



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 LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Presentado por Sara Leonardo Iscar para optar al Grado de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por: Roberto Reinoso Tapia

Curso académico: 2020/2021

Resumen

En el presente documento Trabajo de Fin de Grado, titulado: “La alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil”, todo gira en torno a un mismo concepto, la alimentación infantil y la importancia que tiene una buena alimentación en dicha etapa. También se detallan las pirámides alimenticias, tanto de adulto como de niño, y se explican los beneficios que conlleva una correcta alimentación desde edades tempranas.

También se mencionan los requisitos y/o factores esenciales para poder llevar a cabo una buena alimentación, así como la importancia que tienen las implicaciones, sobre todo las educativas, de las familias y docentes.

Otro aspecto destacado en este Trabajo Fin de Grado es la importancia que tiene la realización de actividad física como prevención de la obesidad, ya que es una enfermedad que cada vez afecta a más niños.

Posteriormente, he podido llevar a la práctica el tema de la alimentación saludable en un aula de Educación Infantil, concretamente del segundo ciclo. El objetivo principal de esta intervención ha sido que los niños entendieran y comprendieran los beneficios que conlleva una buena alimentación desde edades tan tempranas, así como la importancia y beneficios que tiene la realización de actividad física. Tras llevar a cabo la propuesta y analizar las respuestas de los niños, pude ver lo que tenía que cambiar para mejorar las actividades planteadas.

Por último, agradecer la buena relación que ha existido entre la escuela y las familias, ya que, gracias a esto, la consecución de los objetivos se ha logrado con mayor facilidad, y especialmente a mis tutoras, por el trato recibido y por aportarme todo lo necesario para poder llevar a cabo mi intervención.

Palabras clave: alimentación saludable, actividad física, obesidad y educación infantil.

Abstract

In this Final Degree Project, entitled: "Healthy eating in the Infant Education stage", everything revolves around the same concept, child nutrition and the importance of a good diet at this stage. It also details the food pyramids, both for adults and children, and explains the benefits of a correct diet from an early age.

The requirements and/or essential factors for good nutrition are also mentioned, as well as the importance of the implications, especially the educational implications, of families and teachers.

Another aspect highlighted in this Final Degree Project is the importance of physical activity as a means of preventing obesity, as it is a disease that is affecting more and more children.

Subsequently, I have been able to put the topic of healthy eating into practice in a classroom of pre-school children, specifically in the second cycle. The main objective of this intervention was for the children to understand and understand the benefits of a good diet from an early age, as well as the importance and benefits of physical activity. After carrying out the proposal and analysing the children's responses, I was able to see what needed to be changed in order to improve the activities proposed.

Finally, I would like to thank the good relationship that has existed between the school and the families, since, thanks to this, the achievement of the objectives has been achieved more easily, and especially my tutors, for the treatment received and for providing me with everything I needed to be able to carry out my intervention.

Key words: healthy eating, physical activity, obesity and childhood education.

Índice

1.	INTRODUCCIÓN	1
2.	JUSTIFICACIÓN Y VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO.....	2
	2.1. <i>Relación con las competencias del título.</i>	2
	2.2. <i>Relación con los objetivos del título.</i>	3
	2.3. <i>Adecuación al currículo de educación infantil.</i>	3
3.	OBJETIVOS	5
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
	4.1. <i>Alimentación saludable</i>	6
	4.2. <i>Aspectos para llevar a cabo una buena alimentación.</i>	11
	4.3. <i>Actividad física como tratamiento y prevención contra la obesidad infantil.</i>	13
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	21
	5.1. <i>Título de la unidad didáctica</i>	21
	5.2. <i>Justificación.</i>	21
	5.3. <i>Legislación educativa.</i>	21
	5.4. <i>Competencias</i>	22
	5.5. <i>Objetivos.</i>	23
	5.6. <i>Interdisciplinariedad con temas transversales.</i>	24
	5.7. <i>Contenidos de aprendizaje</i>	25
	5.8. <i>Metodología.</i>	27
	5.9. <i>Actividades de enseñanza-aprendizaje.</i>	29
	5.10. <i>Recursos</i>	57
	5.11. <i>Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.</i>	58
	5.12. <i>Criterios de evaluación.</i>	58
6.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	60
7.	CONCLUSIÓN	62
8.	REFERENCIAS	63
9.	ANEXOS.....	65

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo Fin de Grado sobre la alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil se realiza con el objetivo de promover hábitos saludables en el alumnado de dicha etapa, debido a que en estas edades es dónde más aprenden, ya que absorben contenidos como una esponja. Para ello, en dicho trabajo partimos de una amplia concepción teórica en la cual vemos en qué consiste la promoción de hábitos alimenticios saludables aplicada a niveles educativos para, posteriormente, iniciar una propuesta práctica, de intervención orientada para todos los ciclos de Educación infantil.

Considero el Trabajo de Fin de Grado como una oportunidad más que se nos brinda para poder seguir el desarrollo como maestros y maestras. He querido aprovechar el periodo de prácticas para diseñar y desarrollar una propuesta didáctica acorde con los contenidos del aula.

Hoy en día la obesidad es uno de los problemas principales que existe en la población infantil y por ello, como maestros y maestras, nuestro deber es inculcar diferentes hábitos saludables desde la primera etapa de su infancia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Según San Martín y Pastor (1989), hablar de completo bienestar es subjetivo y funcional, dificultándose “su medición y la producción de indicadores económico-sociales adecuados para su representación”.

2. JUSTIFICACIÓN Y VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO.

La alimentación en la etapa de Educación Infantil es un tema sumamente importante. Hay que tener en cuenta que, a estas edades, los niños y niñas están en pleno crecimiento y desarrollo, de ahí la importancia de inculcarles buenos hábitos relacionados con la comida. Las implicaciones directas que hay son, las familias, los docentes y las escuelas donde hay comedor; por lo que es importante hablar con los padres, darles la información necesaria ya que, a la hora de la alimentación, son el vínculo más directo con ellos, por lo que si los padres llevan alimentaciones no saludables los niños lo van a ver normal y no van a poder adquirir otras rutinas sobre la alimentación que deben llevar.

En la actualidad hay numerosos casos de niños con problemas alimenticios como son, la obesidad o la anorexia infantil, los cuales les afectan a su salud y no se deberían dar tanto en niños de estas edades. Como he dicho anteriormente, es fundamental desde pequeños crearles buenos hábitos sobre la alimentación saludable para que no sufran enfermedades como éstas u otras similares, y luego a posteriori no desarrollen enfermedades debido a su mala alimentación.

A lo largo del Grado de Profesor/a de Educación Infantil hemos cursado diferentes asignaturas relacionadas con este tema, como “Infancia y hábitos de vida saludable” y “Alimentación Infantil”, incrementando de este modo mi interés por el tema. Son asignaturas enfocadas a enseñar la importancia que tienen los buenos hábitos de alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil, mediante recursos, información, medios, etc. Siempre he considerado la alimentación un tema muy importante e incluso pienso que lo deberían de poner como una asignatura, ya que, si los padres no inculcan a sus hijos esos hábitos, desde el centro escolar, los docentes, deberíamos hacer todo lo posible para que adquirieran la información necesaria.

Hoy en día hay muchos recursos que nos pueden facilitar el aprendizaje de estos buenos hábitos alimenticios, por lo que es mucho más fácil tener cierta información que hace unos años. Deberíamos usarlos si tenemos dudas de ciertos contenidos sobre alimentos y si no contactar con profesionales.

2.1. Relación con las competencias del título.

Con la realización de este Trabajo Fin de Grado, lo que se pretende es conseguir las siguientes competencias específicas de Educación Infantil que se establecen en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro/a en Educación Infantil. Las competencias más relacionadas son las siguientes:

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

24. Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
25. Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.
26. Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
28. Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.

2.2. Relación con los objetivos del título.

Mediante la realización de este Trabajo Fin de Grado, se pretenden conseguir los siguientes objetivos propios de Educación Infantil donde se hace referencia en el artículo de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Los siguientes objetivos son algunos propios del título:

- Promover aprendizajes y facilitar aprendizajes durante esta etapa.
- Fomentar la convivencia tanto en el aula como fuera de él. Resolución pacífica de conflictos.
- Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles.
- Orientar a los padres y madres en relación con la educación familiar.
- Adquirir hábitos para aprendizaje autónomo.

2.3. Adecuación al currículo de educación infantil.

En la etapa del segundo ciclo de Educación Infantil (3-6 años), tenemos tres grandes bloques que están relacionados con la alimentación, la salud y el ejercicio, los cuales están dentro del área “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”.

- *Bloque I. El cuerpo y la propia imagen:*

Dentro de este bloque, podemos ver contenidos relacionados con el conocimiento, la exploración y valoración positiva de nuestro propio cuerpo, las características de éste y los cambios físicos que se producen en él.

- *Bloque II. Juego y movimiento:*

Aquí vemos contenidos relacionados con la exploración sensoriomotriz para el conocimiento personal, juegos motores, sensoriales, los cuales ayudan al niño a potenciar el ejercicio físico.

- *Bloque IV. El cuidado personal y la salud.*

Los que están más relacionados con el tema que estoy tratando son los siguientes:

- Acciones y ciertas situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás.
- Práctica de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.
- Aceptación y cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas.
- Identificación de las prácticas sociales cotidianas que favorecen o no a la salud.

3. OBJETIVOS

Objetivo general:

- ✚ Dar a conocer y poner en práctica buenos hábitos sobre alimentación saludable en un aula de Educación Infantil.

Objetivos específicos:

- ✚ Enseñar en las aulas de Educación Infantil en qué consiste la alimentación saludable.
- ✚ Explicar los beneficios que conlleva una alimentación saludable y los perjuicios que acarrearía no llevarla.
- ✚ Relacionar alimentación saludable con la actividad física.
- ✚ Realizar una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil, donde se va a tratar la importancia de una buena alimentación en estas edades, tanto en el entorno familiar como en el escolar a través de actividades lúdicas y entretenidas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Alimentación saludable.

Para comenzar, se va a dar una definición de alimentación en general:

- La alimentación se considera la ingestión de alimentos siendo un acto voluntario, educable y consciente, así como es influenciado por factores externos tales como: la educación, la cultura, la economía, etc. (Blanco *et al.*, 2005).

A continuación, tras obtener información de distintas fuentes, se ha podido obtener estas definiciones de 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 que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos (Baladia *et al.*, 2013)
- Es una alimentación compuesta por una dieta equilibrada que se caracteriza por ser diversa y sana, aportando energía y nutrientes esenciales para un desarrollo óptimo y una mejor calidad de vida, previniendo enfermedades tales como: la obesidad, la desnutrición, la diabetes, la anemia, las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis (MINSa, 2006).

Además de tener una alimentación saludable, para mantener nuestra salud y prevenir la aparición de enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable, lo cual conlleva a tener una alimentación variada y equilibrada, realizar deporte, (andar al menos media hora al día o alguna actividad), y evitar el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaco.

Para mantener una dieta saludable tenemos que llevar a cabo los siguientes aspectos:

- Debe aportar todos los nutrientes que necesita nuestro organismo, los cuáles son: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Debe ser equilibrada, es decir, los nutrientes tienen que estar repartidos en proporción entre sí. Además de esto, hay que beber entre 1,5 a 2 litros de agua al día.
- La cantidad de alimentos que ingerimos tiene que ser la suficiente para mantener el peso dentro de la normalidad para cada tipo de persona, y en los niños que se logre un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Siempre tiene que estar adaptada a la edad, al sexo, talla, actividad física que realiza cada persona y a su estado de salud fundamentalmente.
- Dicha alimentación tiene que ser variada, debe contener alimentos de cada uno de los grupos, ya que cuanto mayor variedad de alimentos, mayor es la garantía de aportar todo tipo de nutrientes necesarios para nuestro organismo.

Los alimentos se componen de distintas sustancias químicas con distintas propiedades. Dichas sustancias son los nutrientes, son sustancias que se encuentran en los alimentos y que son indispensables para la vida del organismo.

Los nutrientes principales que constituyen los alimentos son los siguientes:

- *Hidratos de carbono o glúcidos*: se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal y su principal función en el organismo es producir energía y actuar de reserva energética. Se clasifican según su estructura molecular:
 - **Monosacáridos**: son las hexosas: glucosa, fructosa y galactosa. Formadas por un monosacárido.
 - **Disacáridos**: formados por la unión de dos monosacáridos. Tenemos la Sacarosa, Lactosa y Maltosa.
 - **Polisacárido**: formado por la unión de múltiples monosacáridos. Glucógeno, Almidón y Celulosa.
- *Proteínas*: son moléculas formadas por cadenas de aminoácidos, esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos, el buen funcionamiento y la estructura de todas las células vivas. Están formadas por Carbono, Hidrógeno, Oxígeno y Nitrógeno; y algunas también contienen Hierro, Azufre y Fósforo. Cada proteína está formada por un número y una secuencia específica de aminoácidos que se unen mediante un enlace péptido. Los aminoácidos se clasifican en:
 - **Esenciales**: los cuales el organismo no los produce y deben obtenerse a través de la dieta. Existen nueve aminoácidos esenciales: histidina, leucina, isoleucina, valina, treonina, fenilalanina, metionina, triptófano y lisina.
 - **No esenciales**: el organismo puede sintetizarlos a partir de otros aminoácidos. Algunos de los cuáles son: alanina, cisteína, prolina, serina, etc.
- *Lípidos o grasas*: nutrientes cuya función principal es proporcionar energía al organismo, facilitan el transporte de vitaminas y forman parte de algunas hormonas y membranas celulares. Se encuentran en alimentos vegetales y animales.

Hay dos tipos de grasas:

 - **Grasas saturadas**: están presente en los alimentos de origen animal, como son la leche, la carne, etc. También en los bollos, pasteles, etc.
 - **Grasas insaturadas**: se encuentran en el pescado azul, aceites de semillas y en los frutos secos.
- *Agua*: es el principal componente de nuestro organismo, tenemos un 75% de agua al nacer en nuestro cuerpo y a lo largo de los años puede descender hasta un 60%. Una parte se encuentra en el interior de las células y el resto circula en la sangre y baña los tejidos.

Es el medio dónde ocurren diferentes reacciones metabólicas, gracias a las cuales podemos mantenernos vivos. También transporta el oxígeno y los nutrientes a todos nuestros tejidos y expulsa de nuestro cuerpo los productos de deshecho del metabolismo celular.

Por todo esto, es muy importante consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación, y de eliminación de residuos del metabolismo celular.

