en la atención en el ámbito sociocultural y educativo de mi aula de prácticas de este último año de carrera.

Tras conocer el contexto social, cultural, laboral y educativo de las familias y alumnado del centro, el objetivo fundamental de la propuesta de intervención es que los niños/as perciban la importancia de llevar a cabo una correcta alimentación diaria combinada con el deporte. Hay que destacar que dicha intervención está pensada para poder ser puesta en práctica en cualquier aula de Educación Infantil.

Palabras Clave: alimentación saludable, nutrientes, actividad física, educación infantil.

SUMMARY

This Final Degree Project, entitled "Healthy eating in infant education classrooms", is divided into several sections. Firstly, it defines what food is and what are the characteristics that all food should have to be considered healthy and balanced.

Secondly, it deals with the importance of healthy eating and the harm that can be caused by bad eating habits from childhood, as well as the nutrients that make up our diet.

The third section will focus on the importance of a correct diet combined with physical activity.

Finally, in fourth place, a didactic proposal for intervention related to the chosen topic will be presented. This proposal could not be put into practice during the training period because the classroom contents were already set. However, the intervention proposal reflected in this document is intended for an Early Childhood Education classroom for children aged 3 to 5 years old and focuses on the socio-cultural and educational environment of my work placement classroom in the last year of my degree.

After getting to know the social, cultural, work and educational context of the families and pupils of the centre, the main objective of the intervention proposal is that the children perceive the importance of eating a correct daily diet combined with sport. It should be noted that this intervention is designed to be put into practice in any Infant Education classroom.

Keywords: Healthy eating, nutrients, physical activity, early childhood education.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. OBJETIVOS	7
4. MARCO TEÓRICO	8
4.1. LA ALIMENTACIÓN	8
4.2. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	8
4.3. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	14
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	20
5.1 TÍTULO DEL PROYECTO	20
5.2 DESTINATARIOS	20
5.3 JUSTIFICACIÓN	20
5.4 CONTEXTUALIZACIÓN	21
5.5 METODOLOGÍA	21
5.6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO VINCULADOS CON EL CURRÍCULO	22
5.7 CONTENIDOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO VINCULADOS CON EL CURRÍCULO	23
5.8 TEMPORALIZACIÓN	24
5.9 DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROYECTO	26
5.10 EVALUACIÓN	41
6. CONCLUSIONES	44
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	45
8. ANEXOS	47

1. INTRODUCCIÓN

A partir del siguiente documento elaborado sobre mi Trabajo Fin de Grado, se desarrolla un estudio, tanto teórico como práctico, sobre la manera en la que se puede trabajar la alimentación saludable combinada con ejercicio físico desde las aulas de Educación Infantil, así como la importancia de introducir estos temas desde edades tan tempranas.

Por ello, en un primer momento se realiza una investigación teórica sobre la alimentación saludable, los beneficios que acarrea una alimentación saludable y equilibrada desde los primeros años de vida, la importancia que tiene combinar la actividad física con la buena alimentación, etc.; y en segundo lugar, se plantea una propuesta de intervención, destinada al 2º ciclo de Educación Infantil, a través de la cual se pretende fomentar e inculcar unos buenos hábitos alimenticios desde edades tempranas, a partir de una secuencia de actividades que se desarrollarán en diversas sesiones en el transcurso de dos semanas.

La alimentación en los últimos años ha cambiado de manera muy notable, por ejemplo, a la hora de los almuerzos saludables dentro de las aulas de infantil. Antes, todo el mundo respetaba el “almuerzo saludable” impartido por el centro educativo, sin embargo, actualmente, se ve como el alumnado cada vez lleva más bollería industrial, prefabricados, etc.; lo cual está provocando que aparezcan precozmente problemas de salud, como por ejemplo la obesidad infantil, ya que, además, los niños y niñas ya no emplean tiempo en jugar en la calle o con juegos físicos, sino que el gran avance de las tecnologías ha cambiado la manera de jugar, pues lo niños/as ahora solo invierten su tiempo de ocio en jugar a las *tablets*, videoconsolas etc.; lo cual ligado a la mala alimentación desemboca en trastornos alimenticios así como en problemas de salud.

Por último, considero “La alimentación saludable” un tema cada vez más importante y por ello, mi Trabajo Fin de Grado, se ha destinado a realizar un estudio sobre ello desde las aulas de Educación Infantil.

2. JUSTIFICACIÓN

La justificación de este documento se encuentra estrechamente ligada con la justificación expuesta en la propuesta de intervención que se desarrolla a lo largo de este manuscrito.

En primer lugar, es necesario destacar la importancia de la alimentación saludable en las aulas de Educación Infantil debido a que esta etapa es primordial para el crecimiento y desarrollo evolutivo del niño/a.

Todo aquello que el niño/a realice de modo adecuado en esta primera etapa de su vida será beneficioso para su futuro, sin embargo, todos aquellos hábitos que se adquieran de forma errónea desde estas edades tempranas perjudicarán en un futuro los hábitos alimenticios del niño/a. Por todo ello, es fundamental, prestando atención al tema trabajado a continuación, que desde pequeños se les enseñe a comer de manera saludable y equilibrada, pues en la actualidad, existe un índice elevado de problemas de salud ligados a los hábitos alimenticios en niños/as cada vez más pequeños, entre los que destaca, la obesidad infantil.

Un estudio realizado por Caorsi (2020), sobre la situación de la obesidad infantil en España, la sitúa como uno de los países con mayor tasa de sobrepeso y obesidad infantil, en concreto, con más de un 40% de los niños con edades comprendidas entre 6 y 9 años.

Según aporta Magaraci (2014), *“la ciencia ha manifestado que la mejor edad para adquirir buenos hábitos alimentarios y de salud es en la infancia temprana, en concreto entre los 3 y los 6 años”*. Por ello, enseñar a los escolares a asumir buenos hábitos desde edades tempranas suscita que se conserven esos hábitos en la edad adulta, y reducir los riesgos que provocan unos malos hábitos en la salud, tanto de los niños como de los adultos.

3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ♣ Conocer, adquirir y poner en marcha buenos hábitos alimenticios en las aulas de educación infantil.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ♣ Conocer qué es la alimentación, y en concreto, la alimentación saludable y trabajarla desde edades tempranas.
- ♣ Tomar conciencia de los beneficios que conlleva una alimentación saludable.
- ♣ Adquirir conocimientos sobre la importancia de combinar la actividad física con una alimentación saludable y equilibrada.
- ♣ Obtener información sobre los nutrientes que se recomiendan y se deben ingerir en la dieta diaria.
- ♣ Poner en práctica una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil a través de la cual se instruyan conocimientos acerca de la alimentación saludable y su importancia.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Básicamente, comemos por cuatro razones fundamentales:

1. Comer se considera una necesidad biológica, en la cual constantemente se aporta energía y nutrientes a nuestro organismo.
2. Por necesidad, para paliar la sensación de hambre.
3. Porque como humanos, adquirimos hábitos, y entre ellos el hábito alimentario. Este hábito parte de la herencia socio-cultural, y comer se considera un evento social y de convivencia.
4. El acto de comer es considerado un símbolo de identidad.

La alimentación se entiende como un acto voluntario y consiente; y, por tanto, educable, es decir, podemos decidir qué, cómo y cuándo ingerimos los alimentos. Asimismo, la alimentación, se ve influenciada por diversos factores, como son: culturales, geográficos, sociales, educativos, económico etc.

4.2. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tras examinar información de diferentes fuentes, se han obtenido diversas definiciones sobre el término alimentación saludable:

- *“Una alimentación saludable, es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y promover un crecimiento y desarrollo óptimos”.* Baladia et al. (2013)
- *“La alimentación saludable es la que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y situaciones de salud”.* Candela et al. (2011)

- Una alimentación saludable es clave para prevenir la malnutrición, se define por contener gran variedad de alimentos en cantidades idóneas, atendiendo a las características y estilos de vida de cada sujeto y garantizando que se cubran los requerimientos de energía y nutrientes que el cuerpo necesita para mantener un buen estado nutricional y de salud.

OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según Peris et al. (2012), estos serían los objetivos que debe de cumplir toda alimentación saludable:

- 1) *Asegurar que el beneficio global de sus recomendaciones sea superior a cualquier peligro potencial en los grupos de población a las que van dirigidas.*
- 2) *Aportar una cantidad de calorías suficientes para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios.*
- 3) *Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras.*
- 4) *Favorecer el mantenimiento o logro del peso ideal.*
- 5) *Favorecer el equilibrio entre las cantidades de cada uno de los nutrientes y entre sí.*
- 6) *Reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación”.*

LOS NUTRIENTES

Atendiendo al objetivo número cinco y como se ha citado con anterioridad, para mantener la salud necesitamos aportar de manera continuada nutrientes a nuestro organismo, éstos, se obtienen de los alimentos y son fundamentales.

“Se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos”. Boticario y Calvo (2018)

Ahora bien, debemos conocer el significado de los nutrientes que constituyen los alimentos.

“Los nutrientes, son sustancias químicas que componen los distintos alimentos, estos, son útiles para el metabolismo orgánico y corresponden genéricamente a los grupos denominados proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sustancias minerales y agua. Pueden ser; **nutrientes esenciales** (se deben de aportar a la dieta, y el organismo no los sintetiza por sí mismo) o **nutrientes no esenciales** (si pueden ser sintetizados por el organismo)”. Molinero (2009)

Según esta autora, el aporte de nutrientes necesario en nuestra dieta diaria está constituido de la siguiente manera:

- a) **Glúcidos o hidratos de carbono:** cuya función principal es energética, desde el punto de vista nutricional aportan 4Kcal/g y debemos ingerir entre el 55-60 %. Estos se encuentran en cereales, patatas, azúcar, leche, frutas, hortalizas, etc.
- b) **Lípidos o grasas:** cuya función también es energética, desde el punto de vista nutricional aportan 9 Kcal/g, y debemos introducir un 30% aproximadamente. Estos se localizan principalmente en carnes, pescados, frutos secos, grasas y todo tipo de aceites de origen vegetal (soja, oliva, girasol, etc).
- c) **Proteínas:** cuya función es plástica, desde el punto de vista nutricional nos aportan 4 Kcal/g, y deben aportar aproximadamente entre un 10-15 %. La principal fuente energética es el huevo, seguido de las carnes, pescados, legumbres, frutos secos, entre otros.
- d) **Vitaminas:** función reguladora, el organismo las necesita en pequeñas cantidades (mg). Presentes en todo tipo de alimentos, tanto de origen animal como vegetal.
- e) **Sales minerales:** función reguladora y plástica. Presente en todo tipo de alimentos, legumbres, verduras, frutas, carnes, productos lácteos, etc.
- f) **Agua:** nutriente cuya función es plástica y reguladora, y es necesaria para desempeñar los distintos procesos metabólicos.

CARACTERÍSTICAS PARA QUE UNA ALIMENTACIÓN SEA SALUDABLE Y EQUILIBRADA

“Un estilo de vida saludable es aquel que le proporciona al individuo la mayor calidad de vida, eliminando enfermedades y aportando un bienestar físico, mental y social. Para ello es importante que la alimentación sea correcta” (Federación de Enseñanza de Andalucía, 2011)

Algunos aspectos que detallan como ha de ser en concreto la alimentación de los niños/as y que hemos de promover desde la educación infantil son:

- La alimentación infantil debe ser **variada**, es decir, el niño/a debe de comer y degustar de todo. El hecho de comer variado desde los primeros años de vida hará que sea más fácil que el niño/a aprenda a comer bien, ya que, ha tenido la oportunidad de entrar en contacto con una gran variedad de alimentos y formas.
- Asimismo, la alimentación debe ser **sana**, se deben de tomar alimentos escasos de grasa y sal. Sin embargo, abundantes en vegetales y en cantidades que sean acordes al apetito y necesidades del niño/a.
- Igualmente se debe de contribuir por una alimentación **equilibrada**, constituida por cinco comidas al día, (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). Los alimentos se deben de ir distribuyendo a lo largo del día, para que el cuerpo adquiera los nutrientes que necesita según sus requerimientos.
- Importante que se hable de una alimentación **nutritiva**, en la cual, se ofrezcan alimentos de todos los grupos, para que así, el niño tenga la oportunidad de elección a la hora de decidir los alimentos que más le gustan y los que menos. Es necesario estar atentos, para que no se consuman alimentos llenos de calorías como los dulces, precocinados, bollería industrial, chucherías etc.
- Por otro lado, la alimentación debe ser **apetecible**, los alimentos deben cocinarse de diversas maneras y combinando aquellos alimentos que menos les gusta con otros que les agraden.
- Sería interesante, que se llevara a cabo una alimentación **divertida**, en la cual, el niño/a sea participe en distintas situaciones, como hacer la compra, hacer la comida, poner la mesa etc. de manera que además se fomenta la adquisición de buenos hábitos.
- **Sorprendente**, llamando la atención de los pequeños con respecto a los alimentos, informándoles sobre todos aquellos conocimientos que se tienen de los mismos.
- Finalmente, la alimentación se debe de aportar de manera **educativa**, es fundamental que a través de la educación se adquieran hábitos alimenticios saludables que se lleven a cabo tanto en la escuela como en casa.

Para el desarrollo de este apartado, la información se ha obtenido consultando el siguiente documento: Federación de Enseñanza de Andalucía (2011).

PERJUICIOS POR LLEVAR A CABO UNA MALA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Los problemas más frecuentes relacionados con la dieta infantil son la malnutrición calórico-proteica y la deficiencia en el consumo de vitaminas y minerales.

Ante estas situaciones, se deben implantar dietas equilibradas cimentadas en criterios nutricionales convenientes en todo momento a la edad (Carrillo, 2009)

- **Dificultades en el comportamiento alimenticio**

- ✓ *Inapetencia alimenticia: es una desgana frecuente a la hora de ingerir alimentos. Las causas pueden ser varias, como cansancio, el aspecto de la comida, padecer algún problema etc. Una vez diagnosticado el origen, ha de tratarse para solventar el problema.*
- ✓ *El apetito exagerado: se produce por dos causas, por motivos fisiológicos o por costumbres inadecuadas. El conocimiento de su origen permite saber si se ha de intervenir para evitar de forma temprana la aparición cada vez más frecuente en la población de la obesidad infantil.*

- **Alteraciones**

Algunos alimentos producen reacciones negativas en el organismo, bien por alergias o por intolerancias. Por ello, debemos seguir una dieta equilibrada desde edades tempranas con el motivo de paliar los posibles problemas, asimismo, se debe informar de la aparición del problema a todo el entorno del niño/a para evitar que ese alimento esté a su alcance.

- **Trastornos**

- ✓ *Anorexia infantil: producida por enfermedades intolerantes, infecciosas o causas psicológicas, que conllevan a una pérdida total del apetito, provocando obsesión por la delgadez, hasta llegar a una delgadez extrema.*
- ✓ *Bulimia: consiste en el consumo descontrolado de alimentos, normalmente a escondidas o de manera abusiva, lo que provoca desequilibrios nutricionales poniendo en peligro la salud del niño/a.*
- ✓ *Pica: se basa en tener apetito por ingerir sustancias no comestibles (ej.: carbón, tierra, tizas) o por tener un apetito anormal consumiendo alimentos crudos que se consideran ingredientes para la comida.*

Para que estos sucesos se puedan considerar pica, deben persistir en un periodo superior a un mes, y en una edad superior a dos años. La pica es común, pero puede ser peligrosa, produciendo graves obstrucciones gastrointestinales o roturas en el estómago”.

Este apartado ha sido elaborado en su totalidad a partir del siguiente documento (Carrillo, 2009).

BENEFICIOS POR LLEVAR A CABO UNA ALIMENTACIÓN SALUADBLE INFANTIL

“Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que se utilizan con el fin de realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física”. (Beneficios de Una Alimentación Saludable, n.d.)

Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

- Crecen y se desarrollan sanos y fuertes.
- Poseen suficiente energía para estudiar y jugar.
- Se encuentran mejor protegidos contra enfermedades.

Para llevar a cabo una alimentación equilibrada, es necesario consumir alimentos que diariamente nos aporten los distintos nutrientes que necesitamos para estar sanos y fuertes. Cada alimento consumido contiene un nutriente en mayor cantidad (Ej.)

Tabla 1. Nutrientes aportados por los alimentos

<i>ALIMENTO</i>	<i>NUTRIENTE APORTADO</i>
<i>Patatas</i>	<i>Carbohidratos</i>
<i>Frutas y verduras</i>	<i>Vitaminas y minerales</i>
<i>Leche y carne</i>	<i>Proteínas</i>
<i>Mantequilla o margarina</i>	<i>Lípidos o grasas</i>
<i>Dulces o bebidas</i>	<i>Azúcar</i> <i>¡OJO, CONSUMIR DE FORMA MODERADA!</i>

La información detallada anteriormente, ha sido obtenida del artículo (*Beneficios de Una Alimentación Saludable*, n.d.)

Por todo ello, y conforme con la Organización Mundial de la Salud, Mar et al. (2018) establecen algunas medidas que pueden adoptar los países, con el fin de favorecer un entorno propicio de alimentación saludable, tales como:

- *Ofrecer incentivos a minoristas y productores de verduras y frutas.*
- *Formular políticas que impulsen impuestos o subvenciones promoviendo una alimentación sana.*
- *Fomentar la mejora en la oferta alimenticia de comedores y restaurantes, garantizando una mejor calidad nutricional de los alimentos.*
- *Educar a los niños, adolescentes y adultos sobre hábitos saludables.*
- *Mejorar la información sobre los productos alimenticios en los puntos de venta, haciendo que el etiquetado ofrezca información precisa, clara y concreta del contenido nutricional*
- *Promover la lactancia materna y garantizar a las mujeres la promoción, protección y apoyo a esta práctica.*
- *Sugerir el consumo de cereales integrales como avena, trigo, arroz, etc.*
- *Evitar el consumo de azúcar, grasas industriales trans en la comida rápida, los alimentos procesados, los fritos, los pasteles, las margarinas, etc.*
- *Para los lactantes, consumir leche materna exclusiva durante los seis primeros meses, prologando su consumo hasta los 2 años de vida con alimentación complementaria sin añadir sal o azúcar a las preparaciones.*
- *Reemplazar bebidas y aperitivos azucarados y golosinas por frutas y verduras crudas.*

4.3. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Debemos de comenzar por saber qué es la actividad física. Para ello, se aportan diversas definiciones sobre el concepto a tratar:

- La actividad física se define como cualquier movimiento corporal, inducido por una contracción del músculo cuya consecuencia implica un gasto energético. Se puede clasificar como: actividad física no estructurada (incluye acciones de la

vida diaria, caminar, limpiar etc.) o actividad física estructurada o ejercicio (se considera planificada y diseñada para mejorar la condición física y la salud).

- *“La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud”. (Cala & Navarro, 2011)*
- *“La actividad física se define como todo tipo de movimiento corporal, que ejecuta el ser humano en un periodo de tiempo determinado, ya sea en su trabajo o actividad laboral, en su ocio, que aumenta el consumo de energía notablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar, usar la bicicleta, bailar, aceros domésticos, así como deporte o el ejercicio premeditado”. (Cala & Navarro, 2011).*

IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA A NIVEL GENERAL

La actividad física se considera un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Esta actividad física disminuye en gran parte los riesgos de padecer muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. También suscita el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en generaciones futuras (Cala & Navarro, 2011).

La actividad física para poder considerarse saludable según Cala & Navarro, (2011) se debe de realizar del siguiente modo:

Tabla 2. Actividad física recomendada para considerarse saludable

	ADULTOS	NIÑOS/AS
TIEMPO	30 minutos al día aprox.	60 minutos al día aprox.
MODO DE EJECUCIÓN	Actividad física moderada	Actividad física moderada
DÍAS RECOMENDADOS	2 días a la semana aproximadamente	2 días a la semana aproximadamente

Por otro lado, Andradas et al. (2015) en compañía del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través de un documento titulado “*Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población*”, intentaron dar a conocer a la población las recomendaciones acordadas y cimentadas en la evidencia científica disponible hasta el momento, de Actividad Física para la Salud, Reducción del Sedentarismo y Tiempo de pantalla, con el fin de que la población fuera más activa y, de esta manera, prevenir y mejorar la evolución de las enfermedades crónicas más prevalentes. Todo esto, se refleja en la siguiente tabla.

Tabla 3. Resumen de recomendaciones de actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla. Obtenida del artículo titulado “Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo, recomendaciones para la población” (p. 21).

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida .	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día .
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día . Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.).		
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día . Intensidad moderada a vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día .
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana ó 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años , especialmente con dificultades de movilidad : al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo .	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA INFANCIA

La actividad física durante la infancia origina una serie de beneficios durante la niñez, entre ellos, según Merino y Briones, (2006), se incluyen:

- ✓ Un crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y musculoesquelético
- ✓ Mantenimiento del equilibrio calórico
- ✓ Peso saludable
- ✓ Prevención de factores de riesgo sobre enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre
- ✓ La oportunidad de desenvolver interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

El grado en el que la inactividad contribuye a los crecientes niveles de obesidad en la infancia no ha sido definido con claridad. Sin embargo, existen ensayos científicos que apuntan que los niños/as inactivos ostentan más posibilidades de poseer un exceso de grasa, incluso a una edad tan temprana como el final de la niñez. Existen, además, pruebas científicas concluyentes de que los niños/as que dedican más tiempo a actividades sedentarias tales como ver la televisión o jugar con el ordenador presentan más apariencias de tener un exceso de grasa. Por todo ello, el realizar actividad física durante la infancia, hace que cuando una persona se adentra en la vida adulta, presente menos riesgo de padecer enfermedades que el resto.

Igualmente, existen estudios científicos que indican que la actividad física también mejora significativamente el bienestar psicológico infantil. Se ha demostrado que los niños/as con niveles de actividad bajos muestran una prevalencia superior de padecer trastornos emocionales y psicológicos.

El deporte y el ejercicio facilitan un medio transcendental para que niño/as y adolescentes adquieran éxito, lo que favorece a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia, estimulando un efecto más positivo en aquellos que ya tengan una autoestima baja.

Por lo general, las enfermedades cardiovasculares no son propias de la infancia, pero varias investigaciones señalan que los niños/as menos activos físicamente y que presentan una condición física cardiovascular (aeróbica) deficiente presentan mayores factores de riesgo sobre estas enfermedades.

Toda la información extraída y detalla anteriormente ha sido consultada en un artículo citado por (Merino y Briones, 2006).

BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar actividad física, así como combinarla con una alimentación saludable y equilibrada, beneficia en gran parte la salud de los individuos, evitando la aparición de ciertas enfermedades, y potenciando que el desarrollo de las personas y en concreto de los infantiles desde sus primeros años de vida transcurra de manera óptima.

Por ello, estudios científicos (Actividad Física, 2017) han demostrado la importancia de la actividad física en el mantenimiento y conservación de la salud y han citado diversos beneficios que se obtienen tras la realización de la misma, tales como:

- *La práctica regular y constante de una actividad física mejora la digestión, el sistema óseo, el circulatorio y, con ello, el funcionamiento del corazón y los pulmones. Simultáneamente con una alimentación saludable o equilibrada son la clave para la conservación y el mantenimiento de la salud.*
- *El ejercicio suministra bienestar tanto físico como mental.*
- *La actividad física disminuye la grasa corporal y aumenta el tamaño de los músculos.*
- *Contribuye a aumentar el colesterol “bueno” (HDL) y disminuye el colesterol “malo” (LDL).*
- *Mejora la flexibilidad de los musculo y el movimiento de las articulaciones.*
- *Reduce la presión arterial.*
- *Estimula la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos.*
- *Disminuye el estrés y aumenta la autoestima.*

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 TÍTULO DEL PROYECTO

“QUE RICO ES, COMER SALUDABLE”

5.2 DESTINATARIOS

Los destinatarios son el alumnado del primer, segundo y tercer curso del 2º ciclo de Educación Infantil del CEIP Miguel Íscar.

