



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA CELULAR, HISTOLOGÍA Y
FARMACOLOGÍA

TRABAJO FIN DE GRADO:

**LA ALIMENTACIÓN EN EL AULA DE
EDUCACIÓN INFANTIL
PROPUESTA DIDÁCTICA**

Presentado por Lara Seisdedos Labajo para optar al Grado
de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por:

Ángela Gómez Niño

Curso académico 2020/2021

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado, titulado “La alimentación en el aula de Educación Infantil. Propuesta didáctica” refleja diversos aspectos relacionados con la importancia de mantener una alimentación saludable desde las edades más tempranas. En primer lugar, se delimita cuáles son las características de una alimentación saludable en el aula de Infantil, así como los beneficios y consecuencias negativas si no se lleva a cabo de forma óptima.

En segundo lugar, se recopila información sobre la importancia de realizar Actividad Física en esta etapa y las pautas recomendadas para esta edad. Además, todas estas cuestiones se ven reflejadas en una propuesta de intervención, llevada a cabo en el segundo ciclo de Educación Infantil, en un aula de cinco años.

Dicha intervención se basa en una propuesta lúdica que enseña a los escolares la importancia de mantener una alimentación adecuada, con una dieta equilibrada y con los beneficios que conlleva. Se realiza un estudio previo que permite saber los conocimientos y las carencias que tiene el grupo respecto a este tema.

Finalmente, después de desarrollar la propuesta, se contrastan los resultados finales con los obtenidos al comienzo de la Unidad Didáctica y se extraen una serie de conclusiones. Una de ellas, sin duda, es la importancia que tiene la familia en este ámbito. Es necesario que los centros escolares y las familias trabajen en la misma dirección para fomentar hábitos de vida saludables desde las edades más tempranas.

PALABRAS CLAVES

Alimentación saludable, familias, escuela, hábitos de vida saludables, actividad física, propuesta didáctica.

ABSTRACT

The present Final Degree Project, entitled “Food in the Early Childhood Education Stage. Didactic proposal” reflects various aspects related to the importance of maintaining a healthy diet from the earliest ages. In the first place, it delimits what are the characteristics of a healthy diet in the Infant stage, as well as the benefits and negative consequences if it is not carried out optimally.

Second, information is collected on the importance of performing Physical Activity at this stage and the recommended guidelines for this age. Furthermore, all these issues are reflected in an intervention proposal, carried out in the second cycle of Early Childhood Education, in a five-year-old classroom.

This intervention is based on a playful proposal that teaches schoolchildren the importance of maintaining an adequate diet, with a balanced diet and with the benefits that it entails. A preliminary study is carried out that allows to know the previous knowledge of the group and the deficiencies regarding this topic.

Finally, after developing the proposal, the final results are contrasted with those obtained at the beginning of the Didactic Unit and a series of conclusions are drawn. One of them, without a doubt, is the importance of the family in this area. Schools and families need to work in the same direction to promote healthy lifestyles from an early age.

KEY WORDS

Healthy eating, families, school, healthy lifestyle habits, physical activity, didactic proposal.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN Y VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO	2
3. OBJETIVOS.....	4
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
4.1 LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	5
4.1.1 Alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil.....	7
4.1.2 Beneficios de una alimentación saludable.....	11
4.2 CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN DURANTE LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL	12
4.3 ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	14
4.3.1 Beneficios de la Actividad Física	14
4.3.2 Recomendaciones de Actividad Física según la edad	15
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16
5.1 JUSTIFICACIÓN	16
5.2 CONTEXTUALIZACIÓN DEL ALUMNADO	18
5.3 METODOLOGÍA	19
5.4 OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN	20
5.5 TEMPORALIZACIÓN	22
5.6 SESIONES.....	25
6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	29
6.1 RESULTADOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO FIN DE GRADO	29
6.2 RESULTADOS RELACIONADOS CON EL ALUMNADO.....	30
6.3 RESULTADOS RELACIONADOS CON LAS FAMILIAS	33
7. DISCUSIÓN.....	34
8. CONCLUSIONES	35
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
10. ANEXOS.....	38



1. INTRODUCCIÓN

Con la elaboración del presente trabajo se realiza una revisión teórica y una propuesta didáctica sobre la importancia de la alimentación y la Actividad Física (AF) en el aula de Educación Infantil (EI).

En la sociedad actual han cambiado los hábitos alimentarios, han aumentado los casos de sedentarismo, de consumo de comida basura, etc., y existe una gran preocupación por estos malos hábitos que estamos adoptando desde edades tempranas.

En la actualidad una de las principales patologías entre los escolares es la obesidad. Por ello, es conveniente transmitir desde la escuela y el ámbito familiar, los hábitos saludables desde la primera infancia y prevenir los actos nocivos para la salud.

Desde los centros educativos se deben potenciar aquellos planes o proyectos concretos que abalen y garanticen una alimentación de calidad. Se debe trabajar desde el aula de EI hasta en el comedor escolar y etapas posteriores.

Como sociedad se deben seguir las indicaciones dietéticas aportadas por los especialistas para los escolares en esta etapa, así como establecer unos horarios fijos de ingestas diarias. Alimentarse de forma adecuada tiene ciertos beneficios y, además, si se acompaña de AF, lograremos sentirnos emocionalmente mucho mejor con nosotros mismos (a la vez que se previenen patologías).

Es necesario, para alcanzar todas estas cuestiones, que exista una relación sólida y firme entre las familias y la escuela y trabajar de forma unánime con los escolares. Además, es necesario que la sociedad apoye programas y proyectos que puedan ser desarrollados en los diferentes barrios y ciudades para, entre todos, construir una sociedad más saludable.

En el presente trabajo se recopila un marco teórico que abala estas cuestiones y se desarrolla una intervención práctica real en la que se observan los resultados obtenidos al llevarla a cabo.



2. JUSTIFICACIÓN Y VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO

La temática abordada en el presente documento es muy relevante ya que la forma de alimentarnos en las edades tempranas afecta de forma directa a nuestra salud en dicha etapa y en edades posteriores.

Desde hace unos años y actualmente, se están incrementando cada vez más los casos de escolares con problemas alimentarios graves como la obesidad, que afectan a su salud y como consecuencia, adquieren patologías que no deberían ser propias en esas edades. Considero fundamental crear unos hábitos de alimentación saludables desde la primera infancia para que crezcan libres de patologías alimentarias y obtengan un desarrollo y crecimiento adecuado.