- *Fibra*: los componentes de la fibra alimentaria son los polisacáridos sin almidón. Entre los cuales están: la celulosa, las hemicelulosas, las pectinas y las gomas. El organismo no es capaz de digerir la fibra alimentaria por lo que no se absorbe.

La fibra favorece el funcionamiento adecuado del intestino, aumentando el volumen de masa fecal y estimulando el tránsito intestinal.

- *Vitaminas*: son un tipo de micronutriente, no proporcionan energía, son cofactores esenciales para el metabolismo. Se necesitan en pequeñas cantidades, pero sin ellas el crecimiento, la producción de energía y otras funciones corporales no tendrían lugar.

Tenemos dos tipos de vitaminas: hidrosolubles (Grupo B y C) y liposolubles (A, D, E y K)

- *Minerales*: son los componentes inorgánicos de la alimentación. Son necesarios para la síntesis de tejidos y otros compuestos y participan en la mayor parte de las reacciones químicas del metabolismo.

Son micronutrientes esenciales y acalóricos. Sus funciones en el organismo son: síntesis y reparación de los tejidos y regulación de los procesos metabólicos.

Los minerales que se necesitan en grandes cantidades son: Calcio, Cloro, Magnesio, Fósforo, Sodio y Potasio; y los que se necesitan en pequeñas cantidades son: Hierro, Manganeso, Cobalto, Flúor, Cobre, etc.

La importancia que tiene una buena alimentación en la etapa de educación infantil.

Durante la primera infancia es muy importante tener una buena alimentación para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como para proteger al niño de posibles enfermedades. El organismo de los niños está en pleno desarrollo a estas edades, por lo cual es imprescindible que reciban una alimentación equilibrada y saludable.

La OMS recomienda dar exclusivamente la lactancia materna durante los primeros seis meses del bebé, y luego de manera complementaria con alimentos durante un año o más. La OMS sostiene que “además de los beneficios inmediatos para los niños, la lactancia materna les ayuda a conseguir una buena salud para toda la vida. Los adolescentes y adultos que en su niñez fueron amamantados por sus madres, tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso u obesidad. También

dice, que son menos propensos a sufrir diabetes y obtienen mejores resultados en pruebas de inteligencia”.

Hay que destacar que, desde el embarazo, la alimentación tiene un papel muy importante en la vida del niño. Desde el momento de la concepción, la nutrición es un tema fundamental ya que los alimentos ingeridos por la madre pueden incidir en la salud futura del niño. Las últimas investigaciones a nivel mundial han llegado a la conclusión de que los mil primeros días de la vida de los niños, desde la concepción hasta los dos primeros años, determinan en gran medida su salud a lo largo de su vida, a parte de los genes.

Como futuros docentes, es importante que nos tomemos este tema en serio, ya que la alimentación es uno de los pilares de la salud, de ahí que la educación alimentaria debería jugar un papel mucho más importante y debería tratarse en todas las escuelas.

Las pirámides alimenticias para adultos y para niños.

Tenemos la pirámide NAOS, la cual está elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, la cual es muy práctica, ya que nos permite ver cuál debe ser la ingesta correspondiente de cada uno y de cada alimento, además incluye el consumo de agua y la actividad física como variables importantes a la hora de llevar a cabo un estilo de vida saludable. Así se recomienda el consumo de cinco raciones diarias de verduras y frutas, junto con arroz, cereales, pasta o pan. El consumo de proteínas se debe realizar algún día por semana, escogiendo pescados, huevos y carnes blancas, y con moderación carnes rojas. El resto de los alimentos como son la bollería industrial, gominolas, mantequilla, etc., quedan en la parte superior de la pirámide, es decir, hay que consumirlos de manera esporádica.



Figura 1. Pirámide NAOS.

Pero obviamente, las necesidades nutricionales de un adulto no son las mismas que de un niño, de ahí que la Doctora Marcela González-Gross y su equipo, construyeron una pirámide alimentaria diseñada para niños y jóvenes, la cual consta de tres dimensiones y permite entablar relaciones entre la alimentación, la actividad diaria y la higiene.



Figura 2. Pirámide NAOS para niños.

Beneficios que conlleva la buena alimentación desde edades tan tempranas.

Llevar una buena alimentación desde edades tempranas, le ofrece al organismo de cada niño, una gran variedad de alimentos en las cantidades justas y necesarias para poder llevar a cabo un correcto crecimiento, desarrollo y mantenimiento. Para que la alimentación de cada niño sea completa, debe consumir todos los grupos de los alimentos, es decir, carbohidratos, frutas, verduras, grasas, proteínas, lácteos, azúcares, etc. Lo ideal para llevar una alimentación saludable y que sea la correcta para cada organismo, es hacer un equilibrio con todos los tipos de alimentos, no hay que abusar de ninguno de ellos.

Los beneficios que se consiguen con este tipo de alimentación son, mantener un control del peso y tener la mente despejada y atenta para poder realizar las funciones del cerebro que necesita nutrientes de forma continua.

Es un beneficio también para el buen estado del sistema inmune, ya que va a ser el encargado de protegernos contra determinados patógenos como pueden ser ciertas bacterias que nos causan infecciones.

Consumir nutrientes como son el hierro, vitaminas o ácidos grasos como el omega-3, influyen de manera positiva en nuestro estado de ánimo y mantiene una actitud positiva para las situaciones adversas que vivimos diariamente.

Gracias a una dieta equilibrada y saludable se reduce el poder sufrir enfermedades que están relacionadas con el exceso de colesterol y la glucosa; reducimos la posibilidad de tener enfermedades cardiovasculares y desarrollo de la diabetes tipo 2. En esta dieta, debemos añadir gran variedad de frutas y verduras para conseguir también una buena tensión arterial y no tener problemas.

4.2. Aspectos para llevar a cabo una buena alimentación.

Tras haber buscado información en varias fuentes y haber investigado sobre diversos aspectos, he llegado a una conclusión, y es que un estilo de vida saludable proporciona mayor calidad de vida, aportando un bienestar físico, social y mental, reduciendo de este modo la aparición de determinadas enfermedades.

Para llevar a cabo una buena alimentación desde la infancia hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Una alimentación *variada*, que disponga de una gran variedad de alimentos y no se centre siempre en ofrecer los mismos alimentos a los niños.
- Que sea *sana*, optar por alimentos que no contengan apenas grasas, con sal moderada y que sea una alimentación rica en vegetales. Junto con esto, la cantidad de comida tiene que estar acorde con las necesidades y apetito de cada persona, en este caso centrándonos en los niños.
- Es muy importante que sea *equilibrada*, ya que aquí es donde se combinan las cinco comidas fundamentales: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Así, es la manera en la que la alimentación se considera equilibrada, ya que se distribuyen los alimentos a lo largo del día y el cuerpo obtiene los nutrientes necesarios, según las necesidades de cada persona.
- Debe ser *nutritiva*, los alimentos tienen que formar parte de todos los grupos, y así los niños pueden elegir aquellos que más les gusten. Es importante evitar que consuman alimentos con muchas calorías, como son las gominolas, precocinados, bollería industrial, etc.
- Se considera bastante importante que la comida para los niños sea *apetecible*, es decir, que les llame la atención para así que lo coman sin problema y con ganas.
- Relacionado con el anterior punto, la comida para ellos tiene que ser *divertida*, es decir, hay que ofrecerles la oportunidad de que ellos mismos realicen la comida, así ven como se hace, los ingredientes que hay que usar y a su vez, van adquiriendo buenos hábitos y tienen el placer de disfrutar luego de la comida.
- Por último, la alimentación tiene que ser *educativa*, es imprescindible que, desde la escuela, se fomente y se trabaje el tema de llevar a cabo una buena alimentación desde edades tempranas.

Implicaciones educativas.

Tanto en la familia como en la escuela, como he mencionado en el apartado anterior, hay que trabajar con los niños el proceso para llevar a cabo una buena alimentación. Por lo que en este

apartado voy a dar la importancia que tiene la implicación que deben proporcionar tanto las familias como los docentes en este proceso.

Primeramente, voy a reflejar las implicaciones por parte de las familias, y seguidamente las implicaciones por parte de los docentes:

Implicaciones de las familias.

Las familias se consideran “agente directo” en la alimentación de los niños/as, ya que son ellas las que se encargan de realizar la compra para las comidas, y son los que les preparan los almuerzos, las meriendas, cenas, etc. Esta implicación se ve reflejada en los aspectos esenciales que nombro a continuación:

- La manera que se lleva a cabo para la elaboración de las comidas.
- La manera de poner la mesa en la hora de comer y cenar; los alimentos que ponen en ella.
- La importancia de adecuar las cantidades de comida dependiendo de las necesidades de cada niño, sin sobrepasar los límites lógicos de las cantidades, ni las recomendaciones que dan los pediatras.
- La actitud que muestren los adultos sobre este tema es muy importante también, ya que los niños se van a fijar en lo que ellos hacen.

Implicaciones de los docentes.

A lo largo de la etapa de Educación Infantil, se puede observar la importancia que tiene tratar desde edades tan tempranas, la buena alimentación. Es un momento crucial, durante el cual, los más pequeños tienen que aprender a adquirir hábitos y rutinas que desarrollarán en su futuro.

Centrándonos en el tema, y como futura docente, hay que inculcarles desde pequeños que hay que comer sano, rico y variado. Lo que se pretende es introducir este tema cómo contenido educativo.

La finalidad de esto es crear desde pequeños, hábitos saludables, con ayuda de los familiares.

Algunas de las orientaciones por parte de los docentes son las siguientes:

- Orientar sobre ciertos hábitos alimenticios a aquellos alumnos que por diversas razones no los tengan, por lo que hay que intentar desde la escuela que coman de todo, pedir ayuda e intentar que lleven una alimentación saludable.
- Inculcar actitudes saludables a través del diálogo, tratando de que vean que es bueno para ellos, ofreciéndoles explicaciones coherentes, etc. En resumen, hacerles ver lo que es bueno y lo que no.

- Ayudarles a comprender la necesidad de tomar buenos alimentos y evitar que tomen otros.

4.3. Actividad física como tratamiento y prevención contra la obesidad infantil.

Para comenzar con este apartado, se mencionarán definiciones de Actividad física, ejercicio físico y deporte:

- La actividad física se define como todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (Prieto, 2011)
- El ejercicio físico según la Real Academia Española (R.A.E)., se puede definir como “cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla”.
- La definición de deporte, según la R.A.E es “la actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”.

Seguidamente, tras buscar información vemos la siguiente definición de obesidad:

- La clasificación actual de Obesidad propuesta por la OMS está basada en el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual corresponde a la relación entre el peso expresado en kilos y el cuadrado de la altura, expresada en metros. De esta manera, las personas cuyo cálculo de IMC sea igual o superior a 30 kg/m^2 se consideran obesas.

Hoy en día la obesidad ha aumentado de una manera muy preocupante en los niños. Hay dos factores importantes, los cuáles influyen directamente en esta enfermedad: los genéticos y los ambientales. Los últimos, son en los que me voy a centrar, ya que son los que se encuentran en la alimentación y el sedentarismo que llevan los niños actualmente.

La obesidad cada vez se da en edades más tempranas, las más frecuentes que se están dando son: dislipidemia (alteración de las concentraciones plasmáticas de los lípidos, por un aumento de los niveles de colesterol o de los niveles de triglicéridos o una disminución de los niveles de colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad), complicaciones psicológicas, resistencia insulínica y la hipertensión arterial. Su tratamiento es complejo y se enfoca principalmente en la dieta, la actividad física y cambios de hábitos en su entorno, es decir, en toda la familia. La actividad física es muy importante para tratar esta enfermedad.

La obesidad se considera una epidemia global, lo que conlleva grandes consecuencias para la salud; la prevalencia de esta enfermedad y la afectación que tiene en la población infantil ha triplicado en los últimos cuarenta años. La consecuencia más importante que tiene la obesidad es la persistencia en la adultez y el desarrollo que hay de comorbilidades. Varios estudios confirman que el 60% de los niños que padecen esta enfermedad en el periodo prepuberal y el 80% de los que lo padecen en la adolescencia, lo van a mantener en la adultez temprana. Hipertensión arterial,

apnea obstructiva del sueño, baja autoestima y calidad de vida, son algunas de las comorbilidades más frecuentes en los niños y adolescentes con obesidad.

La actividad física es imprescindible para que se dé un crecimiento y desarrollo normal en los niños y adolescentes y juega un rol importante en la prevención de dicha enfermedad. El objetivo que se tiene en personas con obesidad es la prevención de dichas comorbilidades. En los niños el tratamiento consiste en modificaciones en la dieta, que realicen actividad física y que lo lleven a cabo en toda la familia.

Causas que provocan obesidad en niños.

La obesidad es una enfermedad un tanto compleja, en su origen participan factores genéticos, ambientales, conductuales, etc. Diferentes estudios demuestran que, en gemelos, hermanos y familiares, los niños son más propensos a tener esta enfermedad si sus generaciones están similarmente afectadas, suele suceder de un 25 a 85% de los casos. Descubrir hormonas como la leptina, grelina y adiponectina que influyen en el apetito y la saciedad, ha ayudado a entender los mecanismos fisiológicos para el riesgo metabólico. El sistema es muy complejo, sin embargo, los genes no siempre dictan el futuro; los hábitos y el ambiente, son los que influyen en gran parte en el desarrollo de obesidad en individuos que tienen probabilidades genéticas de padecerlo. El aumento que se ha producido a nivel poblacional ha sido muy rápido como para poder ser explicado sólo por un cambio genético. Principalmente parece ser el resultado de cambios en la alimentación y actividad física que han alterado el balance entre la ingesta y el gasto energético.

Está claro que los niños de hoy en día han aumentado la ingesta de alimentos calóricos, como son la bollería industrial, refrescos, comida rápida, etc.... y ha disminuido mucho la actividad física. También tienen mucho que ver las nuevas tecnologías, antes los niños jugaban en la calle, pasaban la mayor parte de su tiempo al aire libre, corriendo y jugando; pero ahora, con la aparición de las nuevas tecnologías, la televisión, los video-juegos, los niños pasan la mayor parte de su tiempo metidos en casa jugando, llevando una vida sedentaria. A esto se suma el consumo de alimentos menos saludables, a causa de la propaganda televisiva, la pereza de cocinar comidas sanas por parte de las familias, etc. Por lo que la balanza está en desequilibrio, aumenta la ingesta de alimentos calóricos, de bebidas azucaradas y la actividad física disminuye, por lo que es fácil padecer obesidad infantil, cada día más.