5.3 JUSTIFICACIÓN

Durante el desarrollo de mi periodo de prácticas de este último año de carrera, he podido observar en comparación con otros años, que, en las aulas de Educación Infantil, a la hora del almuerzo, el alumnado ya no sigue el conocido como “*Almuerzo saludable*” propuesto por el centro educativo, de manera adecuada como otros años, por esta razón, me propuse llevar a cabo un Trabajo Fin de Grado, el cual estuviera enfocado a la alimentación saludable desde las edades tempranas.

Considero que es necesario inculcar valores sobre la alimentación saludable desde los primeros años de vida, ya que es la etapa en la que los niños/as están en un continuo proceso de desarrollo.

Además, en el mundo en general, se observa cómo cada vez existen más casos de obesidad infantil provocados por los trastornos alimentarios a causa de la ingesta continuada de chucherías, productos prefabricados y la denominada “comida basura” desde estas edades tan tempranas.

Por ello, para evitar que esos riesgos se inicien desde tan pequeños, a través de este proyecto titulado “*Que rico es, comer saludable*”, mi intención es que, desde las aulas tanto de Infantil como es el caso, como de otros niveles educativos, se enseñen y fomenten hábitos correctos de alimentación saludable, así como que se tome conciencia de los beneficios que se consiguen con una alimentación adecuada combinada con el ejercicio físico. Otro objetivo es proporcionar conciencia también de las graves consecuencias que puede ocasionar una mala alimentación.

5.4 CONTEXTUALIZACIÓN

El aula en el cual me hubiera gustado llevar a cabo mi propuesta de intervención es la clase en la cual he desarrollado mis prácticas de este último año de carrera.

Se trata del aula de Educación Infantil de 3, 4 y 5 años, compuesta por 15 alumnos, de los cuales 9 son niños y 6 son niñas con edades comprendidas desde los 3 a los 5 años, ambas incluidas.

En general, se considera una buena clase, con un nivel de conocimientos normal y con un comportamiento adecuado, lo que favorece que el ritmo de aprendizaje evolucione de modo más o menos estable.

Entre ellos, se encuentran dos alumnos los cuales todavía no han sido diagnosticados y no se les puede considerar como niños con ACNEE (Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo), ya que están en proceso de valoración por la orientadora del centro.

El proyecto que se va a desarrollar “*Que rico es, comer saludable*”, se destina en un primer momento a conocer cuáles son todas aquellas ideas que a priori el alumnado tiene sobre la alimentación.

Después, a partir de una serie de sesiones en las que se van a llevar a cabo diversas actividades y juegos, se pretende que el alumnado modifique sus ideas previas y haga uso de nuevos conocimientos adquiridos sobre la alimentación saludable.

5.5 METODOLOGÍA

El CEIP Miguel Íscar es el colegio en el que efectúe mis últimas prácticas de la carrera y en el que me he centrado a la hora de elaborar el proyecto de mi Trabajo Fin de Grado, aunque no haya tenido la oportunidad de llevarlo a cabo, ya que para mis practicas llevé a cabo otro proyecto, puesto que, existe establecida una metodología a nivel de centro: El ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos).

“El ABP considera al estudiante como un ser activo, el aprendizaje emerge en la medida en que éste va en beneficio de sus propios intereses y se encuentra ante situaciones problemáticas a las cuales tendrá que responder con su propia actividad. El método de

enseñanza es indirecto, pues lo que se espera es el descubrimiento, reflexivo y experimentado, por parte de los niños”. (García-Vera, 2012)

La metodología para abordar este proyecto estará principalmente centrada en un aprendizaje ajustado al alumno y será de tipo cooperativa. El aprendizaje efectivo se obtendrá a través de una gran variedad de experiencias, y dicho aprendizaje se complementará con canciones, juegos, cuentos, actividades lúdicas y manipulativas etc., ya que uno de los objetivos primarios en esta etapa es desarrollar las destrezas y conocimientos necesarios para conseguir la autonomía en el propio aprendizaje, y lograr con ello un ambiente de trabajo positivo y colaborativo.

5.6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO VINCULADOS CON EL CURRÍCULO

Según, Real Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León, se pasan a establecer cuáles son los objetivos y contenidos que se van a trabajar con el desarrollo de este proyecto, atendiendo a cada área de educación infantil.

Remarcar, que los siguientes objetivos y contenidos, son específicos del proyecto y están estrechamente vinculados con el currículo.

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- d) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura, en el movimiento, en el gesto y el ritmo.

ÁREA 1: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

1. Conocer y representar su cuerpo.
5. Adquirir hábitos de alimentación, salud, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

7. Tener la capacidad de iniciativa y participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas.
8. Realizar actividades de movimiento que requieren coordinación, equilibrio, control, orientación, y ejecutar con cierta precisión las tareas que exigen destrezas manipulativas.
10. Mostar interés hacia las diferentes actividades escolares.

ÁREA 2: CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

1. Identificar las propiedades de los objetos y descubrir las relaciones que se establecen entre ellos a través de comparaciones, clasificaciones, seriaciones y secuencias.
2. Iniciarse en el concepto de cantidad y en la expresión numérica a través de la manipulación y la experimentación.

ÁREA 3: LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

2. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social.
4. Comprender las informaciones que recibe de los demás, adoptando una actitud positiva hacia la lengua y participando en las diferentes situaciones de interacción social.
7. Identificar auditiva y visualmente las letras de una palabra.
8. Iniciarse en la escritura de palabras significativas aplicando una correcta dirección en el trazo y posición adecuada al escribir.

5.7 CONTENIDOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO VINCULADOS CON EL CURRÍCULO

ÁREA 1: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

- Representación gráfica del cuerpo humano con pinceladas que les ayuden a desarrollar una idea interiorizada del esquema corporal.
- Exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos a través de los sentidos.
- Destrezas manipulativas y disfrute en las tareas que requieren dichas habilidades.

- Nociones básicas de orientación temporal, secuencias y rutinas temporales en las actividades de aula.
- Gusto y participación en las diferentes actividades lúdicas.
- Práctica de hábitos saludables en la alimentación

ÁREA 2: CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

- Propiedades de los objetos de uso cotidiano: color, tamaño, forma.
- Utilización de la serie numérica para contar elementos.
- Reconocimiento de algunas figuras y cuerpos geométricos e identificación de los mismos en elementos próximos a su realidad.

ÁREA 3: LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

- Iniciación a la lectura y la escritura a través de sus nombres y palabras significativas.
- Asociación de información oral a imágenes en actividades de identificación.
- Participación en realizaciones colectivas. Interés y consideración por las elaboraciones plásticas propias.

5.8 TEMPORALIZACIÓN

El siguiente proyecto se va a desarrollar en el transcurso de dos semanas, las cuales se desglosarán en cinco sesiones por semana, asumiendo que esta temporalización pueda variar dependiendo del transcurso de la clase y de las circunstancias requeridas a lo largo de la jornada.

Cada día contará con un momento inicial, la asamblea, con su rutina fija diaria. Tras esta asamblea, se introducirá la actividad o tarea que se llevará a cabo a lo largo de la sesión, así como otros aspectos a tratar.

Tabla 4. Resumen de las sesiones que se van a llevar a cabo a lo largo del proyecto.