Además, en el grado de EI hemos recibido formación en asignaturas como “Infancia y hábitos de vida saludable” y “Alimentación Infantil”, que han despertado aún más mi interés por abordar esta temática, ya que, como futura docente, considero fundamental tener conocimientos al respecto.

Docentes, familias, personas relacionadas con el ámbito de la enseñanza, el comedor escolar, etc., es imprescindible que todos estos sectores conozcan los aspectos básicos relativos a la alimentación saludable y estén concienciados de la importancia de este tema tanto en el centro escolar como en la familia, siendo los dos ámbitos donde los escolares invierten la mayor parte del tiempo.

Desde el ámbito que nos compete a nosotros, el escolar, debemos desarrollar programas de alimentación saludable con los infantes. No solo en la etapa de EI, también a lo largo de la escolarización. Inculcar unos buenos hábitos alimentarios será beneficioso en el futuro. Además, el desarrollo de estos programas, bajo mi punto de vista, no debe limitarse al ámbito escolar, sino también al familiar. Debemos cooperar y trabajar conjuntamente con las familias, proporcionándoles información y recursos para que continúen con esta línea de alimentación saludable también en las casas de los menores.



RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Mediante la realización del presente documento, se pretenden conseguir las siguientes competencias específicas del Grado en Educación Infantil que se establecen en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil. Dichas competencias son:

23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
24. Capacidad para saber identificar trastornos del sueño, de 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 escolares el conocimiento y control d su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre su salud.

RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DEL TÍTULO

Mediante la realización de este Trabajo Fin de Grado (TFG) se pretenden conseguir los siguientes objetivos propios de EI, referenciados en el artículo 14 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo. Estos son algunos de los objetivos propios del título:

- Actuar fomentando la convivencia dentro y fuera del aula, analizando previamente el contexto y planificando adecuadamente la acción educativa.
- Ejercer tutorías y orientación al alumnado, y además realizar evaluaciones formativas de los aprendizajes.
- Elaborar documentos curriculares que estén adaptados a las necesidades de los escolares.
- Diseñar, organizar y evaluar trabajos en contextos de diversidad, pudiendo aplicar en el aula las tecnologías de la educación y la comunicación.



ADECUACIÓN AL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL

En la etapa de 3 a 6 años existen tres bloques que están estrechamente relacionados con la salud, la alimentación y el movimiento, enmarcados en el área “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”.

- *Bloque I. El cuerpo y la propia imagen.* En este bloque encontramos contenidos relacionados con el conocimiento, la exploración y valoración positiva de nuestro propio cuerpo, sus características y los cambios físicos que se producen en él.
- *Bloque II. Movimiento y juego.* En él se especifican contenidos relacionados con la exploración sensoriomotriz para el conocimiento personal, juegos motores, sensoriales, que ayuden al menor a desarrollar de forma saludable el ejercicio físico.
- *Bloque IV. El cuidado personal y la salud.* A continuación, se muestran los contenidos relacionados con el tema escogido:
 - Acciones que favorecen la salud y generan bienestar tanto propio, como de los demás.
 - La práctica progresiva y autónoma de hábitos saludables como la higiene corporal, la alimentación y el descanso.
 - El gusto por un aspecto personal cuidado.
 - La aceptación y valoración de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas.
 - Valoración adecuada de los factores de riesgo que afecten directamente a la salud y adoptar comportamientos tanto de prevención como de seguridad en situaciones habituales.
 - Identificación de las prácticas sociales cotidianas favorables, o no, de la salud.

3. OBJETIVOS

A continuación, en este capítulo, se muestran los objetivos planteados para la realización del presente TFG. Dividimos el apartado en dos grandes grupos, interrelacionados entre ellos. Por una parte, se plantea un objetivo general y, por otra, se desglosa el mismo en varios objetivos específicos, con el fin de esclarecer así el planteamiento del trabajo.



OBJETIVO GENERAL:

- Conocer y poner en práctica los buenos hábitos de alimentación saludable en el aula de EI.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer en qué consiste la alimentación saludable y aplicarla en el aula de EI.
- Comprender las consecuencias positivas y negativas que tiene seguir, o no, una alimentación saludable en este periodo.
- Relacionar la alimentación saludable con algunas nociones básicas sobre la actividad física dentro del aula de EI.
- Recoger información sobre los hábitos alimentarios que tienen los escolares en el entorno familiar.
- Diseñar y desarrollar una propuesta de intervención en un aula de EI tratando los temas expuestos anteriormente a través de actividades lúdicas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación, se exponen los principales aspectos teóricos en los que se fundamenta el presente TFG. Se recogen algunas de las definiciones del tema tratado en cuestión, la alimentación saludable (así como sus beneficios); las posibles consecuencias de mantener una alimentación incorrecta durante la etapa de EI y, para finalizar, el papel que desempeña la AF en dicha etapa.

4.1 LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La forma más adecuada de alcanzar un estado nutricional correcto es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta. La variedad de alimentos es muy importante porque no existe un único alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo (a excepción de la leche materna durante los meses de lactancia). Cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una forma especial y cada nutriente contenido en los alimentos tiene una función específica en nuestro cuerpo. Por lo tanto, para obtener un buen estado de salud, nuestro organismo necesita de todos los alimentos en la cantidad adecuada (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. SENC, 2002).



Todas las funciones realizadas por nuestro organismo (como correr, saltar, etc.) necesitan energía, por ello es importante alimentarse de forma adecuada. Esta energía es necesaria para mantenernos vivos tanto si estamos en reposo (metabolismo basal) como en movimiento (Estévez, 2007). Este último se relaciona con las necesidades energéticas diarias, que son muy elevadas en el caso de los menores y van disminuyendo conforme pasan los años porque la actividad de crecimiento también disminuye.

Una alimentación saludable debe cubrir los siguientes aspectos:

- Proporcionar un aporte energético suficiente aportado por los glúcidos, lípidos y proteínas ingeridos con la dieta.
- Aportar micronutrientes no energéticos, pero sí esenciales, como las vitaminas y los minerales.
- Hidratación basada en el consumo de agua.
- Ingesta suficiente de fibra dietética.