Evaluación del sobrepeso en niños y adolescentes

Hay métodos directos para medir la composición corporal, como es la resonancia nuclear magnética o la tomografía axial computarizada; pero estos métodos son bastante caros, con lo cual, no todo el mundo tiene acceso a ellos, por lo que solo se usan en centros terciarios y fundamentalmente para la investigación. En la práctica clínica, lo que se utiliza son métodos

directos para medir masa grasa, el Índice de Masa Corporal (IMC), la circunferencia de la cintura (CC) y pliegues cutáneos. De todos estos, el IMC es el indicador que se recomienda por la OMS, es el más fiable para evaluar antropométricamente a la población menor de 20 años, dado lo simple que es, el bajo coste que tiene y su buena correlación con la masa grasa. Sin embargo, esta correlación varía con la madurez biológica. Los puntos de corte para ver el sobrepeso y la obesidad son los percentiles 85 y 95, respectivamente. En los adolescentes que ya han completado el desarrollo puberal, el percentil 85 se aproxima al valor IMC de 25, el cual es el punto de corte para el diagnóstico de sobrepeso en los adultos y el percentil 95 es cercano al valor 30, que define al adulto obeso. En los menores de 6 años se utiliza la relación peso/talla (P/T), según la OMS el diagnóstico de sobrepeso es cuando la relación P/T es mayor a 1 DS y obesidad cuando es mayor a 2 DS.

Tratamiento que se utiliza para la obesidad en niños.

El tratamiento contra la obesidad infantil ha sido muy escaso hasta ahora, lo cual se ve reflejado en las cifras actuales de sobrepeso. La mayoría resalta que además de la dieta y de la actividad física, hay que incluir un manejo conductual.

El tratamiento de la obesidad infantil está enfocado a:

- ✚ Disminuir la ingesta de calorías, manteniendo una inmejorable ingesta de nutrientes, de los cuales no afecte al crecimiento ni el desarrollo.
- ✚ Aumentar el gasto energético, aumentando la actividad física y evitando las actividades sedentarias.
- ✚ Incitar a las familias para que sean un apoyo para el niño y se integre al tratamiento, así le cuesta menos y tiene el refuerzo de su familia.

Este tratamiento muestra una adecuada respuesta, hay una disminución de 5 a 10% del peso corporal, se ve una mejoría en las complicaciones metabólicas de la obesidad.

Diferentes estudios muestran que los niños más pequeños responden mejor al tratamiento que los adolescentes y los adultos. Hay mayor motivación, mayor influencia por parte de la familia en los cambios conductuales y existe la ventaja del crecimiento longitudinal.

Cuando existen comorbilidades, la bajada de peso se hace más urgente, y en casos como el de la apnea obstructiva del sueño e hipertensión, los factores agregados que incrementan la necesidad de tratamiento incluyen las necesidades tanto sociales como psicológicas mayores y el riesgo aumentado de desarrollar enfermedades asociadas.

Existe un programa formal intensivo, para cuando algunos adolescentes no han logrado bajar de peso, en el cual se pueden usar medicamentos. El único que está aprobado por la FDA (Food and Drug Administration), es el “Orlistat”, en mayores de 12 años. Este medicamento es un

colaborador de la intervención sobre el estilo de vida; ha demostrado tener un efecto de disminución de IMC en corto plazo, pero tiene efectos desfavorables, por lo que solo se suele dar en ciertos pacientes. Luego existe la opción de la cirugía bariátrica a esta edad, que es un conjunto de procedimientos quirúrgicos que se usan para tratar la obesidad, buscando la disminución del peso corporal y como una alternativa al tratamiento con medios no quirúrgicos; es para un número limitado de pacientes.

Actividad física en relación con la obesidad.

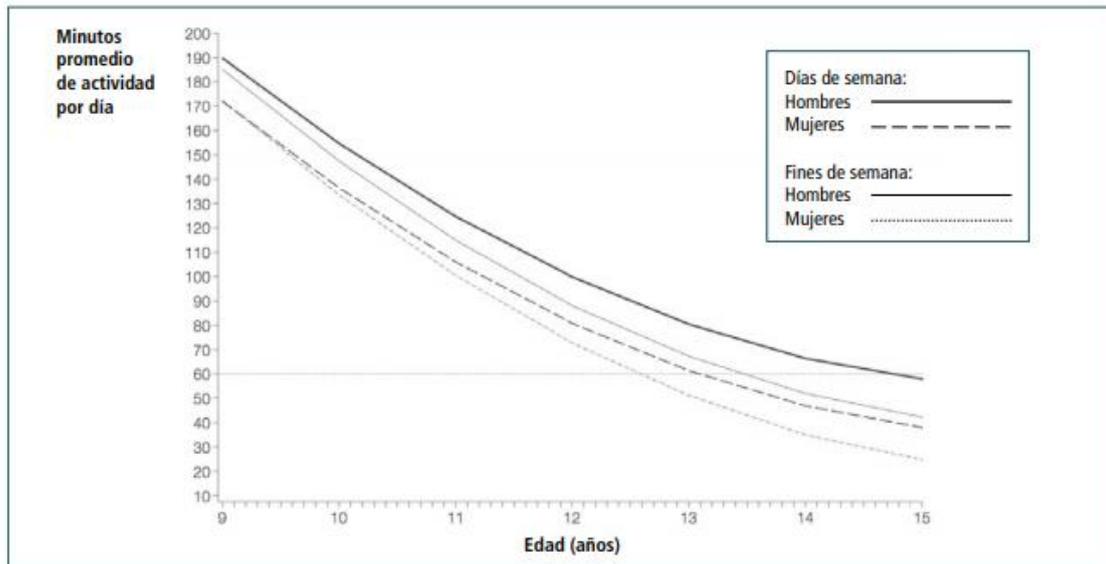
En las últimas décadas, como he mencionado anteriormente, hay una gran disminución de la actividad física en niños y en adolescentes. La mayoría no alcanza las recomendaciones de actividad física y la mayoría se pasa las horas realizando actividades sedentarias. La actividad física va disminuyendo con la edad y es menor en preadolescentes y adolescentes; y en cuanto al sexo, las mujeres son más inactivas que los hombres. Sin hacer referencia a la edad ni al sexo, la disminución de la actividad física se asocia a numerosas consecuencias negativas para la salud.

La actividad física se clasifica como intensidad baja, moderada y con fuerza, en base a METs (Un MET se define como un equivalente metabólico para ciertas actividades, en convenio a la tasa entre actividad y gasto energético estando sentado). Existen unas tablas disponibles con valores de MET para diversas actividades, realizadas especialmente en mediciones hechas en adultos. En la realización de ejercicio y actividades, el gasto por unidad de masa es mayor en niño, que según va avanzando la edad, en adolescentes y adultos, por lo que tienen limitaciones.

Lo más importante es la composición corporal, por lo que, si comparamos a dos personas que tienen el mismo peso, el que tiene mayor porcentaje de masa grasa y menos masa magra, es el que tiene mayor riesgo cardiovascular. Por esto, la actividad física es muy importante como herramienta terapéutica contra la obesidad, ya que ayuda a mejorar y mantener una composición corporal saludable. Hay estudios, en los cuales sugieren que los jóvenes de ambos sexos que realizan una actividad física continua y de mayor nivel, tienen menos grasas que los jóvenes que no hacen ningún tipo de actividad física. Realizar programas de una intensidad moderada, entre 30 y 60 minutos de duración, realizándolo de tres a siete días a la semana, llevan a una reducción de grasa corporal total en niños y adolescentes que tienen sobrepeso.

Otros trabajos, describen que hay un menor número de factores de riesgo cardiovascular, una mayor capacidad aeróbica y una fuerza muscular en aquellos que realizan 3 o más horas semanales de ejercicios programados, en comparación con los que sólo practican 90 minutos de lo que suele ser un programa escolar.

Tabla 1. Minutos promedio de *actividad física moderada a vigorosa* (AFMV), por sexo, en días de la semana y de fin de semana.



(Adaptado de Nader et al. 2012)

Tabla 2. Intensidades y gasto energético de las actividades más habituales.

Actividad	Intensidad	MET	Gasto de energía (equivalente a kcal para persona de 30 kg que realiza actividad por 30 minutos)
Planchar	Leve	2,3	35
Caminar a 3-4 km/h	Leve	2,5	37
Caminar a 4-6 km/h	Moderada	3,3	50
Pasar la aspiradora	Moderada	3,5	53
Golf	Moderada	4,3	65
Tenis (dobles)	Moderada	5,0	75
Caminar a >6 km/h (rápido)	Moderada	5,0	75
Andar en bicicleta a 16-19 km/h	Moderada	6,0	90
Baile arábico	Vigorosa	6,5	93
Andar en bicicleta a 19-22 km/h	Vigorosa	8,0	120
Tenis (individuales)	Vigorosa	8,0	120
Correr a 9-10 km/h	Vigorosa	10,0	150
Correr a 10-12 km/h	Vigorosa	11,5	173

(Datos basados en Ainsworth et al. 2012)

A lo largo de tres meses aproximadamente se han visto cambios beneficiosos en niños que padecen sobrepeso con unas intervenciones que combinan dieta con ejercicio y con manejo conductual, a lo cual se asocia la pérdida de peso significativa, disminución de la grasa corporal y del colesterol.

La actividad física no solo es beneficiosa para bajar peso, esto es muy importante de destacar, es buena para mejorar la sensibilidad a la insulina en pacientes con diabetes tipo 2, disminuir la presión arterial, mejorar la autoestima y las comorbilidades mentales, como es la depresión y la ansiedad.

Actividades físicas que se deben realizar para prevenir el sobrepeso.

Hasta ahora ha habido muchas complicaciones para tratar la obesidad, el foco debe estar puesto en la prevención. Se requiere la ejecución de políticas de vida activa, que sean económicamente viables y culturalmente aceptadas, integrando a toda la sociedad. La mejor manera de mantener unas conductas saludables a largo plazo, con relación al ejercicio, es crear patrones de actividad física en la niñez que se prolongue hasta cuando sean adultos. Las intervenciones en la edad escolar son las más efectivas en la duración de estas actividades, las cuales reducen tiempo de televisión y video-juegos, mejorando su rendimiento físico.

La actividad física no sólo se puede promover desde los centros escolares, tiene que darse desde casa y en la sociedad en la que vivimos. La actividad realizada desde el colegio es muy importante, ya que desde ésta se pueden recoger bastantes beneficios, pero nunca aislada, siempre en relación con que desde casa se les haya inculcado estos valores de realización de actividad física.

Los programas de educación física deberían poner en conocimiento de todas las habilidades motoras y de conducta para poder adoptar y mantener en el tiempo estos hábitos de actividad física. Todos los programas duran entre 30 y 60 minutos diarios de actividad física moderada. Pueden ir aumentándola como ellos quieran, en el colegio o fuera de él, en deportes organizados, traslados activos, etc. Para esto es importante, que la comunidad donde se encuentren promueva áreas verdes, locales, sitios para poder realizar todas las actividades.

Recomendaciones de actividades por edades.

- Preescolar.

Juegos libres, no organizados. Deben ser con pocas variables e instrucciones limitadas, como puede ser correr, dar una voltereta, etc. Pueden realizar caminatas cortas con sus familias.

- De 6 a 9 años.

En estas edades tienen adquiridas las habilidades motoras y el equilibrio, por lo que pueden realizar deportes como el fútbol, baloncesto, etc. Con reglas flexibles, que se centren en entretener y no en la competencia.

- De 10 a 12 años.

Con esta edad los niños ya son capaces de entender las instrucciones y las reglas de un juego, por lo que pueden realizar deportes complejos como son el rugby, baloncesto, etc. También se pueden empezar a realizar entrenamientos con pesas y usando pesos pequeños.

- *Adolescentes*

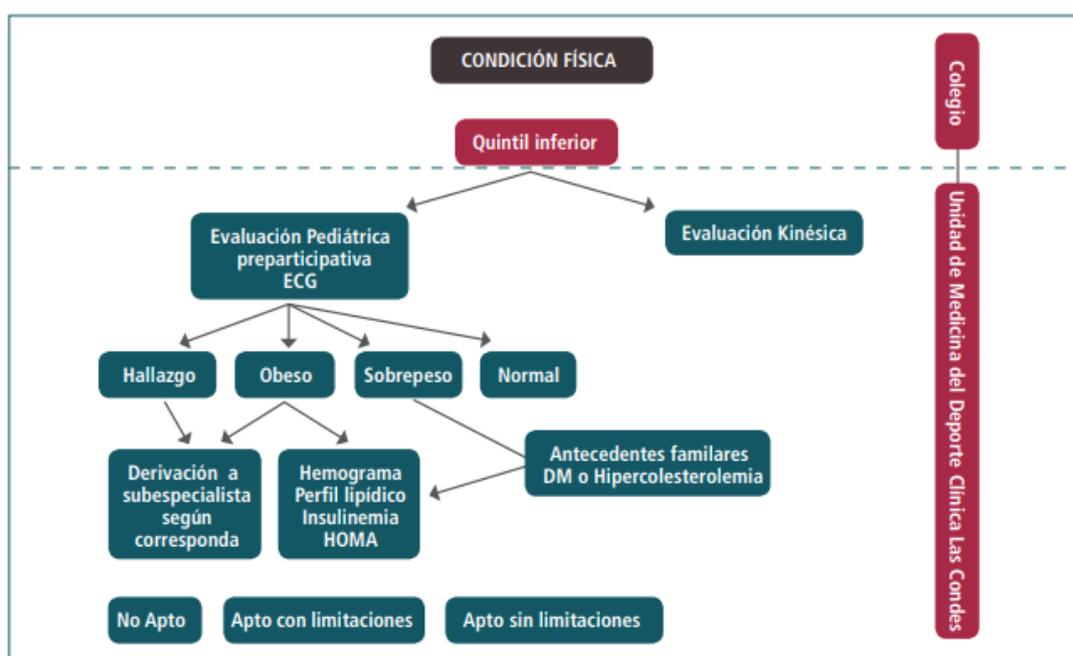
En esta edad ya pueden realizar todo tipo de deportes y continuar los entrenamientos con pesas y a medida que son más mayores pueden utilizar mayores pesos, usando la técnica adecuada.

Programa de prevención y manejo de obesidad Infantil de Clínica las Condes (CLC)

Debido a la relación inversa que hay entre la condición física y el porcentaje de grasa corporal y riesgo cardiovascular, se realizó en la Clínica las Condes (CLC) un programa para evaluar la condición física de los alumnos, usando unos ejercicios acorde a su edad, para detectar los que tienen menos flexibilidad, fuerza y capacidad aeróbica, que serían los que tienen más probabilidad de padecer obesidad; y son los que más se beneficiarían con entrenamiento para mejorar la función cardiovascular y aminorar los factores de riesgo de enfermedades crónicas.