LUNES	
SESIÓN 1 (1ª Semana)	SESIÓN 6 (2ª Semana)
<i>“La pequeña oruga glotona”</i>	<i>“El tablero de los alimentos”</i>
MARTES	
SESIÓN 2 (1ª Semana)	SESIÓN 7 (2ª Semana)
<i>“Comida saludable y comida no saludable”</i>	<i>“¿Qué forma tengo?”</i>
MIÉRCOLES	
SESIÓN 3 (1ª Semana)	SESIÓN 8 (2ª Semana)
<i>“Conocemos la pirámide alimenticia”</i>	<i>“Hora de la compra”</i>
JUEVES	
SESIÓN 4 (1ª Semana)	SESIÓN 9 (2ª Semana)
<i>“Descubrimos de que alimento se trata”</i>	<i>“¿Dónde me puedes encontrar?”</i>
VIERNES	
SESIÓN 5 (1ª Semana)	SESIÓN 10 (2ª Semana)
<i>“Expertos en realizar menús saludables”</i>	<i>“Creación del producto final”</i>

5.9 DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROYECTO

A continuación, se detallan las actividades que conforman el desarrollo del proyecto.

Comenzando por explicar en qué consiste la “*rutina de entrada o asamblea*”, que se realiza en todas las sesiones. Es la misma todos los días y por ello se denomina “*rutina de entrada o asamblea*”, es uno de los momentos primordiales en la Etapa de Educación Infantil. Las rutinas de entrada en Educación Infantil, en la mayoría de las aulas presentan una estructura muy similar. Prestando atención a la de nuestra clase, se realiza todos los días igual con diversas variaciones dependiendo del tiempo y las circunstancias del alumnado.

En primer lugar, se ponen las canciones, donde cada niño/a esta sentado en su silla, y se comienza por la de “*Buenos días*”, procediendo con dos o tres más, que se eligen a elección del alumnado.

Tras las canciones se continua por mandar a los niños/as sentarse en el lugar de la asamblea y se ejecuta un sorteo para conocer quién es el “ayudante” del día. Una vez que obtenemos el ayudante, éste escribe su nombre en la nube y se pone en la máquina del tren, a continuación, se dibuja en la pizarra y seguidamente se realiza todo lo relacionado con el tren, en el cual conocemos (el día de la semana, el tiempo meteorológico y el animal que se sube al vagón del día). Una vez se termina con el tren, pasamos al calendario, donde situamos el día que es, el número y se recuerda el mes y la estación del año. Para finalizar, se pasa lista para conocer quién ha acudido al colegio y quien no y se hace un recuento de los niños que hay en clase.

A modo de complemento, si da tiempo se realiza un repaso de la poesía que se trabaja en relación con la estación del año en la que nos encontremos, de las formas geométricas (circulo, cuadrado, triangulo y rectángulo), de la recta numérica (1-10), etc.

Tabla 5. Descripción de la primera actividad realizada: “La pequeña oruga glotona”

	Actividad	Organización
Sesión 1	“La pequeña oruga glotona”	En el aula, la primera actividad, la segunda y la lectura del cuento en asamblea (grupal). El dibujo libre, individual, cada alumno/a en su sitio.
Recursos	Cartulina, rotulador, cuento de “La pequeña oruga glotona” de Eric Carle.	
Duración	La primera actividad se realizará tras la asamblea, durará aproximadamente unos 20 minutos. La segunda tarea, se llevará a cabo a la vuelta del recreo, con una duración de unos 30 minutos aproximadamente.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los conocimientos previos del alumnado - Comprender el cuento de “La pequeña oruga glotona” - Fomentar la creatividad propia 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento de “La pequeña oruga glotona” - Conocimientos previos sobre la alimentación saludable 	
Desarrollo	<p>Esta primera destreza se fragmenta en varias partes:</p> <p>Por un lado, la primera actividad, consiste en conocer cuales con los conocimientos previos que posee el alumnado con respecto al tema que se va a tratar a lo largo del proyecto “<i>La alimentación saludable</i>”.</p> <p>En la pizarra se mostrará una cartulina en la que se reflejan dos cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué alimentos nos gustan más? - ¿Creéis que son todos sanos? 	

Tras la obtención de las respuestas del alumnado, se iniciará el proyecto, adaptando cada actividad a aquellos conocimientos previos que hemos obtenido e intentado alcanzar los objetivos y contenidos concretados.

La segunda actividad, se basa en la lectura del cuento “La pequeña oruga glotona” de Eric Carle. (*Anexo 1*)

Tras la lectura del cuento, se dejará libertad para que cada niño coloreé a su propia oruga.

Tabla 6. Descripción de la segunda actividad realizada: “Comida saludable y comida no saludable”

	Actividad	Organización
Sesión 2	“Comida saludable y comida no saludable”	En el aula, en asamblea las dos primeras actividades (grupales). De forma individual la última tarea, cada alumno en su sitio.
Recursos	Dos tarjetas una sonriente y otra triste, dibujos de diferentes alimentos, blu-tack, ficha de elaboración propia, pinturas.	
Duración	La sesión se fragmenta en tres partes, la primera y segunda se realizarán tras la asamblea, durarán aproximadamente 45 minutos. La tercera a la vuelta del recreo, con una duración de unos 15 minutos aproximadamente.	
Objetivos	- Conocer la alimentación saludable frente a la no saludable	
Contenidos	- Alimentación saludable vs alimentación no saludable	
Desarrollo	<p>Esta tarea se fundamenta en tres partes, en un primer momento en la pizarra se pondrán dos tarjetas, en una se refleja una cara sonriente (haciendo referencia a la comida saludable), y en la otra, aparece una cara triste (representando a la comida no saludable).</p> <p>En el suelo, habrá diferentes dibujos de alimentos (manzana, chuches, espárragos, piruleta, chocolate, lentejas, yogures etc.)</p> <p>Cada niño/a en orden, cogerá un dibujo, y lo tendrá que pegar debajo de la cara que él corresponda que sea la correcta.</p> <p>La segunda parte, consiste, en que, entre todos, analizaremos las respuestas que ha ido ofreciendo el alumnado, se irán haciendo preguntas tales como: ¿Por qué se ha pegado la manzana en esta</p>	

¿Se puede comer mucho o poco de este alimento? etc.

Para finalizar, la tercera y última parte de esta sesión, consiste en la realización de una ficha individual, la misma para todos ya que está diseñada de manera que la puedan realizar los tres niveles por igual.

Esta ficha consiste en que habrá diferentes alimentos y los niños/as tendrán que rodear de color rojo aquellos que no sean saludables y colorear de color amarillo los que si sean saludables.

Tabla 7. Descripción de la tercera actividad realizada: “Conocemos la pirámide alimenticia”

	Actividad	Organización
Sesión 3	“Conocemos la pirámide alimenticia”	En el aula, en asamblea.
Recursos	Pirámide alimenticia de papel continuo.	
Duración	El transcurso de la actividad será aproximadamente de 50 minutos.	
Objetivos	- Conocer la pirámide alimenticia	
Contenidos	- La pirámide alimenticia	
Desarrollo	<p>La actividad se realizará a última hora de la mañana y consiste, en la explicación de la pirámide alimenticia, de manera que, en papel continuo ira dibujada la pirámide alimenticia y se irá comentando los alimentos que aparecen en cada escalón de la pirámide, comenzado desde abajo hacia arriba.</p> <p>La pirámide permanecerá pegada en la pared el aula durante todas las sesiones del proyecto. (Anexo 2)</p>	

Tabla 8. Descripción de la cuarta actividad realizada: “Descubrimos de qué alimento se trata”

	Actividad	Organización
Sesión 4	“Descubrimos de qué alimento se trata”	En el aula, en asamblea.
Recursos	Venda, caja sorpresa, diferentes alimentos (nueces, melocotón, chocolate, chuches etc.)	
Duración	El transcurso de este juego será de 50 minutos aproximadamente.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular el aprendizaje a través de los sentidos - Despertar en el alumnado la capacidad de creatividad e imaginación - Trabajar conceptos básicos como forma, textura etc. - Trabajar vocabulario con la descripción del objeto 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Los sentidos - Vocabulario - Conceptos matemáticos 	
Desarrollo	<p>Esta sesión consiste en un juego, el cual se realizará a última hora de la mañana, ya que es cuando más cansados están y su capacidad de atención es menor.</p> <p>Consiste en tapar los ojos a los niños/as con una venda, seguidamente deberán de introducir la mano en una caja sorpresa y coger un alimento, a continuación, a través del tacto, del olor o en ocasiones del sabor, deberán de adivinar de qué alimento se trata.</p>	