Los alimentos ingeridos diariamente se componen de sustancias químicas con propiedades diferentes. Dichas sustancias son los nutrientes, que sirven a nuestro organismo para poder realizar funciones esenciales para la vida. Como establece Estévez (2007), los nutrientes contenidos en los alimentos son fundamentalmente:

- Glúcidos, Hidratos de Carbono o Carbohidratos: compuestos de Carbono (C), Hidrógeno (H), y Oxígeno (O). Su función es aportar energía al organismo y deberían suponer el 50-55% de la ingesta calórica diaria. Se subdividen en:
 - Simples (mono y disacáridos), que una vez ingeridos pasan rápido a la sangre e incrementan la glucemia, lo cual es perjudicial para la salud. Un ejemplo es el azúcar de mesa.
 - Complejos (polisacáridos), como el almidón contenido en el pan. Su absorción es más lenta y resulta beneficioso para la salud.
 - Fibra (polisacáridos no hidrolizables). Constituye la pared celular vegetal, por lo que no pueden ser digeridos ni absorbidos y no pasan al torrente sanguíneo. La fibra se almacena y estimula las paredes del intestino, favoreciendo el tránsito y corrigiendo el estreñimiento.
- Lípidos o grasas: compuestos de C, H, O y, en algunos casos, Fósforo (P). Los lípidos de cadena corta, si se unen a proteínas, pueden ser transportados en sangre, pero no se disuelven. Los lípidos de cadena larga, como los Triglicéridos (TG), esteres de



colesterol, etc., deben ser transportados dentro de unas estructuras formadas por proteínas (llamadas apolipoproteínas). Estas tampoco permiten disolver las grasas en sangre, sino transportarlas. Aportan energía al organismo y deberían suponer aproximadamente entre un 30-35% de la ingesta calórica diaria.

- Proteínas: están compuestas por la unión de aminoácidos y se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal. Además, deben aportar entre un 15 y un 20% de las calorías diarias. Las proteínas son muy versátiles y tienen multitud de funciones, pero la principal es la síntesis y reparación tisular. Reparar las pérdidas y los desgastes causados por el funcionamiento del organismo a lo largo del día.
- Vitaminas: están presentes sobre todo en los alimentos vegetales y las frutas. Son necesarias para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud y aunque el organismo las necesita en menor cantidad (ya que son micronutrientes), son esenciales para regular el metabolismo (reacciones químicas) del organismo. Se distinguen dos tipos de vitaminas: liposolubles (solubles en grasa) e hidrosolubles (solubles en agua).
- Minerales: son elementos necesarios y fundamentales para formar estructuras y como reguladores metabólicos. Algunos de ellos son el Calcio (Ca), Hierro (Fe) y Yodo (I).
- Agua: componente esencial para la vida, que se encuentra en casi todos los alimentos en cantidades variables.

4.1.1 Alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil

Durante la etapa del segundo ciclo de EI, existe un periodo de crecimiento estable, es decir, las necesidades para el crecimiento son menores que en otras etapas de la infancia como, por ejemplo, el primer año de vida. Entre los niños y niñas de estas edades no se aprecian diferencias notables en el crecimiento y desarrollo, pero sí entre individuos. En algunas ocasiones puede coincidir con una variación en el apetito del menor (Paz Lugo, 2015).

A lo largo de esta etapa es fundamental que el escolar coma correctamente. No es necesario que coma mucha cantidad, sino que sean alimentos de calidad. Además, es importante dejar que el niño o niña intente comer de forma autónoma, desarrollando así habilidades manipulativas (Paz Lugo, 2015) y la psicomotricidad fina.

Sin embargo, durante estos primeros años se empieza a expresar la independencia rechazando algunos alimentos, por eso es fundamental que las horas de ingesta tengan un



ambiente positivo. Desde el entorno familiar se considera imprescindible que la educación nutricional sea buena para que el menor desarrolle así hábitos alimentarios saludables. Dicha educación debe ser complementada con la llevada a cabo en el ámbito escolar (Paz Lugo, 2015), en el cual encontramos frecuentemente medidas como “el almuerzo saludable”, donde se establece lo que deben llevar los escolares al centro para consumir en el tiempo de recreo.

Las familias deben aportar un buen ejemplo a los menores, consumiendo alimentos saludables y ofreciéndoselos para ir creando el hábito. Todas las comidas que se desarrollen en familia deben tener un ambiente tanto agradable como positivo. Además, es importante que se acompañe de ejercicio físico moderado, de forma habitual dentro del entorno familiar, para prevenir hábitos sedentarios como ver la televisión en exceso, destinar toda la tarde a jugar con las tabletas, los teléfonos móviles, etc. (Paz Lugo, 2015).

Desde la perspectiva del entorno escolar, es imprescindible adoptar medidas que desarrollen hábitos alimentarios saludables. Por ejemplo, desde los comedores escolares, deben ofrecerse menús saludables y que los trabajadores y trabajadoras propicien un entorno favorable. Desde el aula, los docentes, deben adoptar medidas para fomentar hábitos saludables trabajando la alimentación, insistiendo en la importancia de los almuerzos saludables, etc. Además, todas estas medidas sería conveniente que estuvieran enmarcadas dentro de un Programa para la Salud que se trabaje en el centro a nivel global. Es decir, si las directrices del centro establecen todas estas pautas y realmente se llevan a cabo, serán mucho más eficaces. Es necesario el compromiso de ambos entornos (familiar y escolar) para que los menores adquieran los hábitos correctos y prevenir enfermedades en el futuro.

Algunas de las recomendaciones dietéticas para el escolar en la etapa de EI, según establece Paz Lugo (2015) son las siguientes:

- Cereales: aproximadamente unas seis porciones cada día. Una porción equivale a 30g de cereales de desayuno, una rebanada de pan o medio tazón de pasta o arroz.
- Legumbres: entre dos y cuatro raciones a la semana. Una ración es equivalente a medio tazón de legumbres ya cocidas, aproximadamente 30g.
- Frutas y vegetales: tres porciones de hortalizas y verduras y dos porciones de fruta. La fruta ha de ser fresca, natural y entera. En cuanto a las verduras, una porción es constituida por un tazón de verduras crudas o medio tazón de verduras cocidas.



- Frutos secos: entre tres y seis raciones a la semana. Es mejor evitar los que sean salados.
- Leche y derivados: mínimo dos porciones cada día. Una porción equivale a un vaso de leche, dos yogures o 60g de queso.
- Huevos: recomendados de tres a cuatro raciones a la semana.
- Carnes y aves: tres a cuatro raciones a la semana. Aproximadamente 60g de carne por ración.
- Pescados y mariscos: igualmente, entre tres y cuatro raciones. Importancia de los pescados azules por su contenido en ácidos grasos esenciales.
- Grasas: preferiblemente de origen vegetal. Aceite de oliva para cocinar y condimentar las ensaladas.
- Dulces: evitarlos en la medida de lo posible. Acostumbrar a los escolares a que su consumo debe ser algo excepcional.