El objetivo de este programa es proteger dentro de los centros del acuerdo escolar con Clínica Las Condes, al grupo de alumnos que tengan más riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta, intentando conseguir un cambio en la conducta, tanto del estilo de vida como en la elección de las actividades físicas, como un elemento importante en su día a día.

Tabla 3. Programa de prevención y manejo de obesidad infantil de Clínica las Condes.



Las pruebas que se realizan son las siguientes:

- Test de Flexibilidad: el objetivo de este test es medir la flexibilidad de los alumnos por debajo de la espalda, extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.
- Test de Potencia de tren inferior: su propósito es medir la fuerza de la musculatura del miembro inferior.
- Test de capacidad aeróbica “Navette”: el objetivo de este test es medir el consumo de oxígeno del individuo o capacidad aeróbica.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Título de la unidad didáctica

¡Aprendemos los alimentos!

5.2. Justificación

En la siguiente Unidad Didáctica, el tema que voy a presentar son los alimentos. He proyectado este tema porque considero que es de vital importancia para la salud de los niños, ya que hay que enseñarles buenos hábitos desde edades tempranas.

La Asociación Española de Pediatría dice que los productos lácteos son básicos en la alimentación saludable para niños hasta los tres años, y, además, recomienda la ingesta de 500 ml de leche al día y combinarla con el consumo de yogures o de queso.

Teniendo en cuenta esto, es necesario que como futura docente de Educación Infantil encuentre la manera por la que mi alumnado aprenda cuál es la forma correcta de alimentarse, y que los padres lo sepan también, ya que en estas edades son los principales factores de alimentación de los niños. Todo docente debería proporcionar a sus alumnos recursos didácticos suficientes para que adquirieran unos buenos hábitos alimenticios. Esta Unidad Didáctica se centra en las tres áreas del Segundo ciclo de Educación Infantil. Empezando por el área de *Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*, los niños en las distintas actividades van a adquirir una mayor autonomía y habilidad para la relación de actividades de su día a día relacionadas con la alimentación; además de saber trabajar en equipo y fomentar el compañerismo.

En segundo lugar, en cuanto al área de *Conocimiento del entorno*, los niños van a experimentar con la naturaleza gracias a las plantas que van a plantar y ver los alimentos que proceden de la tierra.

Por último, en el área de *Lenguajes: comunicación y representación*, van a adquirir nuevos conocimientos acerca de la alimentación, por ejemplo, lo que es sano, lo que no, la germinación de las semillas para el crecimiento de distintos alimentos, etc.

5.3. Legislación educativa

- ✚ Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación.
- ✚ ORDEN EDU/593/2018, de 31 de mayo, por la que se regula la permanencia del alumnado con necesidades educativas especiales en la etapa de Educación Infantil, en la Comunidad de Castilla y León.

- ✚ 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.
- ✚ ORDEN EDU/1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de educación Especial, en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León.
- ✚ ORDEN EDU/1353/2018, de 12 de diciembre, por la que se regula el procedimiento de la acreditación para el ejercicio de la docencia en las enseñanzas de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, bachillerato y Formación Profesional en los centros de titularidad privada en la Comunidad de Castilla y León y se delega en los titulares de las Direcciones Provinciales de Educación la competencia para resolver.
- ✚ 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.
- ✚ Real Decreto 82/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de las Escuelas de Educación Infantil y de los Colegios de Educación Primaria.
- ✚ Orden de 29 de junio de 1994 por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de las escuelas de Educación Infantil y de los colegios de Educación Primaria.
- ✚ Real Decreto 1594/2011, de 4 de noviembre, por el que se establecen las especialidades docentes del Cuerpo de Maestros que desempeñan sus funciones en las etapas de Educación Infantil y de Educación Primaria reguladas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- ✚ Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

5.4. Competencias

- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social. Conocer y apreciar algunas de sus características y costumbres y participar activamente, de forma gradual, en actividades sociales y culturales del entorno.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

5.5. Objetivos

Objetivos generales de la etapa.

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los demás.
- b) Construir una imagen positiva de sí mismo y desarrollar capacidades afectivas.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- e) Relacionarse con los demás.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes.
- g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, gesto y ritmo.

Objetivos generales de área.

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

1. Conocer y representar su cuerpo.
2. Reconocer e identificar sus propias emociones, sentimientos, necesidades e interés, y ser capaz de expresarlo, respetando los de los otros.
4. Realizar con autonomía actividades cotidianas y desarrollar sus propias estrategias.
5. Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo.
6. Desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.
7. 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 y control.
10. Mostrar interés hacia las diferentes actividades escolares y actuar con atención y responsabilidad.

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.

3. Observar y explorar de forma activa su entorno y mostrar interés por situaciones y hechos significativos.

7. Relacionarse con los demás de manera equilibrada y ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver los conflictos de manera pacífica.

8. Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales.

Lenguajes: comunicación y representación.

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

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

3. Expresarse con un léxico preciso y adecuado.

4. Comprender los mensajes de los demás.

6. Iniciarse en la lectura comprensiva de palabras y textos sencillos.

7. Identificar las palabras en mayúscula y en minúscula.

8. Iniciarse en la escritura de palabras y posición adecuada al escribir.

Objetivos didácticos.

- Reconocer conocimientos relacionados con la alimentación saludable.
- Identificar que alimentos son sanos y cuáles no.
- Relacionarse y respetarse correctamente con sus compañeros y el profesor/a.
- Respetar las normas de las actividades.
- Mostrar iniciativa e interés en las distintas actividades.
- Cuidar el material del aula y fuera de él.
- Utilizar correctamente conceptos relacionados con los alimentos, con la alimentación saludable.
- Mostrar actitudes positivas ante las dificultades que puedan encontrarse en las tareas.

5.6. Interdisciplinariedad con temas transversales.

Los temas transversales que vamos a tratar son los siguientes:

- Educación Moral y Cívica y la Educación para la Paz: ya que vamos a tratar temas como la responsabilidad, tolerancia y respeto.
- La Educación para la salud, porque hablaremos de la alimentación sana y de la alimentación no saludable.

- La Educación para la igualdad y oportunidades de ambos sexos. Este tema debe estar siempre presente.
- La expresión oral y escrita, la fomentamos sobre todo en las asambleas, ya que es donde los niños tienen la oportunidad de expresarse.
- La comunicación audiovisual, a través de canciones, videos, juegos, etc. con la pizarra digital.
- El emprendimiento fomentando la autonomía personal de cada niño/a.

5.7. Contenidos de aprendizaje

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

Segundo ciclo.

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

El conocimiento de sí mismo.

- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo.
- Tolerancia y respeto por las características, peculiaridades físicas y diferencias de los otros.
- Valoración adecuada de sus posibilidades para resolver distintas situaciones y solicitud de ayuda cuando reconoce sus limitaciones.

Bloque 2. Movimiento y juego.

Coordinación motriz.

- Coordinación y control de las habilidades motrices de carácter fino.
- Destrezas manipulativas y disfrute en las tareas que requieren dichas habilidades.
- Iniciativa para aprender habilidades nuevas, sin miedo al fracaso y con ganas de superación.

Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.

- Realización de actividades de la vida cotidiana con iniciativa y progresiva autonomía.
- Regulación de la conducta.
- Interés por mejorar y avanzar en sus logros.
- Actitud positiva y respeto de las normas que regulan la vida cotidiana.

Bloque 4. El cuidado personal y la salud.

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generar bienestar propio y de los demás.
- Práctica de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso.

- Aceptación y cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.

Conocimiento del entorno.

Segundo ciclo.

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

Elementos y relaciones.

- Objetos y materiales presentes en el entorno: exploración e identificación de sus funciones.
- Propiedades de los objetos de uso cotidiano: color, tamaño, forma, textura, peso.
- Colecciones, seriaciones y secuencias lógicas e iniciación a los números ordinales.
- Actitudes de cuidado, higiene y orden en el manejo de los objetos.

Bloque 2. Acercamiento a la naturaleza.

Los elementos de la naturaleza.

- Los elementos de la naturaleza: el agua, la tierra, el aire y la luz.
- Formulación de conjeturas sobre causas y consecuencias de algunos fenómenos naturales.

Bloque 3. Cultura y vida en sociedad.

La cultura.

- Reconocimiento de algunas costumbres y señas de identidad cultural.
- Interés por los acontecimientos y fiestas que se celebran en su localidad y por participar activamente en ellos.
- Disposición favorable para entablar relaciones tolerantes.

Lenguajes: comunicación y representación.

Segundo ciclo.

Bloque 1. Lenguaje verbal.

Escuchar, hablar y conversar

- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información.
- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.
- Utilización habitual de formas socialmente establecidas.

- Disfrute del empleo de palabras amables y rechazo de insultos y términos malsonantes.

Aproximación a la lengua escrita.

- La lengua escrita como medio de comunicación, información y disfrute.
- Iniciación a la lectura y la escritura a través de sus nombres, objetos, palabras y frases usuales y significativas.
- Reconocimiento de palabras escritas en la lengua extranjera, presentes en su entorno.
- Escucha y comprensión de cuentos, relatos, poesías, etc.

Bloque 2. Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación.

- Iniciación en el uso de instrumentos tecnológicos como ordenador, periféricos, cámara o reproductores de sonido e imagen, como facilitadores de la comunicación.
- Distinción progresiva entre la realidad y representación audiovisual.

Bloque 3. Lenguaje artístico.

Expresión plástica.

- Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias, o fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales y técnicas.

Expresión musical.

- Exploración de las posibilidades sonoras de la voz, del propio cuerpo, de objetos cotidianos y de instrumentos musicales.

Bloque 4. Lenguaje corporal.

- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.
- Asociación de gestos y movimientos cotidianos a expresiones lingüísticas en lengua extranjera para favorecer la adquisición de léxico y la comunicación.

5.8. Metodología.

El proceso de aprendizaje que se quiere conseguir con esta Unidad Didáctica está basado en el alumnado, es decir, el alumno es el protagonista de su propio aprendizaje, avanzando a su ritmo y atendiendo a todas las necesidades de cada alumno. La Unidad Didáctica presenta un enfoque integral ya que el objetivo de las actividades no es que aprendan solo contenidos, sino que adquieran valores como son el respeto, la tolerancia, el trabajo en equipo, etc., valores que se van

desarrollando a lo largo de las distintas actividades. A su vez, lo que quiero conseguir con dichas actividades es que logren una mayor autonomía y socialización con sus compañeros.

La dinámica que se va a llevar a cabo en esta unidad es variada, ya que vamos a realizar tanto actividades, como canciones, cuentos, etc. Lo que pretendo es intentar que los niños adquieran un aprendizaje significativo, ayudándoles a relacionar los conocimientos nuevos con los que ya tienen adquiridos anteriormente. Durante las sesiones, les iré preguntando qué es lo que han aprendido, de qué se acuerdan, con el objetivo de potenciar la memoria en los niños y asegurarme de que el aprendizaje está siendo de utilidad y es real.

Se creará un clima de aula agradable, de más confianza y seguridad tanto entre los alumnos como con las profesoras, ayudando así a que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más significativo y también que los niños lo disfruten a la hora de realizar las diferentes actividades.

Se dará mucha importancia al desarrollo del lenguaje, ya que tengo alumnos que todavía no hablan muy bien el idioma, por lo que hay que observar también cómo evolucionan en ese aspecto tan importante en la etapa de Educación Infantil. Esto se realizará gracias a las actividades que vayamos haciendo que les hará comunicarse y hablar con el resto de sus compañeros. Dicho todo esto, no descartar la importancia que tiene el juego en estas edades, ya que, con él, los niños aprenden mucho divirtiéndose y experimentando, mejorando las relaciones entre iguales, la coordinación y el desarrollo psicomotor.

Para que todo esto sea posible y la dinámica de las actividades se lleven en buenas condiciones, tanto el alumnado como las profesoras desempeñan papeles muy importantes.

Papel de las profesoras:

- Preparar las actividades para poder llevarlas a cabo.
- Comunicar a las familias lo que sea necesario.
- Realizar las adaptaciones necesarias antes las dificultades.
- Educar en valores y no solo en adquisición de conocimientos.
- Hacer a los alumnos protagonistas de sus aprendizajes.
- Conseguir un buen ambiente en la clase.
- Motivar siempre a los alumnos hacia el aprendizaje

Papel de los alumnos:

- Ser protagonista de su aprendizaje.
- Expresar sus sentimientos y emociones.
- Respetar a los compañeros y a las profesoras.
- Respetar y cuidar el material de clase y de las actividades.

5.9. Actividades de enseñanza-aprendizaje.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las sesiones de la intervención que llevé a cabo, las realicé en dos semanas del mes de Abril. Se inició el 19 de abril y finalizó el 30 del mismo mes, con un día festivo entre medias que fue el 23 de abril, ya que se celebra el día de la Comunidad de Castilla y León y también el día del libro, por lo que hicimos actividades relacionadas con este día.

Fueron nueve sesiones en total, en cada una de las cuales intenté llevar a cabo tres actividades, más las rutinas que se realizaban en el aula.

ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 PRIMERA SESIÓN	20 SEGUNDA SESIÓN	21 TERCERA SESIÓN	22 CUARTA SESIÓN	23 FIESTA	24	25
26 QUINTA SESIÓN	27 SEXTA SESIÓN	28 SÉPTIMA SESIÓN	29 OCTAVA SESIÓN	30 NOVENA SESIÓN		

ACTIVIDADES:

Para comenzar con las actividades, daré una breve explicación de lo que fue mi intervención esos días. Previamente les expliqué que yo iba a ser su profesora y les iba a preparar actividades dinámicas y divertidas. Comenzamos con las rutinas, pasar lista, contar los niños que han venido a clase, cantar la canción de “los buenos días canto yo”, ver el tiempo que hace, el día que es, repasar contenidos en la asamblea con los premios que les daba la tutora y por último la palabra secreta, que la incluimos dentro de la asamblea. En la palabra secreta ven las letras que tiene, la leen y la separan por sílabas con mi ayuda. Después el protagonista va a la pizarra y escribe el número de sílabas que tiene la palabra y debajo pone la palabra fijándose en cómo se escribe. El primer día realicé una introducción al tema de los alimentos mediante el cuento de “La Pequeña

Oruga Glotona”, con el que dimos comienzo a la Unidad Didáctica. Después de la asamblea rutinaria, realicé una actividad relacionada al tema que tocó ese día grupal, con videos, canciones, etc. A continuación de esta actividad grupal, fueron a la mesa de trabajo individual a realizar la ficha correspondiente de cada edad. Realicé unas fichas para los de tres años, otra distinta para los de cuatro años y otra para los de cinco años. Una vez que llegamos del primer recreo almorzaron con vídeos que les puse relacionados con el tema y algún día les traje preparados unas actividades para cuando acabaran de almorzar realizarlas todos juntos, o después de la relajación. Después salen al segundo recreo y una vez que entran de éste, realicé la relajación con ellos (distintas relajaciones para cada día), y, por último, la última media hora la empleamos para el juego por rincones, los lunes, martes, miércoles y viernes les toca “Tablet” a tres niños diferentes, excepto dos días que son dos niños solo. El resto les repartí juegos por rincones, unos días y otros será juego libre, en el rincón que quieran. Para finalizar la jornada, recogimos con una canción, colocan los babis y nos fuimos a casa. Los jueves toca psicomotricidad, por eso les preparé varias actividades relacionadas con este tema. Por último, mencionar el tema del lavado de manos que este año se realiza nada más llegar a clase, antes del recreo, después del recreo y antes de irnos a casa, por lo que es una tarea que lleva mucho tiempo.