Tabla 9. Descripción de la quinta actividad realizada: “Expertos en realizar menús saludables”

	Actividad	Organización
Sesión 5	“Expertos en realizar menús saludables”	En el aula, de manera individual
Recursos	Ficha de plantilla de trabajo, pinturas.	
Duración	El tiempo de duración de esta actividad será de 20-30 minutos aproximadamente.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la numeración ordinal de forma lúdica - Fomentar la creatividad en el alumnado - Poner en práctica contenidos adquiridos sobre la alimentación saludable - Trabajar grafomotricidad 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Vocabulario relacionado con la alimentación - Numeración ordinal - Lecto-escritura 	
Desarrollo	<p>Esta actividad se realizará a la vuelta del recreo. Al alumnado se le entregará una ficha en la cual aparecerán tres cuadrados donde pondrá (1^{er} plato, 2^o plato y postre). Consiste en que cada uno dibuje un menú saludable con los alimentos que ellos crean convenientes. Tras esto, deberán colorearlo, escribir el nombre de los platos preparados y finalmente habrá una puesta en común.</p> <p>Importante citar, que, en esta actividad, y como se ha especificado con anterioridad al contar con los tres niveles, se ayudará al alumnado de 3 años y a los de 4 y 5 que requieran de ella, ya que se considera una actividad un tanto compleja. Igualmente, tendrá la ayuda de la pirámide alimenticia explicada en la sesión tres. (Anexo 3)</p>	

Tabla 10. Descripción de la sexta actividad realizada: “El tablero de los alimentos”

	Actividad	Organización
Sesión 6	“El tablero de los alimentos”	En el aula, en asamblea.
Recursos	Tablero con dibujos de comida, caja de la intriga con las pistas, círculos de fichas.	
Duración	La duración destinada para esta actividad es unos 50 minutos aproximadamente y se realizara a última hora de la jornada.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar estimulación del lenguaje - Reforzar vocabulario - Trabajar comprensión lectora - Fomentar la imaginación del alumnado a través de pistas 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Vocabulario sobre alimentación - Comprensión lectora 	
Desarrollo	<p>El objetivo principal de esta actividad es trabajar la estimulación del lenguaje. Para ello, he elaborado un tablero de comida, que consiste en ir leyendo pistas y adivinar de qué alimento del tablero se trata.</p> <p>Otros objetivos de este juego son trabajar vocabulario y que, a través de comprensión lectora, consigamos descubrir todos los alimentos y rellenar con circulitos todas las casillas del tablero.</p> <p>En una caja, habrá pistas que los niños/as irán sacando de uno en uno, una vez saquen la pista, se lee y tienen que adivinar de que alimento se trata, si lo aciertan podrán poner el circulito, sino entre todos intentamos descifrarlo.</p>	

Tabla 11. Descripción de la séptima actividad realizada: “¿Qué forma tengo?”

	Actividad	Organización
<i>Sesión 7</i>	“¿Qué forma tengo?”	En el aula, en asamblea.
<i>Recursos</i>	Cartulina, dibujos.	
<i>Duración</i>	La duración de esta tarea es de unos 50 minutos aproximadamente y se realizará tras volver del recreo.	
<i>Objetivos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar conceptos lógico-matemáticos - Relacionar conceptos matemáticos con objetos de la realidad 	
<i>Contenidos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Conceptos matemáticos 	
<i>Desarrollo</i>	<p>Esta actividad consiste en trabajar la lógica-matemática, en concreto, las formas geométricas (círculo, cuadrado y triángulo), ya conocidas, pero además se introducirá una nueva; el rectángulo.</p> <p>Constará de dos partes, la primera en la que se van a repasar las formas ya adquiridas hasta el momento, y se va a introducir la nueva.</p> <p>La segunda, donde se pegará una cartulina grande en la pizarra que contiene cuatro apartados, cada uno representando una forma geométrica, de manera que con unas imágenes sobre distintos alimentos que contienen diferentes formas, los alumnos deben de ir cogiendo un dibujo y decir si tiene forma cuadrada, circular, rectangular o triangular y pegarla en el cuadrado correspondiente. (Anexo 4)</p>	

Tabla 12. Descripción de la octava actividad realizada: “Hora de la compra”

	Actividad	Organización
<i>Sesión 8</i>	“Hora de la compra”	En el aula, primero en asamblea, después por grupos y por último, individual.
<i>Recursos</i>	Tarjetas de carritos de la compra, tarjetas con la lista de la compra, tarjetas con dibujos de alimentos, pinturas y folios.	
<i>Duración</i>	El tiempo estimado es de 1 hora aproximadamente.	
<i>Objetivos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir hábitos y rutinas - Fomentar la autonomía en el alumnado - Trabajar lecto-escritura - Explorar el entorno - Iniciar las reflexiones sobre futuras decisiones que deben tomar 	
<i>Contenidos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Vocabulario - Hábitos y rutinas 	
<i>Desarrollo</i>	<p>Para esta sesión, vamos a emplear dos tareas.</p> <p>Por un lado, en asamblea se explicará a los niños lo que conlleva realizar la compra, lo que es la lista de la compra, los establecimientos a los que se acude, lo que se vende en cada establecimiento, etc.</p> <p>Seguidamente, con unas tarjetas en las que aparecen unos carritos de la compra, por grupos van a ir a realizarla, para ello se les dará a elegir una tarjeta en la que aparece una lista de alimentos para comprar, agrupados por carnes, lácteos, pescado, dulces etc. Y entre todos irán mirando los alimentos que hay que meter al carrito e irán cogiendo los dibujos correspondientes e introduciéndolos.</p>	

	<p>En asamblea de nuevo, se comentará lo que ha comprado cada grupo.</p> <p>Finalmente, esta segunda parte, será individual, cada uno realizará su propia lista de la compra.</p> <p>El alumnado de tres años lo realizará en asamblea con ayuda de la docente y se realizará una única lista en común, sin embargo, los de 4 y 5 años realizarán su propia lista de la compra con ayuda siempre y cuando sea necesaria. (<i>Anexo 5</i>)</p>
--	---

Tabla 13. Descripción de la novena actividad realizada: “¿Dónde me puedes encontrar?”

	Actividad	Organización
Sesión 9	“¿Dónde me puedes encontrar?”	En el aula, en los subgrupos asignados para el agrupamiento del alumnado (rojo, amarillo, verde y azul).
Recursos	Tarjetas de distintos establecimientos (frutería, pescadería y carnicería) y tarjetas de dibujos.	
Duración	El tiempo estimado es de 20 minutos aproximadamente. Se realizará tras la asamblea.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Asociar alimentos con el establecimiento correcto - Adquirir vocabulario - Fomentar el trabajo en grupo 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Vocabulario sobre alimentación y establecimientos básicos 	
Desarrollo	<p>La actividad consiste en que el alumnado, en grupos, sepan asociar los dibujos de los alimentos con el establecimiento correcto.</p> <p>Por ejemplo: un filete colocarlo en la carnicería, una pera colocarla en la frutería etc.</p> <p>Importante, señalar que en la asamblea se trabajará antes los establecimientos, aunque ya se conocen por mencionarlos previamente en otras actividades.</p> <p>El hecho de realizarlo por grupos, es para ayudarse entre ellos, ya que en cada grupo hay alumnos de distintos niveles 3, 4 y 5 años (Anexo 6)</p>	

Tabla 14. Descripción de la décima y última actividad realizada: “Creación del producto final”

	Actividad	Organización
Sesión 10	“Creación del producto final”	En el aula, de forma individual y después en asamblea.
Recursos	Dibujos para colorear de alimentos, fichas para escribir el nombre de los alimentos, pinturas, pegamento, cartulina.	
Duración	El desarrollo de esta última sesión se llevará a cabo a lo largo de toda la mañana.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Comparar conocimientos previos con la información nueva adquirida - Conocer el nivel de aprendizaje adquirido por parte del alumnado - Reflexionar sobre los conocimientos adquiridos - Saber si se han conseguido los objetivos propuestos 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable vs alimentación no saludable - La pirámide alimenticia 	
Desarrollo	<p>Última sesión del proyecto, en la cual se va a desarrollar el producto final. Dicha actividad consiste en la elaboración de un mural en el que se muestre una comparación entre la comida saludable y la comida no saludable, consta de cuatro fases que se van a ir desarrollando a lo largo de la mañana, según vaya aconteciendo el tiempo y las circunstancias:</p> <p><u>Primera fase:</u> consiste en comparar la cartulina de los conocimientos previos que se realizó en la sesión uno, y comprobar si todas las ideas aportadas por el alumnado son correctas o no, por lo que, se pondrá de nuevo la cartulina en la pizarra y con un bolígrafo rojo entre todos en asamblea vamos a ir corrigiendo todo lo escrito, haciendo reflexionar sobre los</p>	

conocimientos nuevos adquiridos y los errores del pasado. De esta manera sabremos si se han logrado los objetivos propuestos para este proyecto y si las cuestiones que se planteaban a principio a cerca de, ¿Qué sabemos? ¿Qué queremos saber? ¿Se ha conseguido?, quedan resultas.