Es necesario destacar un recurso didáctico adecuado para trabajar esta temática en el aula, que nos ofrece muchas posibilidades: la pirámide de la alimentación, que contribuye a la explicación y entendimiento de la importancia de alimentarse de forma saludable



Ilustración 1. Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2002).



Además, en la etapa de EI, se establecen una serie de objetivos que debemos alcanzar en lo que se refiere a la alimentación saludable. Son propuestos por la Conserjería de Educación y Ciencia (2005) y se trabajan posteriormente en la intervención didáctica:

- I. Comprender la importancia de mantener una dieta equilibrada, que constituye un factor relevante para lograr un adecuado desarrollo físico y mental.
- II. Asociar dieta adecuada con salud, para que sean conscientes de que no se puede conseguir ni mantener un buen estado de salud sin alimentarse de forma correcta.
- III. Combatir la extendida creencia de que solo en las sociedades pobres se padecen problemas de malnutrición.
- IV. Sensibilizar a los escolares ante las desigualdades que existen en el mundo.
- V. Desarrollar en el alumnado (a partir de esta sensibilización) el sentido de la solidaridad y la cooperación, para que aprendan a compartir y no desperdiciar los recursos.
- VI. Adquirir conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición.
- VII. Analizar los propios hábitos alimentarios para reconocer los aspectos positivos y negativos.
- VIII. Adquirir prácticas relacionadas con la planificación de menús, la compra de productos alimentarios, la higiene al manipular alimentos, etc.
- IX. Desarrollar en los niños cierta capacidad crítica que les permita valorar en su justa medida las informaciones sobre alimentación y nutrición.
- X. Formar consumidores responsables que con sus acciones mejoren las prácticas nutricionales saludables.

Como docentes, para alcanzar dichos objetivos, es necesario elaborar propuestas didácticas que se lleven a cabo en el aula, trabajando la alimentación saludable. Es interesante analizar las prácticas alimentarias en el entorno familiar, reforzar los hábitos saludables que ya tengan adquiridos y poner en práctica lo que van aprendiendo sobre esta temática (Conserjería de Educación y Ciencia, 2005).

Como ya se ha mencionado anteriormente, en la etapa de EI la dieta que siguen los escolares debe ser variada, incluyendo todos los grupos de alimentos para obtener un aporte satisfactorio de nutrientes. Es necesario para poder lograrlo, establecer unos horarios regulares para las comidas. Además, es habitual que los menores prefieran alimentos ricos en carbohidratos y comidas sencillas, con sabores suaves y colores llamativos (Rodríguez-Santos, Aranceta Bartrina & Serra Majem, 2008).



El entorno familiar, los docentes, el personal de comedor, etc., influyen directamente en los hábitos alimentarios de esta etapa. Es necesario cuidar los tipos, variedad y calidad de los alimentos y bebidas, además de ser un modelo para los niños y niñas en relación a su consumo. En etapas posteriores, todas las experiencias positivas que van adquiriendo, son fundamentales para un correcto desarrollo de hábitos alimentarios saludables (Rodríguez-Santos, Aranceta Bartrina & Serra Majem, 2008).

4.1.2 Beneficios de una alimentación saludable

La alimentación es uno de los principales factores que contribuye al correcto crecimiento y desarrollo de los escolares. Si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, se favorecerá un estilo de vida más saludable en la edad adulta, además de prevenir problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, obesidad y cáncer. Los escolares mal alimentados pueden tener trastornos de desnutrición, anemia, problemas de aprendizaje, de conducta, de crecimiento, etc. Un menor bien alimentado posee energía para el aprendizaje escolar y la AF (SENC, 2002).

Como establece el Equipo de Nutrición de Alimerka (2015), alimentarse de forma adecuada es beneficioso porque mejora la capacidad de respuesta del sistema inmune y permite que este se defienda de forma eficiente ante los patógenos como, por ejemplo, las bacterias que pueden provocarnos infecciones.

Introducir en el organismo nutrientes como el hierro, vitaminas del grupo B, ácidos grasos insaturados como el omega-3, etc., contribuye a que nuestro estado de ánimo sea positivo. Gracias a la dieta saludable y equilibrada, se reducen las posibilidades de tener enfermedades relacionadas con el exceso de glucosa o de colesterol en sangre, reduciendo las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II. Además, el hecho de aportar de forma diaria a nuestra dieta una gran variedad de frutas y verduras, reduce los problemas de hipertensión arterial.

Para finalizar este apartado, pero no por ello es menos importante, es necesario destacar que una alimentación saludable promueve un adecuado tránsito intestinal. Para ello es necesario aportar frutas, verduras y cereales integrales ricos en fibra que solo está presente en los alimentos de origen vegetal.



4.2 CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN DURANTE LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

A lo largo de la etapa a la que nos referimos y, como ya se ha ido mencionando, es necesario tener cuidado y cierto control en la alimentación. Durante las horas de ingesta es conveniente que una persona adulta preste atención a los alimentos que consumen los escolares. Una de las principales consecuencias de mantener una mala alimentación es la obesidad infantil.

Cada vez se incrementa más el número de países que tienen un porcentaje de población infantil en riesgo de padecer obesidad. Si nos referimos al marco europeo, cerca de 400.000 escolares tienen sobrepeso. En nuestro país, 4 de cada 10 menores en la edad de Educación Primaria (EP) padecen esta enfermedad. Según Veiga y Martínez (2008) estos datos están aumentando en España debido al ambiente obesogénico en el que crecen los escolares.

Son datos alarmantes que no cesan de incrementarse, por lo que, en la etapa de EI, se deben establecer las pautas fundamentales sobre cómo alimentarse de forma adecuada y la necesidad de acompañar ese hábito con el del ejercicio físico regular. Deben ir interrelacionados, previniendo así patologías presentes y futuras (Veiga y Martínez, 2008).

Cierto es que hay casos en los que la obesidad está producida por algunas alteraciones genéticas u hormonales, pero la mayor parte está causada por un desequilibrio entre la ingesta energética y el gasto energético para mantener el metabolismo basal y la actividad muscular realizada (Veiga y Martínez, 2008).