SESION 1: “LA PEQUEÑA ORUGA GLOTONA”

ACTIVIDAD 1:	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Introducir el tema de la alimentación saludable. ✚ Conocer los conceptos previos. ✚ Dar a conocer nuevos conceptos sobre la alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Alimentación saludable.
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Esta actividad va a durar una media hora después de la asamblea, pero sin movernos de ella, es decir, entraría dentro del tiempo de asamblea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Cuento de “La pequeña Oruga Glotona”.
DESARROLLO	
<p>Una vez que hayamos terminado la asamblea con sus respectivas rutinas diarias, vamos a quedarnos en el sitio y les voy a sacar el cuento de “La pequeña oruga glotona”, el cual lo enlazaré para introducirles conocimientos sobre la alimentación saludable y lo importante que es para su edad. Será una actividad en la que están las tres edades juntas, ya que considero que es una actividad que pueden realizar todos los niños, aunque los más pequeños les cuesta entender el idioma, he elegido un libro con bastantes ilustraciones para que lo puedan entender.</p> <p>A continuación, les voy a realizar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué comes normalmente en casa? - ¿Haces las cinco comidas al día? - ¿Cuántas piezas de frutas comes diariamente? - ¿Qué entendéis vosotros por alimentos sanos y los que no lo son? - ¿Cuántos días a la semana coméis: pizza, hamburguesas, patatas fritas, ¿etc.? <p><u>(Ver anexo 1: cuento de “La pequeña Oruga Glotona”)</u></p>	

ACTIVIDAD 2:	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ejercitar la motricidad fina. ✚ Explorar materiales de distintas texturas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Dibujo de la pequeña oruga glotona.
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Esta actividad durará un cuarto de hora o veinte minutos, en lo que parten los papeles y los van pegando como ellos quieren	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Dibujo.
DESARROLLO	
<p>Realizarán un dibujo de la oruga glotona, lo podrán poner como ellos quieran y usar los materiales que ellos consideren, como plastilina, papel de seda, papel de revista en bolitas, etc. Una vez que lo realicen tienen que poner su nombre por detrás. Esta es la actividad común que voy a realizar para el primer día, que es de introducción y tampoco se les puede meter mucha información a estos niños porque no responden.</p> <p><u><i>(Ver anexo 2: dibujo realizado por los niños de la oruga)</i></u></p>	

ACTIVIDAD 3	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ejercitar la motricidad fina. ✚ Usar materiales de distintas texturas. ✚ Fomentar la autonomía. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ La oruga glotona
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Esta actividad durará alrededor de una media hora, ya que en lo que buscan los materiales que quieren usar para el collar y lo cortan y lo pegan tardan más. Siempre que necesiten mi ayuda les ayudaré, sobre todo a los más pequeños.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Macarrones ✚ Lana ✚ Cartulina ✚ Tijeras ✚ Pegamento
DESARROLLO	
<p>Para el desarrollo de esta actividad vamos a empezar por darles un trozo de lana para cada uno, que será la cadena del collar, y unos círculos de cartulina con un agujero que he realizado para que lo puedan meter por la lana con los macarrones y así formar una oruga (o internarlo). Después haremos una carita sonriente en uno de ellos y se lo llevarán puesto a casa.</p> <p><u><i>(Ver anexo 3: collar realizado por los niños)</i></u></p>	

SESION 2: “FRUTAS RICAS Y SALUDABLES”

ACTIVIDAD 1	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Conocer las frutas. ✚ Saber lo importantes que son en nuestra dieta. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Frutas y sus propiedades
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Esta actividad durará una media hora o más ya que se realiza con témperas y los niños se manchan mucho, se entretienen mezclando colores etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Círculos de cartones. ✚ Mango de cartón ✚ Témperas de distintos colores ✚ Pinceles ✚ Vasos ✚ Recipientes
DESARROLLO	
<p>La primera actividad va a consistir en presentarles tres frutas de la variedad que hay, el plátano, la fresa y la naranja, después de haberles hablado ya de las frutas durante la asamblea. Les repartiré a cada uno un cartón con una fruta distinta, en el cual tienen que pintarla según sea la fruta (o como quieran) con témperas y con pinceles. Es una actividad para las tres edades, aunque los más pequeños necesiten ayuda. <u><i>(Ver anexo 4: cartones de frutas)</i></u></p>	

ACTIVIDAD 2	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
✚ Adquirir conocimientos sobre las frutas	✚ Distintos tipos de frutas con sus propiedades y características.
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Para la realización de las fichas vamos a emplear una media hora e incluso un poco menos.	✚ Fichas
DESARROLLO	
<p>Una vez que han acabado de pintar las distintas frutas, vamos a realizar en la mesa de trabajo individual distintas fichas, adaptadas a cada edad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La ficha para tres años es seguir la línea desde donde está la niña hasta la fruta correspondiente, que en este caso es la pera. Después tienen que pintar la pera de color verde y la niña del color que quieran. - La ficha para cuatro años consiste en identificar las frutas y rodearlas. - La ficha de cinco años, los niños tienen que contar cuántas frutas hay de cada tipo y poner el número correspondiente. Como ya están aprendiendo las sumas, es una ficha sencilla y muy útil para seguir repasando las sumas. <p><i><u>(Ver anexo 5: fichas de los alumnos)</u></i></p>	

ACTIVIDAD 3	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
✚ Ejercitar la motricidad fina	✚ Corona de distintas frutas
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Esta actividad la vamos a realizar después del recreo, por lo que va a durar media hora e incluso menos.	✚ Tijeras ✚ Pegamento ✚ Pinturas
DESARROLLO	
<p>La tercera actividad que vamos a realizar es la corona de frutas, les daré un dibujo que tienen que pintar del color que corresponde a cada fruta y luego haremos la corona que se podrán llevar puestas a casa. Después se la montaré para que se la puedan llevar en la cabeza puesta al irse a casa.</p> <p><u><i>(Ver anexo 6: corona de frutas)</i></u></p>	

SESION 3: “A LAS RICAS VERDURAS”

ACTIVIDAD 1	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
✚ Ejercitar la motricidad fina	✚ Frutas
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Dura una media hora/tres cuartos de hora, en lo que preparan todos los materiales necesarios y lo pegan.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Pegamento ✚ Cartones ✚ Distintos materiales ✚ Pinturas ✚ Tijeras ✚ Bolitas
DESARROLLO	
<p>Les repartiré los cartones de las verduras en los cuáles hay: una zanahoria, un tomate y la patata y me la tienen que pintar con distintos materiales, pegar bolitas o pegar puntas de las pinturas (como ellos quieran) o con bolitas arrugadas y que las vayan pegando, con gomets, etc.</p> <p><u><i>(Ver anexo 7: cartones de verdura)</i></u></p>	

ACTIVIDAD 2	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
✚ Desarrollar los conocimientos aprendidos	✚ Verduras
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Las fichas duran una media hora o menos, depende si necesitan ayuda o no	✚ Fichas
DESARROLLO	
<p>Una vez que hayan terminado la primera actividad, en este caso pegar distintos materiales sobre los cartones con el dibujo de las verduras, se irán a la mesa de trabajo a realizar la ficha individual adaptadas a las distintas edades.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de tres años: aquí lo que voy a realizar es una ficha donde pongo la mitad de una zanahoria, de un tomate, de una patata y de una berenjena, y en otra hoja está la otra mitad. La tienen que recortar y pegar con la mitad que corresponda y luego que me digan que verdura es. - Ficha de cuatro años: tienen que rodear con un círculo rojo las frutas y con uno verde las verduras. - Ficha de cinco años: tienen que realizar una sopa de letras, en la cual tienen que encontrar las siguientes palabras, que están separadas por sílabas: cebolla, tomate, lechuga y brócoli. <p><u><i>(Ver anexo 8: fichas de cada edad)</i></u></p>	

ACTIVIDAD 3	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ejercitar la motricidad fina ✚ Poner a prueba los conocimientos aprendidos 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Frutas y verduras
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Esta actividad se va a realizar después del recreo, por lo que va a durar cuarto de hora para que luego les dé tiempo a jugar por rincones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Cartulina ✚ Velcro ✚ Frutas ✚ Verduras
DESARROLLO	
<p>Por último, la tercera actividad les haré con una cartulina dos apartados, el de las frutas y el de las verduras. Tienen que poner cada cosa en su sitio de la siguiente manera, con un dado, en el cual habrá tres verduras y tres frutas. Cuando el niño tire el dado saldrá una fruta o una verdura y tendrán que buscarlas y mirar a ver dónde va. Cada niño tiene que colocarlas en el lugar correspondiente y así veo si han aprendido lo que es un fruta y una verdura de una forma lúdica y divertida.</p> <p><u><i>(Ver anexo 9: actividad selección frutas y verduras)</i></u></p>	

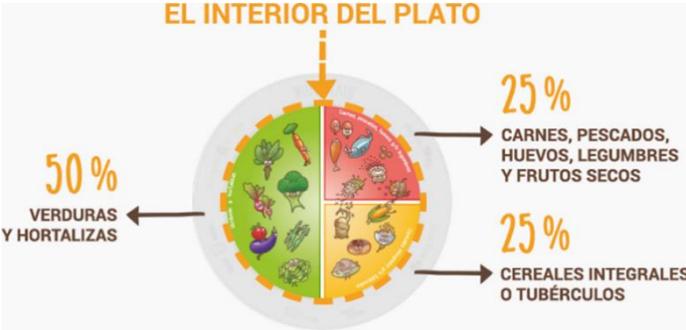
SESIÓN 4: “APRENDEMOS LA GERMINACIÓN DE LAS PLANTAS”

ACTIVIDAD 1	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Aprender de dónde vienen los alimentos. ✚ Conocer la germinación de las plantas. ✚ Fomentar la observación y comprensión de los procesos de la naturaleza 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Germinación
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Esta actividad va a durar media hora, en lo que hablamos de lo que es y cada uno pone su yogurt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Yogures ✚ Algodón ✚ Agua ✚ Judía o lenteja
DESARROLLO	
<p>La actividad va a comenzar hablando de cómo “nacen” los alimentos, de dónde vienen las naranjas, de donde viene las fresas, etc. También mencionaré las verduras y adaptándolo a su nivel los procesos de crecimiento y de germinación. Una vez que ya hemos hablado de esto voy a coger un yogurt, y con un poco de algodón y agua vamos a plantar una judía. Es un experimento que les va a tener pendientes varios días y van a ir viendo como crece y su desarrollo. Tienen que ser responsables de que se mantenga húmeda y cuidar de la semilla y posteriormente de la planta. Necesitamos un bote, una o dos judías, algodón y agua. Hay que ir humedeciendo el algodón y colocar encima de la judía tapándola ligeramente. En unos días irán viendo como crece la raíz y como germina. Les pondré un video sobre la germinación sencillo y divertido.</p> <p><u><i>(Ver anexo 10: actividad de los yogures)</i></u></p>	

ACTIVIDAD 2	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
✚ Adquirir conocimientos nuevos	✚ Germinación
✚ TEMPORALIZACIÓN	✚ MATERIALES
Las fichas duran una media hora, dependiendo si necesitan ayuda y de que los más pequeños tardan más	✚ Fichas
DESARROLLO	
<ul style="list-style-type: none"> - Ficha tres años: van a tener poner lentejas sobre la semilla, se lo explicaremos otra vez antes y solo lo tienen que poner en la semilla. - Ficha cuatro y cinco años: aquí tienen que recortar y pegar en el orden adecuado el proceso de germinación, y así ven cómo va a crecer su planta. Es una actividad que va a realizar también los niños de cuatro años, ya que considero que sí que serían capaz de realizarla sin ningún problema. <p><i><u>(Ver anexo 11: fichas de cada edad)</u></i></p>	

ACTIVIDAD 3	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Aprender jugando ✚ Conocer los conocimientos adquiridos 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Alimentos
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Este juego va a durar una media hora, y si aún no ha hecho nadie bingo seguiremos; va a depender de como estén los niños o si se despistan y no podemos seguir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Fichas de los alimentos ✚ Cartones de bingo hechos por mí. ✚ Ruleta
DESARROLLO	
<p>Esta actividad consiste en un repaso de los alimentos con el bingo de los alimentos. Pondré en ella distintas fichas de alimentos, ellos desde su mesa tendrán cada uno un cartón, se irán levantando de uno en uno (según les llame) y tendrán que tirar de la ruleta, cuando caiga en un alimento el niño/a que ha tirado tiene que decir que alimento es y mirar si en su cartón lo hay para tachar.</p> <p><u><i>(Ver anexo 12: bingo de los alimentos)</i></u></p>	

SESIÓN 5: “APRENDEMOS CON NUTRIPLATO”

ACTIVIDAD 1	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Adquirir conocimientos sobre lo que es el “Nutriplato”. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Comida sana ✚ Proporciones adecuadas de los diferentes grupos de alimentos
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Esta actividad va a durar media hora.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Marcapáginas ✚ Cuento
DESARROLLO	
<p>En esta sesión llegaremos y en la asamblea les hablaré sobre “Nutriplato”, que es el método de educación nutricional para que los niños aprendan a comer bien. Es un método que se basa en indicar las proporciones adecuadas de los diferentes grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales del día, que son la comida y la cena. Está pensando para niños de tres a doce años, es una manera fácil y divertida de conseguir que los niños sigan una dieta saludable. Les pondré una imagen en la pizarra para acompañarme de ella en lo que se lo explico adecuándolo a sus edades.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  <p style="text-align: center;">EL INTERIOR DEL PLATO</p> <p>50% VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>25% CARNES, PESCADOS, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS</p> <p>25% CEREALES INTEGRALES O TUBÉRCULOS</p> </div>	
<p>Este día va a ser un poco fuera de la rutina, ya que vamos a celebrar el día del libro (que ha sido el 23 de Abril y el día de Castilla y León). Para ello lo que hemos realizado ha sido la lectura del cuento “El topo que quería saber quién se había hecho aquello en su cabeza”. Después del cuento, la actividad que han realizado ha sido un marcapáginas, se los repartí en un folio y tenían que pintarlo como ellos quisieran.</p> <p><u><i>(Ver anexo 13: marcapáginas)</i></u></p>	