Segunda fase: se realizará un breve repaso de la pirámide alimenticia, para que los niños fijen sus conocimientos en los escalones de la pirámide, comprendiendo así, cuáles son los alimentos más sanos y menos sanos, de los que se puede comer más o menos, etc.

La tercera fase: consiste en una actividad manipulativa y de expresión plástica, en donde a los niños/as por sorteo se les irá entregando unos dibujos de alimentos, pero están mezclados, hay tanto alimentos saludables como no saludables, los deben de colorear, recortar y escribir su nombre, esto último (recortar, escribir el nombre) con ayuda, ya que como se ha mencionado a lo largo de todo el proyecto, el aula cuenta con los tres niveles educativos.

Por último, la cuarta y última fase del proyecto, consiste en la creación de un mural en el que se establezca una comparación entre los alimentos saludables y no saludables. El alumnado irá presentando los alimentos que le han tocado, y se le irá haciendo preguntas con el objetivo de conocer los conocimientos que ha adquirido. Se le ayudará en todo momento con las cuestiones, ese es el motivo de hacerlo en asamblea para que el aprendizaje sea cooperativo.

Las cuestiones que se irán realizando son las siguientes: ¿Qué alimento es?, ¿Es saludable o no saludable?, ¿Se puede comer mucho o poco? etc. Tras conocer si se trata de un alimento saludable o no, el alumno lo pegara en el lado correspondiente de la cartulina.

5.10 EVALUACIÓN

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

La evaluación durante la etapa de Educación Infantil transcurre en tres fases.

Se considera una etapa de evaluación continuada sobre un niño/a ya que este proceso se basa principalmente en la observación por parte del educador.

Si mi posición fuera la de llevar a cabo el proceso de evaluación de este proyecto, el transcurso de la misma lo realizaría del siguiente modo.

En un primer momento partiría de una evaluación inicial, comenzando por la ejecución de varias preguntas que plantearía al alumnado en la primera sesión de los conocimientos previos.

Algunas de las cuestiones serían:

- ¿Qué alimentos os gustan más?
- ¿Creéis que son todos sanos?
- ¿Sabéis que es la alimentación saludable?
- ¿El dulce se puede comer todos los días?, ¿Y la fruta?

A continuación, pasaría a realizar una evaluación continua, en la que llevaría a cabo el instrumento de observación. Aquí, centraría mi atención en los niños/as, observando y recogiendo datos sobre las diferentes actividades que se vayan ejecutando a lo largo del proyecto.

Por último, para la evaluación final, llevaría a cabo el instrumento de evaluación de la rúbrica, en donde marcaría unos ítems o criterios de evaluación y unos niveles de rendimiento.

Por supuesto, detallaría una rúbrica para cada nivel (3, 4 y 5 años), ya que en el aula contamos con los tres niveles. Un ejemplo de esta rúbrica se puede ver continuación:

Tabla 15. Ejemplo de rúbrica para el nivel educativo de 3 años.

	Conseguido	En proceso	No iniciado
<i>Acato las normas del aula adecuadamente</i>			
<i>Recojo todo el material de trabajo, así como los juguetes</i>			
<i>Identifico qué alimentos son saludables y cuales no son saludables</i>			
<i>Atiendo y presto atención en diferentes situaciones</i>			
<i>Conozco e identifico el círculo y el cuadrado</i>			
<i>Utilizo “por favor”, “gracias”, “perdón” ...</i>			
<i>Ejecuto trazos sencillos con destreza</i>			
<i>Identifico los diferentes establecimientos básicos</i>			
<i>Distingo la carne, el pescado, la fruta...</i>			
<i>Conozco conceptos básicos</i>			
<i>Participo en las actividades de manera activa</i>			

AUTOEVALUACIÓN

Una vez puesto en práctica el proyecto, debe existir una evaluación, no solo destinada al alumnado sino también para evaluar la propia práctica docente, lo que se denomina “autoevaluación”.

El objetivo de la misma es identificar cuáles son las dificultades encontradas tras la ejecución del propio proyecto.

Comprende dos momentos, un primer periodo, en el que se establece la obligación de monitorear el desarrollo tanto de las actividades planteadas como de los resultados que se

esperan obtener. En un segundo periodo, la evaluación sobre el impacto final causado a través del proyecto y el nivel de alcance de los objetivos diseñados.

Para ello, se confecciona una rúbrica en la cual se especifican unos ítems de evaluación.

Tabla 16. Ejemplo de rúbrica para la autoevaluación

	SI	NO	A VECES
<i>Se cumplen los contenidos propuestos para el Proyecto.</i>			
<i>Se ha logrado la programación prevista.</i>			
<i>Las estrategias empleadas de enseñanza-aprendizaje han resultado eficaces para el alumnado.</i>			
<i>Se ha conseguido un clima de trabajo optimo entre el alumnado del aula, que ha favorecido el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje</i>			
<i>He atendido la diversidad del alumnado en cuanto a capacidades, ritmos y estilos de trabajo, habilidades etc.</i>			
<i>Se cumplen los objetivos formulados para el Proyecto.</i>			
<i>El tiempo ha sido controlado de manera adecuada.</i>			
<i>El alumnado ha permanecido implicado en el desarrollo de todas las tareas.</i>			
<i>El proyecto es el resultado de la unificación de objetivos, contenidos y criterios de evaluación de diferentes áreas de conocimiento.</i>			
<i>Los recursos y materiales empleados están adecuados al nivel tanto de las actividades como del alumnado.</i>			

6. CONCLUSIONES

Dentro de la sociedad en la que habitamos, se producen cada vez con mayor frecuencia cambios, los cuales están perjudicando notablemente a la alimentación, así como a la manera que tiene los niños/as de relacionarse con los demás.

Como se ha citado anteriormente en la introducción de este documento, la forma de alimentación en los niños/as ha cambiado, pues ahora, se come mucha más “comida basura” que alimentos sanos. Igualmente, en el ocio, antes los niños/as estaban deseando salir a la calle a jugar, lo cual favorecía el gasto calórico y energético de los alimentos que se consumen, sin embargo, en la actualidad los niños/as emplean el tiempo de juego en estar sentados en sus casas con videoconsolas, *tablets*, etc., lo que da lugar a que cada vez haya más riesgo de obesidad infantil.

Como se ha manifestado en el desarrollo de la fundamentación teórica, es fundamental alimentar de manera adecuada a los niños/as desde los primeros años de vida, ya que los adultos somos un modelo para ellos, y debemos de comenzar por cambiar nuestros hábitos alimenticios para crear en los niños/as ese interés por una alimentación sana y equilibrada desde el principio. De nosotros depende en gran parte el futuro del niño/a, ya que éste, se alimentará y llevará a cabo una vida sana de alimentación y actividad física acorde a lo que vea del adulto.

Considero que es fundamental, que escuela, familia y sociedad, trabajen unidas por fomentar una vida saludable desde edades tempranas.