Retomando el concepto mencionado anteriormente, el *ambiente obesogénico*, es aquel en el cual se fomentan hábitos que no son saludables respecto a la comida y al ejercicio y que conduce a las personas que viven en él a desarrollar (ya sea a medio o largo plazo) sobrepeso u obesidad. Este ambiente se caracteriza por tener un acceso fácil a los alimentos con gran palatabilidad y muy calóricos; además de no promocionar la AF. Son muchos los centros educativos que, gracias a las iniciativas y los programas de intervención, no promueven este ambiente. Es lo que se denomina “Escuelas activas” (Veiga y Martínez, 2008). Estos autores también establecen que la obesidad no es la única consecuencia negativa de la mala alimentación. También trastornos que antes se



asociaban a los adultos como, por ejemplo, hipertensión arterial, diabetes tipo II, hipercolesterolemia, etc.

Un problema esencial en los escolares españoles no es solo el elevado consumo de alimentos grasos sino el exceso de azúcares refinados (gominolas, dulces) y de sal (*snacks* que contienen un alto porcentaje). Los dulces provocan en la mayoría de las personas una sensación de placer porque provocan la secreción, en el cerebro, de neurotransmisores ligados al bienestar. No obstante, esto no significa que comer dichos alimentos sea adecuado para la salud.

Uno de los productos preferidos entre los escolares de esta etapa son las gominolas. Están fabricadas a base de azúcar y aditivos, mediante los cuales se les da color y aroma. Por lo tanto, los nutrientes contenidos en estos dulces son azúcares simples (glucosa-fructosa) de asimilación fácil, lo que se conoce como “calorías vacías”, ya que no aportan ningún nutriente más (MSC, AESAN, MEC y CIDE, 2007). Estas instituciones determinan que las gominolas contienen entre 300-350 kcal/100g, por lo que tienen un alto valor energético pero escaso valor nutricional. Además, el consumo excesivo de las mismas produce deficiencia en las vitaminas B1 (tiamina) y B2 (riboflavina).

Desde el MSC, AESAN, MEC y CIDE (2007) se afirma que el consumo excesivo de gominolas puede generar obesidad infantil ya que los azúcares, después de ser digeridos, aumentan la glucemia. La glucosa es utilizada por las células para obtener energía, se almacena en el hígado y en el músculo en pequeñas cantidades por lo que su exceso se transforma en grasa que se acumula en el tejido adiposo.

Además de todo lo descrito anteriormente, el elevado consumo de dulces provoca la aparición de caries, ya que los azúcares favorecen la aparición de bacterias que dañan al esmalte dental. Por ello es fundamental trabajar con el alumnado la importancia de lavarse los dientes después de cada ingesta, sobre todo después de consumir dulces (MSC, AESAN, MEC y CIDE, 2007).

En el aula, podemos prevenir las consecuencias negativas de la ingesta excesiva de dulces creando recetas caseras saludables, sustituyendo los dulces por frutas, etc. Un ejemplo claro que se puede llevar a cabo en el aula son los batidos saludables. En casa también pueden cambiar los hábitos y en lugar de comprar un bizcocho, hacerlo casero; crear helados de frutas, etc.



4.3 ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Para comenzar este apartado es necesario mencionar que está elaborado íntegramente a partir de la siguiente fuente: Bembibre (2009). Define el concepto de Actividad Física como aquella actividad o ejercicio que genera un gasto energético del organismo y que, además, ayuda al cuerpo a generar acciones a nivel emocional, físico y psíquico. La AF puede ser organizada (sesiones de psicomotricidad) o espontánea (recreo, ir caminando al centro educativo, jugar en el parque, etc.).

En las últimas décadas se ha dado mucha importancia a la AF como culto al cuerpo, algo que ya forma parte de nuestra sociedad. Genera bienestar, despierta componentes químicos (neurotransmisores que producen una sensación de bienestar), elimina toxinas, etc. Además, se puede realizar en diferentes entornos, espacios cerrados como gimnasios y lugares públicos al aire libre como los parques.

4.3.1 Beneficios de la Actividad Física

La mayoría de los factores de riesgo que se asocian a la mortalidad por enfermedades cardiovasculares están relacionadas con el estilo de vida o hábitos de las personas. El sedentarismo es uno de los principales factores que afecta negativamente a la población, por lo que es necesario reducir su alta incidencia y realizar ejercicio de forma regular (Matsudo, 2012).

En la Figura 1, se muestran los efectos beneficiosos que tiene la AF en la salud. Dichos efectos, realizando una transposición didáctica y adecuándolo al nivel, se podrían comentar con el alumnado de EI y, sobre todo, proponer alternativas a realizar, ya que muchas de las actividades deportivas están canceladas debido a la COVID-19.



Antropométricos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Control y disminución de la grasa corporal 2. Mantener o aumentar la masa muscular, fuerza muscular y la densidad mineral ósea 3. Fortalecimiento del tejido conectivo 4. Mejorar la flexibilidad
Fisiológicos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aumento del volumen de sangre circulante, la resistencia física en un 10-30% y la ventilación pulmonar 2. Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y durante el trabajo submáximo y la presión arterial 3. Mejora en los niveles de HDL y disminución de los niveles de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL; de los niveles de glucosa en la sangre contribuyendo para la prevención y el control de la diabetes; mejora en los parámetros del sistema inmunológico se asocia con un menor riesgo de algunos tipos de cáncer (colon, de mama y de útero) 4. Reducción de marcadores anti-inflamatorios asociados con enfermedades crónicas 5. Disminución de riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular tromboembólico, hipertensión, diabetes tipo 2, osteoporosis, obesidad, cáncer de colon y cáncer de útero
Psicosocial y cognitivo:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejora el auto-concepto, la autoestima, la imagen corporal, el estado de ánimo, la tensión muscular y el insomnio, 2. Previene o retrasa la pérdida de las funciones cognitivas (memoria, atención) 3. Disminución del riesgo de depresión 4. Menos estrés, ansiedad y depresión, consumo de drogas 5. Mejor socialización y calidad de vida.
Caidas:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reducción del riesgo de caídas y lesiones por la caída 2. Aumento de la fuerza muscular de los miembros inferiores y de músculos de la región de la columna vertebral 3. Mejora el tiempo de reacción, la sinergia motora de reacciones posturales, la velocidad al caminar, la movilidad y la flexibilidad
Terapéuticos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eficaz en el tratamiento de la enfermedad arterial coronaria, hipertensión, enfermedad vascular periférica, diabetes tipo 2, obesidad, colesterol alto, osteoartritis, cojera y enfermedad pulmonar obstructiva crónica 2. Eficaz en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y depresión, demencia, dolor, insuficiencia cardíaca congestiva crónica, síncope, profilaxis de accidente cerebrovascular, tromboembolismo venoso, dolor de espalda y estreñimiento.