ACTIVIDAD 2	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
✚ Aplicar los conocimientos adquiridos	✚ Nutriplato con sus cantidades correspondientes.
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Las fichas durarán una media hora dependiendo si necesitan ayuda o no.	✚ Fichas
DESARROLLO	
<ul style="list-style-type: none"> - Ficha tres y cuatro años: tendrán que pintar las frutas del Nutriplato como ellos consideren y después las recortaran y les pondremos un cordel por el agujero y se lo llevaran para poder colgarlo donde ellos quieran. - Ficha cinco años: los niños de cinco años tendrán que recortar los distintos alimentos y ponerles en el lugar del Nutriplato que corresponda. <p><i><u>(Ver anexo 14: fichas de cada edad)</u></i></p>	

ACTIVIDAD 3	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Conocer los nombres de los alimentos en inglés. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Alimentos
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Esta actividad va a durar veinte minutos.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Fichas de los alimentos ✚ Caña de pescar ✚ Clips de metal
DESARROLLO	
<p>Este día he realizado la clase de inglés. Les he puesto unos vídeos muy divertidos y después hemos hecho un juego. Les he puesto distintos alimentos por la asamblea y les he dicho los nombres de cada uno en inglés. A continuación, voy a dar la caña de pescar por turnos y les diré un nombre de un alimento, y el niño o niña que le toque tiene que cogerle con la caña sobre el clip.</p> <p><i><u>(Ver anexo 15: juego de los alimentos)</u></i></p>	

SESIÓN 6: ¡A LAS RICAS ZANAHORIAS!

ACTIVIDAD 1	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>✚ Practicar los números con zanahorias</p>	<p>✚ Zanahorias de papel de fieltro</p>
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Esta actividad va a durar media hora, con la explicación y lo que tarden en mirar el número que haga falta.</p>	<p>✚ Fieltro ✚ Velcro ✚ Números</p>
DESARROLLO	
<p>Les voy a llevar unas zanahorias de fieltro en las cuales habrá en la parte naranja de la zanahoria círculos pegados con velcro, en cada zanahoria hay círculos del uno al diez.</p> <p>En la parte superior, que es la parte verde de la zanahoria habrá puesto velcro y sueltos unos círculos en los cuáles hay números del uno al diez. Lo tendrán que pegar en la zanahoria correspondiente. Lo haremos con unos dados y por turnos.</p> <p><u><i>(Ver anexo 16: juego de las zanahorias)</i></u></p>	

ACTIVIDAD 2	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Puesta en práctica de lo que hemos visto. ✚ Practicar la motricidad fina y la coordinación óculo-manual. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Zanahorias
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Las fichas suelen durar una media hora	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Fichas
DESARROLLO	
<p>Después de la realización de las cuentas con las zanahorias, vamos a irnos a la mesa de trabajo individual a realizar las fichas correspondientes de cada día.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de tres años: tienen que pintar las flores como ellos quieran y poner los números del uno al tres, con ayuda porque tienen un nivel bajo. - Ficha cuatro años: tienen que seguir las siluetas de los círculos de cada zanahoria tendrán que ver qué número es y pintarlas de color naranja. - Ficha de cinco años: tienen que ver los guisantes que hay y hacer las sumas correspondientes. <p><i><u>(Ver anexo 17: fichas de cada edad)</u></i></p>	

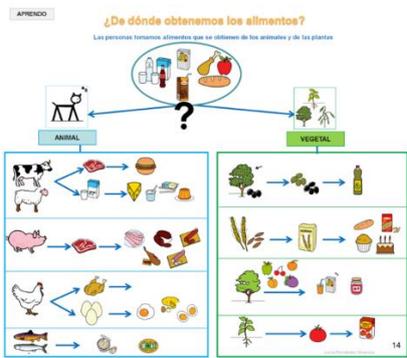
ACTIVIDAD 3	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Llevar a cabo los conocimientos aprendidos 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Números ✚ Zanahorias
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Estarán quince minutos en cada rincón y así poder rotar para que todos jueguen al Memory.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Memory
DESARROLLO	
<p>Luego realizaremos un juego que es el “Memory” de los alimentos, que estará hecho a mano. Esto lo vamos a realizar por grupos de tres, en lo que unos juegan a rincones otros les tocará este juego e iremos rotando. Es un juego divertido y así sirve para repasar los alimentos.</p> <p><u><i>(Ver anexo 18: juego Memory)</i></u></p>	

SESIÓN 7: ¡VAYA LIOS CON LAS ETIQUETAS!

ACTIVIDAD 1	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Aplicar conocimientos nuevos ✚ Ver los conocimientos previos 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Etiquetas de los distintos productos
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
El vídeo explicativo que les voy a poner dura unos cuatro minutos más luego diez minutos de las preguntas que les voy a realizar.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Video explicativo ✚ Preguntas para realizar
DESARROLLO	
<p>Para esta primera actividad de esta sesión, lo que vamos a realizar es una asamblea en la que explicaré como se puede saber las calorías que tiene un producto, y lo importante que es saberlo para ver si estamos comiendo sano o no.</p> <p>Para ello les pondré un video explicativo muy chulo donde tendrán que estar atentos porque luego les voy a realizar una serie de preguntas, las cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gracias al etiquetado, ¿qué podemos ver? - ¿Qué es la etiqueta? - ¿Podemos ver la cantidad del producto que hay? - ¿Qué alimentos no caducan? <p>Vídeo explicativo utilizado: https://youtu.be/fsJj5qu1B18</p>	

ACTIVIDAD 2	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Aplicar los conocimientos aprendidos 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Etiquetas de los productos
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>La realización de las fichas dura una media hora, dependiendo de si necesitan ayuda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Fichas ✚ Tijeras ✚ Pegamento
DESARROLLO	
<ul style="list-style-type: none"> - Ficha para tres años: tienen que seguir los trazos del círculo y después pintarlo como quieran. - Ficha para cuatro años: tienen que realizar el trazo y después pintar cada alimento como quieran y poner un gomito en cada círculo (esta es la que sale la cebolla, la zanahoria, el tomate y el calabacín que luego hay un trazo) - Ficha para cinco años: tienen que recortar los alimentos que vienen debajo y pegarlos en la casilla de arriba que corresponde con una tienda. Después les preguntaré si los alimentos que han recortado son sanos o no. <p><i><u>(Ver anexo 19: fichas de cada edad)</u></i></p>	

SESIÓN 8: ¡ORIGEN ANIMAL Y ORIGEN VEGETAL!

ACTIVIDAD 1	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
✚ Conocer los alimentos de origen animal y de origen vegetal	✚ Alimentos de origen vegetal y de origen animal.
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Esta actividad depende del tiempo que tarden en encontrar las fichas, por lo que no se las voy a esconder mucho.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Dos cajitas ✚ Cartulinas con distintos alimentos
DESARROLLO	
<p>Esta sesión va a consistir en ver los alimentos que proceden de origen animal o vegetal. Para empezar, les explicaré que hay alimentos que vienen de los animales, como la leche, el queso, la carne que comemos, los huevos que vienen de las gallinas y así me irán diciendo ellos cosas para hacerles pensar y ver que saben. Y luego les diré los que vienen de origen vegetal, las manzanas, los tomates, etc. Les pondré en una cartulina grande la imagen de arriba según se lo explico.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>La primera actividad que vamos a realizar sobre esto será la siguiente, les pondré varias tarjetas de alimentos de origen vegetal y de origen animal. Serán cinco de cada una, las pondré distribuidas por la clase y según estamos en la asamblea, los niños de uno en uno la tendrán que buscar por la clase y cuando la encuentren verán lo que es y vendrán donde están las cajitas y la tendrán que poner en el lugar adecuado.</p> <p>Voy a poner una planta al lado de los vegetales y un animal al lado de origen vegetal para que lo puedan identificar, ya que les cuesta mucho.</p> <p><u>(Ver anexo 20: juego de origen vegetal y animal)</u></p>	

ACTIVIDAD 2	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
✚ Poner en práctica los conocimientos adquiridos	✚ Alimentos de origen animal y de origen vegetal
✚ TEMPORALIZACIÓN	✚ MATERIALES
Las fichas dependen de si necesitan ayuda o no, pero más o menos durarán una media hora.	✚ Fichas
DESARROLLO	
<p>Después de la realización de la primera actividad que ha tenido lugar en la asamblea, nos iremos a las mesas para realizar el trabajo individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de tres y cuatro años: tienen que pintar de rojo los alimentos de origen animal y de verde los de origen vegetal. Con ayuda como en todas las fichas debido al nivel tan bajo que tienen, por motivos del idioma. Esta la han pintado como ellos han querido, porque no lo entendieron muy bien. - Ficha de cinco años: tienen que recortar los alimentos y pegarlos en el lugar que corresponda. <p><i>(Ver anexo 21: fichas de cada edad)</i></p>	

ACTIVIDAD 3	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
✚ Repasar los contenidos de manera divertida.	✚ Alimentos de origen animal y de origen vegetal
✚ TEMPORALIZACIÓN	✚ MATERIALES
El cuento dura unos tres minutos, pero hay que contar la explicación que les voy a dar antes de empezar el cuento, por lo que cuarto de hora. Lo vamos a realizar después del recreo.	✚ PDI
DESARROLLO	
<p>Para finalizar esta sesión, les voy a poner un cuento sobre las verduras muy chulo y divertido para repaso de la sesión.</p> <p>https://youtu.be/u2MkPUI0o7U</p>	

SESION 9: ¡REPASAMOS CON ALEGRÍA!

ACTIVIDAD 1	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>✚ Ver si han adquirido bien los conocimientos</p>	<p>✚ Alimentos</p>
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Esta actividad va a durar una media hora, más o menos, ya que depende de lo que tarden en poner cada cosa en su lugar correspondiente.</p>	<p>✚ Cartulina ✚ Alimentos ✚ Velcro</p>
DESARROLLO	
<p>Esta última sesión la vamos a realizar de repaso de los alimentos, veremos lo que han aprendido y lo que todavía no entienden. Lo que quiero ver principalmente es que hayan aprendido a diferenciar los alimentos sanos de los que no son sanos.</p> <p>La primera actividad que vamos a realizar es la pirámide nutricional. Les voy a realizar en una cartulina la silueta de una pirámide y con velcro tendrán que pegar los alimentos en el lugar que corresponda en la pirámide. <u><i>(Ver anexo 22: pirámide de los alimentos)</i></u></p>	

ACTIVIDAD 2	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
Aplicar los conocimientos adquiridos	Alimentos
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
Las fichas suelen durar media hora.	- Fichas
DESARROLLO	
<p>Una vez realizada la pídame de los alimentos, vamos a ir a la mesa de trabajo a realizar las actividades correspondientes de cada edad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha tres años: esta es la silueta que tendrían que pintar las niñas de tres años, el tramo de arriba de rojo, el del medio de amarillo y el de debajo de verde. - Ficha cuatro y cinco años: con esta actividad lo que pretendo es que vuelvan a realizar la actividad de la pirámide, pero ellos solos, recortando y viendo donde tiene que ir cada cosa, sin ayuda, ellos solos. Para así comprobar que han estado atentos cuando hemos hecho entre todos la pirámide. <p><i><u>(Ver anexo 23: fichas de cada edad)</u></i></p>	

ACTIVIDAD 3	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>✚ Aplicar los conocimientos adquiridos</p>	<p>✚ Alimentos</p>
TEMPORALIZACIÓN	MATERIALES
<p>Es la última actividad que vamos a realizar y va a durar un cuarto de hora o así.</p>	<p>- Semáforo de los alimentos</p>
DESARROLLO	
<p>La última actividad de esta sesión sería el semáforo de los alimentos, ya que está relacionado con la pirámide alimentaria. Les pondré el semáforo de los alimentos y se lo explicaré y luego tendrán que ir pegando los alimentos donde corresponda. Y por ser el último día de la Unidad, vamos a realizar unas brochetas de frutas para comer todos en clase.</p> <p><u><i>(Ver anexo 24: brochetas de frutas)</i></u></p>	

5.10. Recursos: materiales, temporales, humanos y espaciales

Para la realización de las actividades vamos a usar muchos materiales hecho a manos o que podemos conseguir fácilmente en cualquier sitio e incluso en casa, y recursos audiovisuales para algún vídeo explicativo y cuentos.

Los recursos humanos que voy a utilizar para la realización de dicha Unidad Didáctica son los alumnos y las distintas profesoras.

Los recursos didácticos que usan los alumnos en el aula es el libro de “Leo con Alex” y de matemáticas, más las fichas que les hacen las profesoras y que de ellas es la mayor parte de la tarea que hacen. En el aula también utilizan las TIC para apoyar alguna explicación de la profesora mediante vídeos, canciones, etc. También le utilizan para poner rimas, que les gusta mucho, vídeos en inglés para que aprendan a escuchar, etc. Tienen una pizarra digital mediante la cual también realizan alguna actividad y ellos son los que tienen que coger el lápiz táctil y ser los protagonistas.

Los materiales (las fichas) que realizan las profesoras son muy buenos ya que se adaptan a las características de los alumnos y a las necesidades de cada nivel. Lo realizan para trabajar las matemáticas, sobre todo.

Los recursos materiales son los siguientes:

- Fichas
- Cuento de “La pequeña Oruga Glotona”
- Macarrones
- Lana
- Cartulinas de distintos tamaños y de distintos colores
- Tijeras
- Pegamento
- Pinturas
- Distintos materiales para las texturas
- Témperas
- Pinceles
- Cartón
- Alimentos
- Yogures
- Judías o lentejas
- Algodón
- Papel de fieltro para la realización de las zanahorias

5.11. *Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo*

Para la realización de esta Unidad Didáctica he tenido en cuenta el nivel que tienen estos alumnos, ya que es una clase compleja, son todos extranjeros y hay niños que no entienden todavía el idioma, por lo que se ha hecho más complejo a la hora de realizar las actividades, preparar las fichas, etc. Ha tenido que ser todo más sencillo debido a que son niños con muy bajo nivel educativo, todo tenía que ser de explicación fácil y a nada que les he metido más contenido se me iban y no entendían, por lo que las explicaciones han sido sencillas y concisas. Otra dificultad que he tenido en cuenta es que es un grupo complejo en el cual están juntas las tres edades, esto ha hecho que sea más complicado llevar a cabo las explicaciones. Por lo que me he tenido que organizar bien para que mientras explicaba la ficha a unos, los otros iban poniendo el nombre o cosas así para que no se dispersaran y poder atenderles bien.