Para finalizar, me gustaría destacar que mi Trabajo Fin de Grado hubiera resultado más satisfactorio y enriquecedor si hubiese tenido la oportunidad de haber podido poner en práctica mi propuesta de intervención, y haber obtenido mis propios resultados, pero quiero dejar reflejado, que intentaré llevar a cabo dicha intervención nada más que pueda, ya que considero que es de vital importancia trabajar esta temática desde la etapa de infantil.

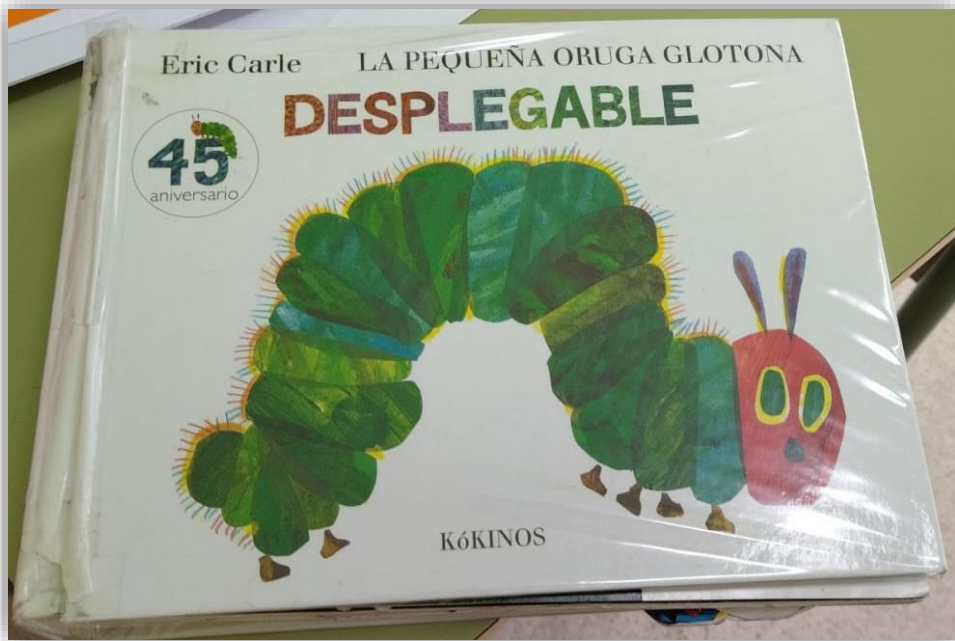
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Actividad física. (2017). *Archivos de Bronconeumología*, 53, 38–40.
[https://doi.org/10.1016/S0300-2896\(17\)30364-2](https://doi.org/10.1016/S0300-2896(17)30364-2)
- Andradas, E., Merino, B., Campos, P., Gil, A., Zuza, I., Terol, M., Santaolaya, M., & Justo, S. (2015). Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*, 1–28. <http://publicacionesoficiales.boe.es/>
- Baladia, E., Babio, N., & Mielgo-Ayuso, J. (2013). *Postura del GREP-AEDN : Definición y características de una alimentación saludable*. *March*, 4.
- Beneficios de una alimentación saludable*. (n.d.). 1–3.
- Boticario, C., & Calvo, S. C. (2018). Guía nutricional, Principios básicos sobre nutrición y salud. *UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética.*, 8.
<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/presentacion/creditos.htm?ca=n0>
- Candela, C. G.; García, B. B.; Gómez, J. D.; Durán, D. R.; Villarino, M. S.; Milla, S. P.; De Paz, R.; Burgos, R. P.; Arribas, L. H.; Picazo, A. M.; Albdendea, Á. C.; & Naveira, M. B. (2011). *Nutrición para pacientes oncohematológicos*. 100.
http://www.aeal.es/nueva_web/wp-content/uploads/2015/07/aeal_explica_alimentacion_nutricion.pdf
- Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación y Deportes, Revista Digital*, 16(159), 3–11.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>
- Carle, E (2017). *La pequeña oruga glotona*. Kókinos
- Carrillo, B. (2009). “La alimentación infantil. Importancia de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida.” *Innovación y Experiencias Educativas*, 1988–6047, 1–8.
- Caorsi, L. (2020). *Los datos y las cifras más recientes de la obesidad infantil en España*.
<https://www.consumer.es/alimentacion/cifras-obesidad-infantil.html>

- 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. Boletín Oficial de Castilla y León. Miércoles, 2 de enero 2008, núm. 1, pp.6-17
- Federación de Enseñanza de Andalucía. (2011). La importancia de la alimentación en los niños y niñas de infantil. *Profesionales de La Enseñanza*, 12, 1–6.
- García-Vera, N. O. (2012). La pedagogía de proyectos en la escuela: una revisión de sus fundamentos filosóficos y psicológicos. *Magis*, 4(9), 685–707.
- Magaraci, M. (2014). Alimentación durante la infancia. *March*, 37.
- Mar, D., Chinchilla, D., Marcela, S., & Ca, C. (2018). *Los beneficios de la alimentación saludable para asegurar una mejor calidad de vida*. C, 31–32.
- Merino, B. M., & Briones, E. G. (2006). Recomendaciones sobre Actividad Física para la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. *Salud Pública. Promoción de La Salud y Epidemiología.*, 37–54.
- Molinero, I. L. (2009). Nutrientes : Características , Funciones Y Fuentes . *INNOVACION Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS*, 16. http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/INMA_MOLINERO_2.pdf
- Peris, P. G., Enterría, P. G., Luis, D. De, & Sanz, A. (2012). Bases científicas de una alimentación saludable. *Rev Med Navarra*, 50(4), 7–14.

8. ANEXOS

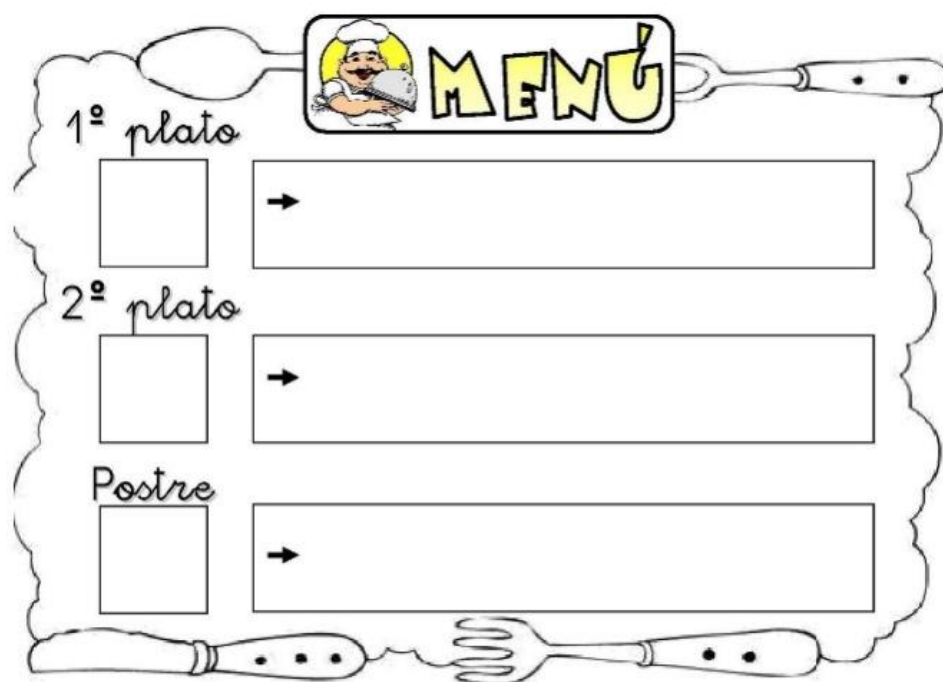
ANEXO 1: Cuento de “La pequeña oruga glotona”



ANEXO 2: Pirámide alimenticia



ANEXO 3: Plantilla menús



ANEXO 4: Cartulina de las figuras geométricas



ANEXO 5: Tarjetas de los carritos de la compra



ANEXO 6: Tarjetas de los establecimientos