Figura 1. Beneficios de la AF sobre la salud (Matsudo, 2012).

4.3.2 Recomendaciones de Actividad Física según la edad

La AF, con todos los beneficios que aporta, debería formar parte de la vida de cualquier ser humano en todas las etapas. Debe ser un hábito igual que comer, dormir, lavarnos los dientes, etc. De esta forma viviremos más y con mejor calidad.

Según establece la autora Matsudo (2012) los escolares en edad de EI, es decir, entre 3 y 6 años, deberían estar físicamente activos durante aproximadamente 180 minutos al día para un adecuado crecimiento y desarrollo.

De forma genérica, se acepta que la AF más beneficiosa para la salud es aquella que comprende unos esfuerzos aeróbicos de intensidad moderada. Es decir, las actividades en las que el organismo consume energía utilizando oxígeno y que involucran a grandes grupos musculares. El programa Perseo declara que existen distintas recomendaciones sobre la AF que deben realizar los escolares, distintas a las de las personas adultas, ya que se considera que los escolares deben ser más activos.



Según aparece reflejado en el programa Perseo, los expertos señalan que los adultos deberían mantener AF durante 30 minutos todos o casi todos los días a la semana. En el caso de los escolares, este tiempo se incrementa. Se considera necesario que sean activos como mínimo 60 minutos todos o casi todos los días de la semana (por lo menos cinco días a la semana), realizando actividades con intensidad moderada.

Dichas recomendaciones deben ser consideradas como la mínima actividad a realizar, ya que se reconoce que existe una relación “dosis-respuesta” entre la AF y los beneficios obtenidos para la salud de las personas. Esta afirmación significa que las cantidades añadidas de AF tienen efectos adicionales sobre la salud. Además, según refleja el programa, en el caso de los escolares, se contempla la necesidad de limitar el tiempo que emplean en actividades sedentarias de ocio (como ver la televisión, jugar a video juegos, etc.) puesto que ese tiempo invertido se relaciona con el desarrollo de obesidad y otros trastornos metabólicos.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se describen numerosos aspectos relacionados con la propuesta de intervención llevada a cabo. Se justifica la relevancia que tiene esta temática y por qué es necesario trabajarla en el aula de EI; se describe el contexto real del alumnado (un grupo de cinco años); la metodología empleada en el desarrollo de la propuesta y la temporalización (dos semanas) en la que se reflejan las sesiones, objetivos y contenidos trabajados.

5.1 JUSTIFICACIÓN

Durante el periodo de prácticas en el CEIP Ponce de León (Valladolid) se ha tenido la oportunidad de diseñar y llevar a cabo una propuesta de intervención que tuviese relación con la temática del presente trabajo. Para ello, se ha elaborado una Unidad Didáctica (UD) en la que se tratan aspectos relacionados con la alimentación saludable.

Como se ha detallado en capítulos anteriores, es bueno trabajar la alimentación saludable desde etapas tempranas, ya que cada vez hay más obesidad infantil y trastornos de alimentación que son provocados por el abuso de comida *basura*, exceso de azúcares, etc. Gracias a esta propuesta los escolares han conocido aspectos que son básicos e



importantes sobre la alimentación y han realizado distintas actividades manipulativas que han ayudado a la comprensión de contenidos (siempre desde una perspectiva lúdica).

Se pretende, por lo tanto, trabajar la prevención mediante hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, sus beneficios, las consecuencias negativas por no alimentarse de forma adecuada (dieta equilibrada), higiene personal, etc.

Antes de poner en práctica la UD era necesario conocer el punto de partida de los escolares, las cuestiones que conocían (o no) respecto a esta temática para focalizar los diferentes aspectos que componen la intervención. Para ello, se elabora una evaluación inicial (tabla 1) en la que se pregunta a cada estudiante, de forma individual, diferentes cuestiones. El resto de evaluaciones iniciales se encuentran en el anexo I.

Tabla 1. Resultados de la evaluación inicial en la mesa dos

MESA	2				
NOMBRES	Mario	María	Vera	Darío	Paula
¿Sabes qué es comer sano?	Sí, comer comida que te pone bien	Sí. Comer frutas y verduras	Sí. Comer frutas, guisantes, judías verdes...	Sí, comer para crecer	No
¿Sabes qué es la pirámide de la alimentación? ¿Para qué sirve?	No	No	No	No	No
¿Qué alimentos saludables conoces?	Manzana y pera	Pera, manzana, mandarina	Guisantes, manzana, pera, melocotón, piña, sandía	Lechuga, zanahoria, plátano, fresas	Pera, plátano, manzana, zanahoria
A parte de comer sano... ¿sabes qué más hay que hacer para tener buena salud?	No fumar. Y yo que tengo asma, no correr mucho	Ejercicio. Saltar a la comba, girar el aro...	Comer sano, hacer gimnasia en el poli	Correr, trabajar, ir al gimnasio...	Lavarnos los dientes, las manos, tomar el sol...
¿Comes muchas gominolas/golosinas? ¿Crees que son sanas?	Si me porto bien, me dejan comer 3 o 4. Hemos encontrado dónde esconden la bolsa de gominolas	Algunos días	No. Alguna vez chocolate negro que ese sí que es sano	Pocas. Solo cuando me porto bien	Sí. Los sábados y domingos
¿Piensas que el ejercicio es bueno para la salud? ¿Por qué?	Para los mayores sí, pero para los niños hay que jugar	Creo que sí. Para estar en forma	Si porque adelgazamos. Así somos más fuertes y corremos mucho	Sí, para ser grandes y fuertes	Sí porque crecemos mucho y tenemos los músculos fuertes



Un aspecto destacable del centro: se recomienda a las familias que los viernes los escolares lleven fruta para el almuerzo. A través de la observación y registro diario en el cuaderno de campo (véase anexo II), podemos establecer que los alumnos y alumnas de este grupo acuden al centro con almuerzos variados, especialmente compuestos por frutas y bocadillos. En general, a lo largo de la semana las familias van variando el almuerzo y no solo llevan fruta los viernes. Solo hay un caso de un escolar que su familia recurre frecuentemente (casi a diario) a un almuerzo poco saludable, compuesto por galletas de chocolate. Sin embargo, de forma genérica, podemos establecer que en este grupo las familias son conscientes de la importancia que tiene una buena alimentación desde las edades tempranas.

El estudio previo (las evaluaciones iniciales) nos permiten observar que, aunque un 34% del grupo no sabe definir lo que es “comer sano”, muchos de estos escolares, en preguntas posteriores, sí saben nombrar alimentos saludables o beneficiosos para nuestra salud. Es curioso destacar que muchos escolares asocian que la buena alimentación se basa solamente en la ingesta de frutas y verduras.

De 23 escolares solo dos habían escuchado el término “pirámide de la alimentación”, por lo que se decide que este aspecto será planteado (de forma lúdica) como uno de los contenidos básicos en la intervención.

Finalmente, todos los escolares manifestaron los beneficios que se obtienen gracias al ejercicio físico y muchos de ellos aportaron ejemplos concretos.

Con estas premisas se decide que la intervención se enfocará en la cuestión de la alimentación saludable, la pirámide de los alimentos, la dieta equilibrada (no solo es saludable comer frutas y verduras), etc., ya que los aspectos referidos a los beneficios del ejercicio físico los tienen correctamente asimilados.

5.2 CONTEXTUALIZACIÓN DEL ALUMNADO

Este grupo de 5 años (3º EI) está formado por 11 niños y 12 niñas, respetando así el principio de igualdad de sexos en las aulas. De los 23 escolares, 5 de ellos (o alguno de sus progenitores) proceden de un país extranjero, lo cual refleja el movimiento social de migración. También encontramos algún caso en el que el escolar nació en otra ciudad y por motivos laborales actualmente la familia vive en Valladolid. Cabe destacar que las



personalidades son muy variadas, así como el desarrollo psicológico de los escolares y la estimulación que reciben en sus casas (diversidad del aula).

La clase representa una diversidad notable. Encontramos familias monoparentales por decisión propia; algunas con padres separados; otras que por motivos laborales llegaron desde otro país; familias tradicionales, etc. En general, todos los progenitores trabajan y casi la mitad de ellos con jornadas continuas, por ello requieren el servicio de comedor (véase en el anexo III un calendario de la alimentación variada que se ofrece) o madrugadores. En su mayoría, las familias están comprometidas con el proceso de Enseñanza-Aprendizaje (E-A) de sus hijos e hijas y manifiestan niveles académicos diferentes.

Este grupo lleva formado tres años (durante toda la etapa de infantil) y es, por tanto, una clase muy consolidada. Tienen un ritmo de aprendizaje similar, aunque tres alumnos reciben apoyo a la lectoescritura fuera del aula.

Atención a la diversidad

En el aula no hay ningún escolar con Necesidades Educativas Especiales (NEE), por lo que no se ha realizado ninguna adaptación específica. No obstante, al elaborar las diferentes propuestas, se ha respetado el ritmo de aprendizaje de cada escolar.

5.3 METODOLOGÍA

La metodología empleada en el desarrollo de la UD es activa, manipulativa y experimental, ya que los niños son los protagonistas del proceso de E-A. Bajo la premisa de “aprender haciendo”, se proponen actividades manipulativas. Además, un aspecto que se considera fundamental, sobre todo en esta etapa, es la colaboración con las familias.

Según Bolívar (2006), la familia desempeña un papel crítico en los niveles de consecución de los escolares y los esfuerzos por mejorar son mucho más efectivos si se ven acompañados y apoyados por las respectivas familias.

Por ello, en el caso de esta intervención didáctica se solicita la colaboración y participación de las familias, como puede verse en el anexo IV (carta enviada a las familias). Además, posteriormente (en el capítulo de los resultados relacionados con las familias) se observará de nuevo la colaboración a través de un pequeño cuestionario.



5.4 OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A continuación, en la tabla 2, se observa un resumen de los objetivos (generales y específicos), contenidos y criterios de evaluación diseñados para la UD.

Estos objetivos se plantean ante una problemática social actual que cada vez crece y evoluciona más. En nuestra sociedad actual consumimos de forma rápida debido al nivel de vida que llevamos. La comida rápida se ha instaurado cada vez más en nuestro día a día y estos objetivos se plantean como una prevención ante esta situación, ya que desde la educación tenemos un pilar fundamental de transformación hacia una sociedad mejor y con hábitos más saludables. Gracias a propuestas lúdicas y vivenciales se pretende conseguir estos objetivos, aunque siempre como un acercamiento a la problemática y con breves pinceladas, ya que estamos en una etapa infantil.

Tabla 2. *Resumen de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación*

	Objetivos generales	Objetivos específicos	Actividades	Criterios de evaluación
Nivel: curso y grupo. 5C (3ºEI)	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer en qué consiste la alimentación saludable mediante propuestas lúdicas. - Comprender las consecuencias positivas y negativas que tiene seguir, o no, una alimentación saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la pirámide de los alimentos. - Comprender el origen de los alimentos. - Experimentar con alimentos para fomentar buenos hábitos. - Trabajar el espacio y el tiempo a través del arroz. 	<p>En total, 23 actividades repartidas en el horario de 3ºEI.</p> <p>2 actividades más como evaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce diferentes alimentos y su posición en la pirámide. - Diferencia entre alimentos saludables y no saludables. - Participa activamente en las propuestas.
Tema: Alimentación saludable.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar hábitos de vida saludable en los escolares. - Relacionar la alimentación saludable con algunas nociones básicas sobre la actividad física proporcionando experiencias educativas motóricas como <i>gymkanas</i>. - Fomentar el pensamiento crítico relacionado con los hábitos de vida saludable. 	<p>Contenidos:</p> <p>Alimentos saludables vs no saludables.</p> <p>Pirámide de los alimentos.</p> <p>Origen de los alimentos.</p> <p>Crucigrama.</p> <p>Lectoescritura.</p> <p>Votación (“gana la mayoría”).</p> <p>Contenido de Ciencias Sociales.</p> <p>Psicomotricidad fina y gruesa.</p> <p>Experimentos con alimentos reales.</p>	<p>Atención a la diversidad:</p> <p>en este grupo, no ha sido necesario realizar adaptaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respeta a los compañeros y el material utilizado en las actividades.
Tiempo: dos semanas.				



Se pretende trabajar con esta UD contenidos de diferente índole. Conceptuales (acercamiento a conceptos, siempre desde el aspecto lúdico), procedimentales y actitudinales. Algunos ejemplos concretos son: la pirámide de los alimentos, la historia del arroz (conceptuales, trabajo del espacio y el tiempo), manipulación de frutas para elaborar un dibujo (procedimental), trabajo en equipo en diferentes actividades o respetar el turno de los demás compañeros y compañeras en actividades propuestas en asamblea (actitudinales). Se pretende abordar contenidos diferentes, siempre desde una perspectiva de aprendizaje global. En el currículo se establece que, en la práctica cotidiana del aula, las diferentes áreas deben entrelazarse, complementarse y reforzarse mutuamente para contribuir de una forma eficaz y significativa en la construcción de conocimientos, conceptos, destrezas, actitudes, valores, etc., que son necesarios para vivir en sociedad. En cuanto al proceso de enseñanza, el enfoque globalizador permite que los escolares aborden las experiencias de aprendizaje de forma global, poniendo en juego, de forma interrelacionada, mecanismos afectivos, intelectuales, expresivos. Este principio afecta a la formulación de objetivos, selección, secuenciación, planificación, presentación de contenidos y metodología empleada (Cabello Salguero, 2011).

Instrumentos de evaluación

A continuación, se describen los diferentes instrumentos de evaluación diseñados para la recogida de datos:

- Evaluación inicial ¿qué sabemos? (anexo I).
- Evaluación continua: cuaderno de campo. Observación sistemática y registro diario (anexo II).
- Evaluación final:

- Ruleta. Recurso elaborado con WordWall:
<https://wordwall.net/es/resource/15161365/repasamos-lo-aprendido>

Se plantea esta evaluación como un juego en gran grupo. Un escolar hace girar la ruleta en el ordenador. Esta muestra una pregunta (todas relacionadas con los contenidos que hemos visto en la UD). El escolar debe responder a la pregunta y el docente registra la respuesta en una tabla. En caso de que el escolar no sepa responder, puede optar a pedir el “comodín del público” (el resto de compañeros y compañeras) cantando “comodín, comodín”. Véase anexo V.

- Actividad online. Recurso encontrado en:
<https://www.liveworksheets.com/worksheets/es/Educaci%C3%B3n%20Infantil/Lo>



[s_alimentos/Evaluaci%C3%B3n_ALIMENTACI%C3%93N_SALUDABLE_nq1395169ej](#). Esta actividad se realiza de forma individual con cada escolar en el ordenador. Véase anexo VI.

- Cuestionario enviado a las familias. Véase anexo VII.

Posteriormente, en el capítulo 6, analizaremos los resultados obtenidos gracias a los diferentes instrumentos de evaluación.

5.5 TEMPORALIZACIÓN

A continuación, en las tablas 3 y 4, se refleja la temporalización que se ha seguido durante el desarrollo de la UD. Esta propuesta, que ha durado dos semanas, se titula “Comer bien para crecer bien” y está ubicada dentro del Proyecto que se estaba trabajando con el grupo de escolares “El Jardín y el Huerto” (todo el nivel de 5 años trabaja este proyecto de forma simultánea). Aprovechando la temática del Huerto y los alimentos que salen del mismo, se decidió que era un buen momento para llevar a cabo la intervención didáctica.

Las semanas se diseñan en consenso con la tutora del grupo, respetando el horario de los escolares (por ejemplo, clases de inglés, cuadernillos con fichas, actividades transversales). Los recuadros señalados en color verde son clases guiadas con mi propia intervención y son actividades relacionadas con la temática de la UD.

Tabla 3. *Temporalización primera semana*

SEMANA 1					
Horas	Lunes 12/04	Martes 13/04	Miércoles 14/04	Jueves 15/04	Viernes 16/04
9:00	Asamblea Baile de bienvenida Cuento “La pequeña Oruga Gltona”	Asamblea Pirámide de los alimentos Caja de vida	¿De dónde vienen los alimentos? Cuña motriz: frutas y verduras, ¡aventuras!	Religión Lógica- matemática. Descomposición de números	Inglés
10:00	Caja de vida Ficha Proyecto Metamorfosis (dibujo) Rincones	Inglés Caja de vida	Ficha Proyecto Rincones Almorzar Cartas a las familias	Psicomotricidad Gran Gymkana “Among Us”	Cuña motriz: el pato Renato Explicar Concurso de Platos Frutales con ejemplos Ficha Proyecto
(11:15-11:45) Recreo					
Aseo y almuerzo (11:45-12:15)					
12:20- 13:40	Enseñamos a comer a la oruga	La lista de la compra Rincones	Restaurante elegante (doble)	Caja de vida Ficha Letrilandia <u>El Nutriplato</u>	Concurso de platos frutales Nombres a la urna



Tabla 4. Temporalización de la segunda semana

SEMANA 2						
Horas	Lunes 19/04	Martes 20/04	Miércoles 21/04	Jueves 22/04	Viernes 23/04	Lunes 26/04
9:00	Asamblea Platos frutales: dibujo que hicieron y qué frutas usaron. Votación	Asamblea Experimento fresas + carnet del científico/a PPT arroz Teñimos el arroz	Asamblea Carnet de científico/a. ¿Qué ha pasado con las fresas? Hipótesis vs resultado final. Cuña motriz	Religión Decorar maracas Bingo Plastilina	F E S T I V O	Asamblea Practican exposición del huerto (mural) para los de 1º de EP. Estatuas musicales Ficha/ jugar Almuerzo A lo largo de la mañana: Evaluación individual: actividad online
10:00	Baile de bienvenida Cuento “El Tren de la Buena Salud” Cajas de vida Ficha Almuerzo	Inglés Caja de vida	La palabra secreta Cube Merge: virus	Psicomotricidad: Baile con maracas Polideportivo: juego libre		
(11:15-11:45) Recreo						
Aseo y almuerzo (11:45-12:15)						
12:20- 13:40	Vagones del tren (desdoble)	¿En qué vagón va cada almuerzo? Ficha Rincones	Cajas de vida Ficha Plastilina	Patio: baile con maracas Ficha Rincones		Evaluación grupal: la ruleta (desdoble) Encuesta online a las familias



5.6 SESIONES

A continuación, se muestran las diferentes sesiones que componen la UD. Se denomina sesión a una jornada escolar. Por ejemplo, la sesión 1 corresponde con el lunes 12/04 y contiene dos actividades (el cuento de “La pequeña Oruga Glotona” y “Enseñamos a comer a la oruga”). Cada actividad se encuentra desarrollada en el anexo VIII.

Sesión 1:

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	Reconocer alimentos. Diferenciar alimentos saludables vs no saludables.	Cuento “La pequeña oruga glotona” “Enseñamos a comer a la oruga”	