5.12. *Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables (si procede), modelo de evaluación y técnicas de evaluación.*

Se va a evaluar tanto al alumnado como a las profesoras.

Evaluación del alumno

Se utilizará los siguientes instrumentos de evaluación:

- Observación sistemática
- Análisis de trabajos, fichas y actividades que hayamos realizado.

Las fichas que se van realizando las guardan en sus casilleros, las cuales se recogen al final de cada trimestre y se ve como ha ido evolucionando cada alumno. Los ítems que voy a utilizar para comprobar si los alumnos han adquirido los contenidos que quería que consiguieran, van a ser los siguientes:

ÍTEMS	SÍ	NO
Diferencia los alimentos de origen vegetal y los de origen animal.		
Sabe lo que es una fruta y una verdura		
Acepta positivamente los errores cometidos		
Expresa sus sentimientos y emociones		
Muestra respeto hacia los compañeros		
Sabe trabajar con el material, respetándolo y cuidándolo		
Muestra interés en las actividades		
Está motivado en cada una de las actividades		
Respeto las normas		
Participa activamente		
Motricidad fina		

Evaluación del profesor

ÍTEMS	SÍ	NO
Se cumplen los contenidos propuestos para la Unidad		
Se cumple la programación prevista		
Buen aprovechamiento de los recursos del centro		
Las estrategias de enseñanza-aprendizaje han sido eficaces para los alumnos		
Se distribuye bien el tiempo y el espacio		
Buena coordinación entre profesores		
Adaptaciones elaborabas correctamente		

6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Este análisis, se basa en ver si se ha cumplimentado el objetivo general que he marcado al principio de mi Trabajo Fin de Grado y de qué manera se han logrado los objetivos generales.

El objetivo general de este trabajo era *dar a conocer y poner en práctica los buenos hábitos sobre la alimentación saludable en el aula de Educación Infantil*. En la actualidad se están manifestando cambios en la sociedad relacionados con la alimentación. Estos cambios no son para bien sino para todo lo contrario, nos están perjudicando ya que no dedicamos tiempo a nuestra alimentación, buscamos sitios de comida rápida para no perder tiempo y nos hacemos perezosos. Por lo que considero que es necesario plantearnos este objetivo, para conseguir que no se den estos hábitos desde edades tan tempranas. El objetivo general planteado ha sido conseguido a través de leer estudios, conocer datos e información sobre buenos hábitos alimenticios, que han servido para poder realizar el marco teórico de dicho trabajo. Se ha podido poner en práctica al poder realizar en clase actividades que han acercado a los niños a conocer información que carecían de ella, o simplemente que no conocían bien, ha sido muy enriquecedor por ambas partes, tanto para ellos como para mí, ya que nunca dejas de aprender de ellos también. Poco a poco he podido observar cómo han ido evolucionando y adquiriendo conocimientos relacionados con la alimentación.

Dentro de mi propuesta de intervención, no he trabajado como tal el objetivo de la actividad física, ya que los niños poseían conocimientos suficientes sobre ello y en el colegio ya realizan con la profesora correspondiente actividades necesarias. Por lo que no vi la necesidad de llevarlo a cabo en mi propuesta.

El objetivo general marcado para esta intervención se ha conseguido gracias al logro consecutivo de los objetivos específicos. Centrándonos en ellos, indicaré en qué aspectos se ha conseguido cada objetivo:

- El objetivo de llevar la alimentación saludable a las aulas de Educación Infantil se ha conseguido a través de las actividades de seleccionar los alimentos que consideraban, ver dónde iba, preguntarles lo que es para ellos los alimentos sanos y los que no lo son, etc.
- Comprender lo que ocurre si no sigues una alimentación saludable en este periodo y conocer las consecuencias positivas al seguir una alimentación saludable.
- Relacionar alimentación saludable con la actividad física.
- Realizar una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil, donde se va a tratar la importancia de una buena alimentación en estas edades, tanto en el entorno familiar como en el escolar a través de actividades lúdicas y entretenidas.

Los niños a medida que pasaba el tiempo iban teniendo una idea distinta de los dulces que tanto les gusta, ya entre ellos decían eso no lo comas mucho porque se te pueden caer los dietes, etc. habían comprendido que si abusamos de los alimentos les podían sentar mal, ya que de todo hay

que comer en su justa medida. Resultó eficaz hablarles de la alimentación sana, ya que el último día les preguntaba que era y me sabían responder, viendo que había sido eficaz los vídeos y la información que había llevado a cabo.

En cuanto a las actividades les gustó bastante, intenté que fueran llamativas para que no lo vieran como un tema aburrido, que lo vieran divertido ya que se habla poco de ello y yo ver que mi intervención había servido de algo y no un simple pasatiempo. Cabe destacar, que en nueve sesiones no da tiempo a dar un tema tan amplio como es la alimentación, creo que es un tema bastante importante como para darlo en tan poco tiempo, pero es el tiempo que estaba establecido para el tema de los alimentos. De todas formas, a pesar de esto, en este periodo han conseguido adquirir conocimientos básicos sobre la alimentación saludable.

Destaco la buena respuesta que he recibido de ellos, yo iba con muchos miedos ya que era una clase un poco complicada, heterogénea, las niñas de tres años no entendían apenas el idioma, por lo que estoy satisfecha de los resultados a pesar de haber tenido algún problemilla, pero nada importante en relación con toda la intervención.

Por último, para finalizar mi conclusión sobre esta intervención, hay que tener muy presente el tema de las familias, ya que, si tu trabajas en el aula este tema, pero en casa no ven los niños que sus padres sigan alimentación sana ni colaboran con los docentes, es muy complicado conseguir todos los objetivos marcados. Como he mencionado en el marco teórico, la implicación familiar es una de las más importantes, por lo que la relación familias-colegio con este tema es imprescindible.

7. CONCLUSIÓN

Tras la realización de este Trabajo de Fin de Grado y para concluir con él, destacaré algunos puntos que he considerado importantes a la hora de hablar de la alimentación saludable en las aulas de Educación Infantil.

La alimentación saludable en esta etapa tan temprana es un tema de gran importancia, por el cual he tenido siempre mucho interés y a partir de realizar varias asignaturas relacionadas con la alimentación a lo largo de la carrera, decidí coger este tema para mi Trabajo de Fin de Grado. Considero que dentro de la sociedad en la que vivimos actualmente hay malos hábitos alimenticios y pienso que a medida que pase el tiempo va a ser peor. Buena parte de la población solo come comida rápida y no tiene tiempo de cocinar sano y emplear tiempo en la cocina.

Como he mencionado en el marco teórico, es muy importante que los niños lleven una correcta alimentación, ya que están en épocas de crecimiento y desarrollo del organismo. El papel de los padres es muy importante también, ya que los niños se fijan en todo lo que hacen, por lo que somos los adultos los primeros que tenemos que cambiar nuestros malos hábitos y empezar a hacer más ejercicio y comer comida casera.

A la hora de realizar este trabajo, me he documentado, he leído artículos, programas, proyectos, etc., y he podido darme cuenta de que cuando comemos “comida basura” tantos días seguidos no sabemos el daño que estamos causando a nuestro organismo. Me ha ayudado a comprender lo necesario que es llevar una vida saludable, tanto a la hora de hablar de la alimentación como a la hora de realizar deporte. No podemos llevar la vida sedentaria que llevamos en la actualidad ya que cada vez hay más casos de obesidad en nuestro país.

En cuanto a la intervención, he visto lo complicado que es trabajar con niños de diferentes edades y distintas nacionalidades. En un principio tenía muchas actividades programadas, pero a medida que pasaban los días tuve que ir cambiándolas porque consideraba que no lo iban a poder comprender por el nivel tan bajo que tenían, y eso para mí, ha supuesto un estrés continuo. En cuanto al tema, lo volvería a elegir sin duda. Es necesario destacar que los niños respondieron mejor de lo que pensaba y he aprendido mucho de ellos.

Para terminar con la conclusión, desde mi punto de vista, hay que llevar este tema al aula, tanto en Educación Infantil como en Primaria. Considero que es muy importante empezarles a inculcar unos valores sobre la alimentación saludable desde edades tempranas, para que los niños/as empiecen cuanto antes a crear estos hábitos saludables.

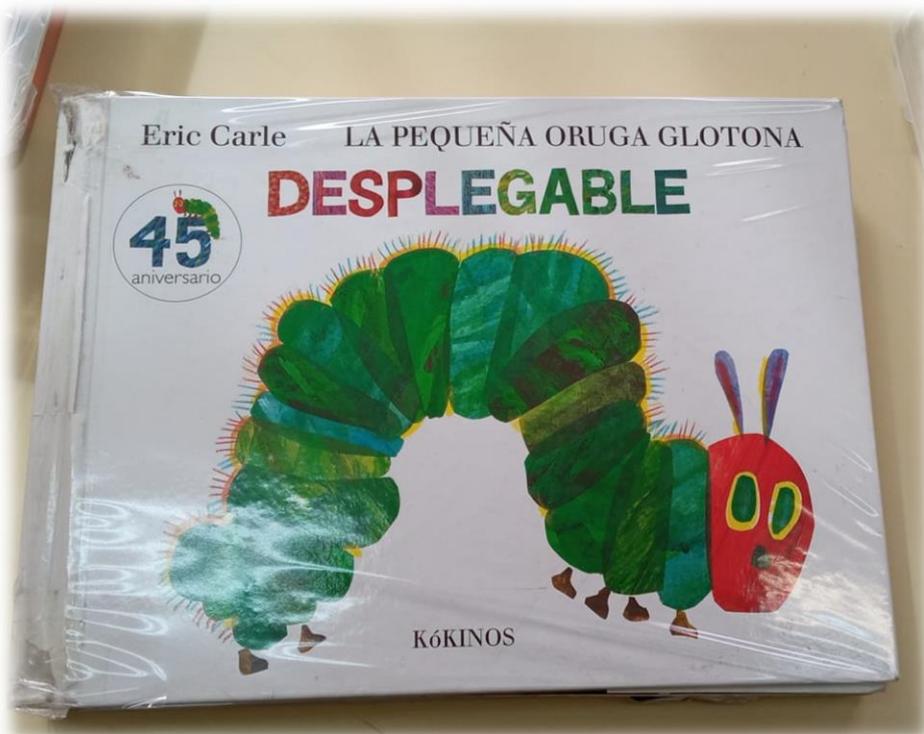
8. REFERENCIAS

- *Alimentación y nutrición*. (2017, 20 febrero). Aeal. <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- Apuntes recopilados de la asignatura "Alimentación Infantil del 4º Curso de Educación Infantil.
- Ballesterro Arribas, J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., & Villar Villalba, C. (s.f.). *La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS)*. Salud Pública. <https://www.scielosp.org/article/resp/2007.v81n5/443-449/es/>
- Basulto, J; Manera, M; Baladía, E; Miserachs, M.; Pérez, R.; Ferrando, C.; Amigó, P.; Rodríguez V.M.; Babio, N.; Mielgo-Ayuso, J.; Roca, A.; San Mauro, I; Martínez, R.; Sotos, M.; Blanquer, M & Revenga, J . (2013, 17 marzo). *Definición y características de una alimentación saludable*. Grep-aed-n.
- Carle, E (2015). *La pequeña oruga glotona*. KÓKINOS.
- Español, S. a. (2018, 31 mayo). *LAS FRUTAS | Vocabulario para niños*. Youtube. https://youtu.be/4_ThzeRV334
- Fun4us. (s.f.). *El semáforo de la buena alimentación*. Pinterest. <https://www.pinterest.es/pin/72972456440832292/>
- Guzmán y Valle E. (2019). Alimentación saludable: definición, principios, objetivos, alimentos recomendados, formulación de acuerdo con los requerimientos. *Universidad Nacional de Educación*. 1-80.
- Infantiles, C. (2018, 21 junio). *Cuentos Infantiles: Hay que comer hortalizas! [En Español]*. Youtube: <https://youtu.be/u2MkPUI0o7U>
- *La pirámide alimentaria infantil como base de la alimentación equilibrada*. (2014, 14 mayo). Educo. <https://www.educo.org/Blog/la-piramide-alimentaria-infantil-como-base-de-la-alimentacion-equilibrada/>
- Ley orgánica de Educación. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Moreno G. M. (2008, 1 junio). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Universidad de Los Andes*, 93-107.
- Moreno, M. (2012, 17 enero). *Definición y clasificación de la obesidad*. Rev. Med. Clin. Condes. 5.
- *Nutrientes y alimentación equilibrada*. (2020, 26 mayo). Guía metabólica. <https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/nutrientes-alimentacion-equilibrada>

- Nutrinanny. (s.f.). *Actividades de alimentación para niños descargables*. Nutriplato. <https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-alimentacion-ninos.html>
- Prieto, M. A. (2011, mayo). *Actividad física y salud*. Universidad de Granada.
- Objetivos y competencias. Grado de Educación Infantil. <http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/2.01.02.01.alfabetica/grado-en-educacion-infantil-va/> Consultado: 13/02/2019
- Quiroz, A & Stael, M. (2019). *Alimentación saludable: definición, principios, objetivos, alimentos recomendados, formulación de acuerdo con los requerimientos*. Universidad Nacional de Educación. Facultad de Agropecuria y Nutrición.
- Raimann T, X. (2012, 3 mayo). *Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil*. Revista Médica Clínica las Condes. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012703048>
- Raimannt, X., & Verdugo M., F. (2012). Actividad Física en la Prevención y Tratamiento de la obesidad infantil. *Med. Clin. Condes*, 8.
- Tila, M. (2020, 8 julio). *LA GERMINACIÓN | ¿Cómo se CRECE una PLANTA? | DESARROLLO de la PLANTA*. Youtube. <https://youtu.be/H-YqbBDpeq0>

9. ANEXOS

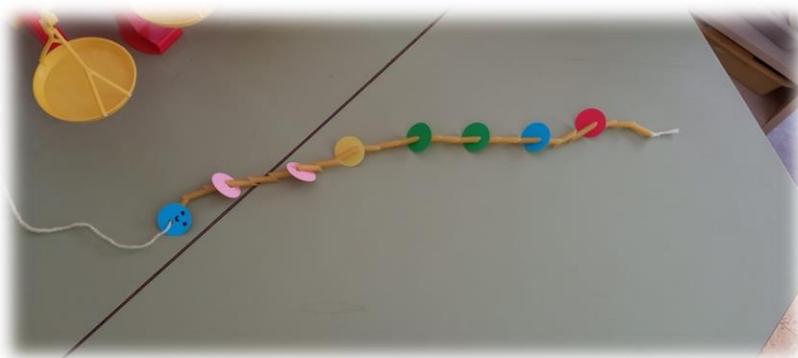
Anexo 1: cuento de la oruga glotona



Anexo 2: dibujo oruga glotona



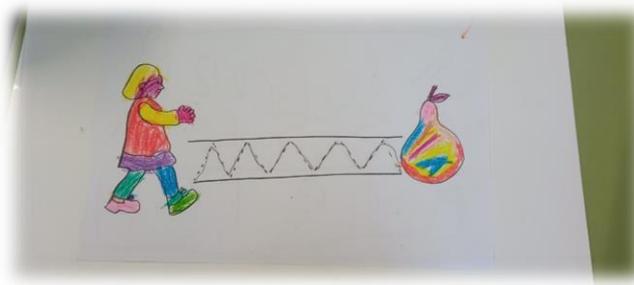
Anexo 3: collar oruga glotona



Anexo 4: cartones de fruta pintados con témperas.



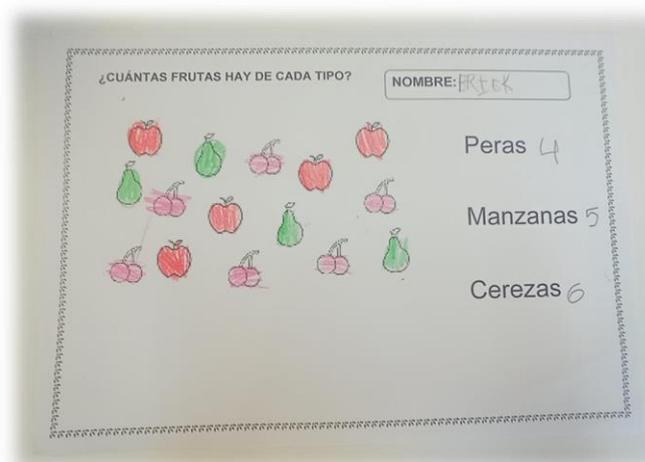
Anexo 5: fichas de la sesión 2.



Ficha tres años.

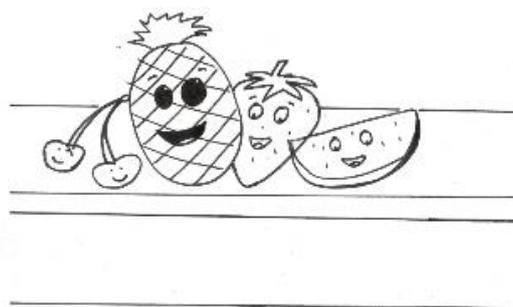


Ficha de cuatro años.



Ficha de cinco años.

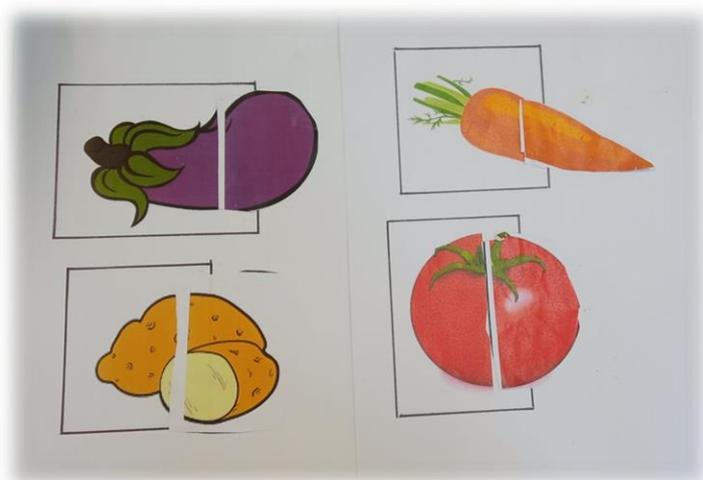
Anexo 6: corona de frutas



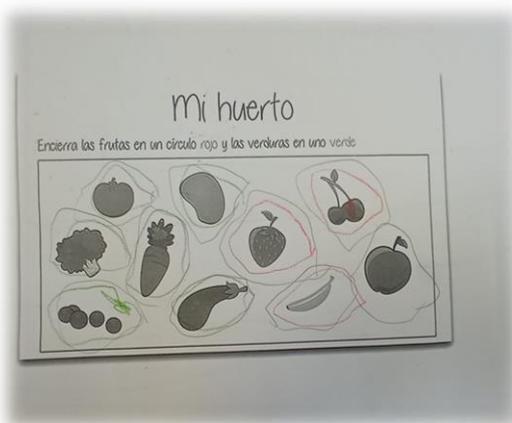
Anexo 7: cartones de verduras.



Anexo 8: fichas de la sesión 3.



Ficha tres años.

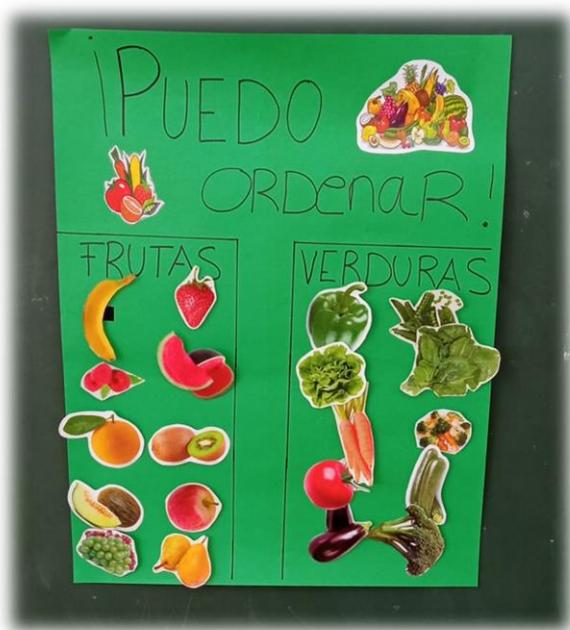


Ficha cuatro años.



Ficha cinco años.

Anexo 9: actividad frutas y verduras.



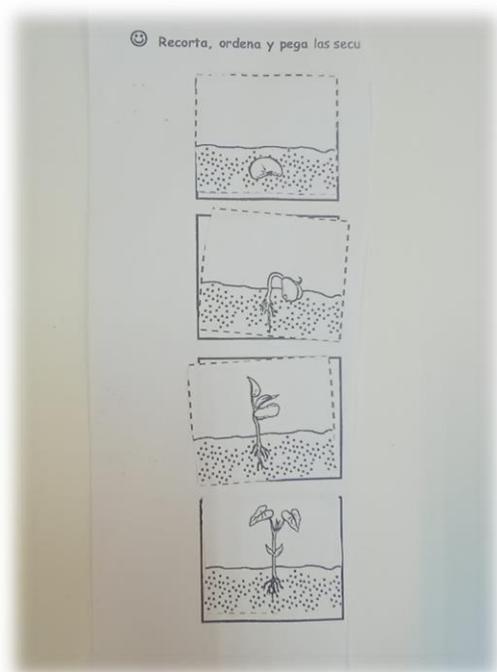
Anexo 10: actividad de los yogures.



Anexo 11: fichas de la sesión 4



Ficha tres años.



Ficha cuatro y cinco años.

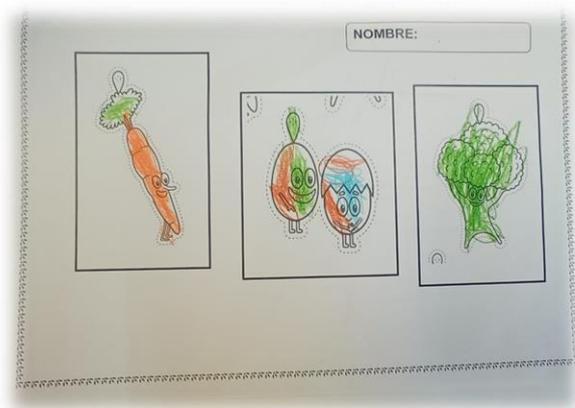
Anexo 12: bingo de los alimentos.



Anexo 13: marcapáginas.



Anexo 14: fichas sesión 5



Ficha tres y cuatro años.



Ficha cinco años.

Anexo 15: juego de los alimentos en inglés



Anexo 16: zanahorias de fieltro



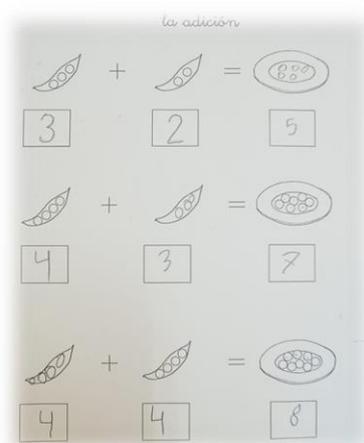
Anexo 17: fichas sesión 6



Ficha tres años.



Ficha cuatro años

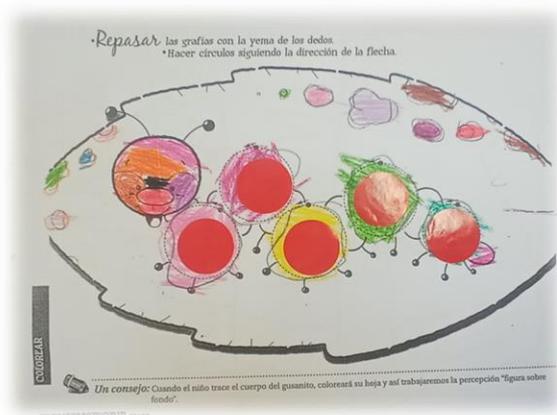


Ficha cinco años.

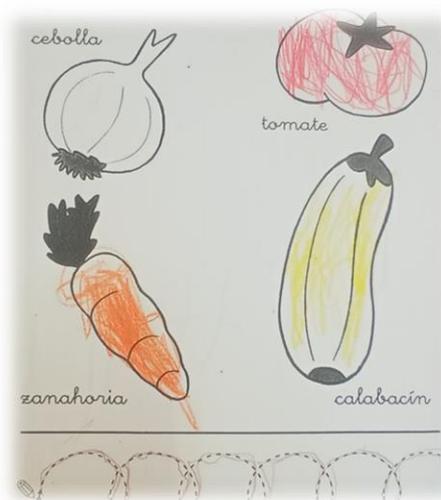
Anexo 18: juego del Memory



Anexo 19: fichas sesión 7



Ficha tres años.



Ficha cuatro años.

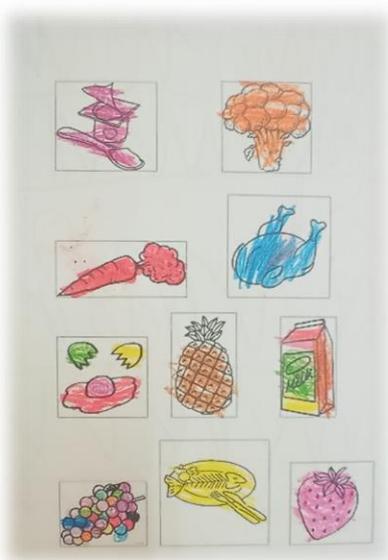


Ficha cinco años.

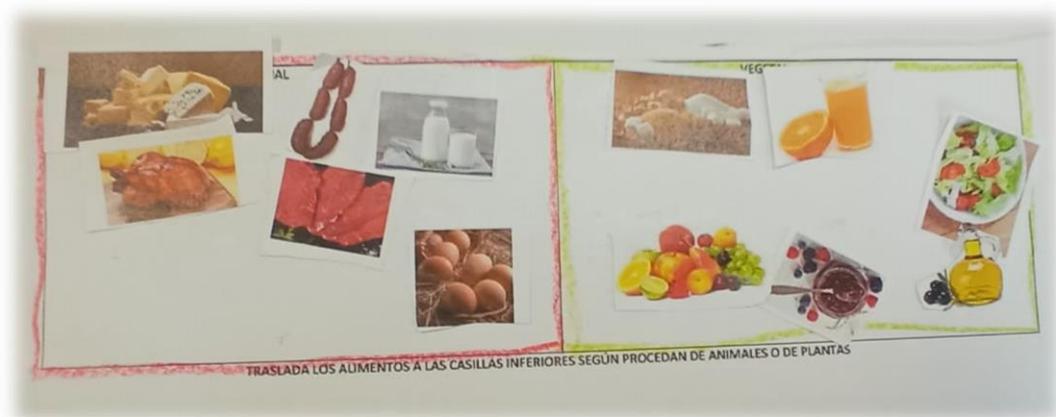
Anexo 20: juego de origen animal y vegetal.



Anexo 21: fichas de la sesión 8



Ficha tres y cuatro años.



Ficha cinco años.

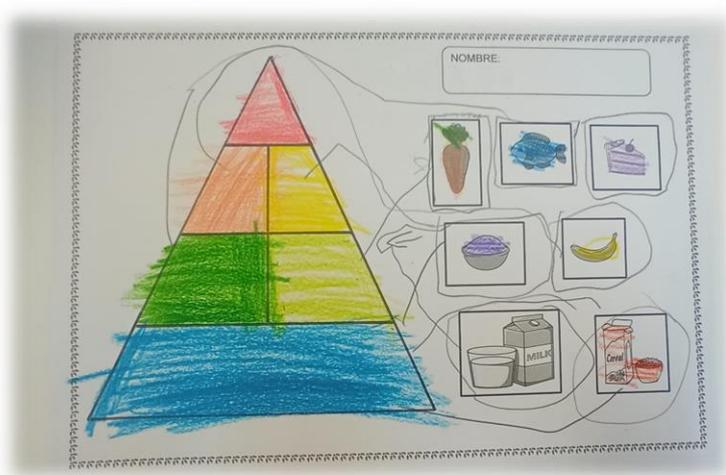
Anexo 22: pirámide de los alimentos



Anexo 23: fichas de la sesión 9



Ficha tres años.



Ficha cuatro y cinco años.

Anexo 24: brochetas de frutas.

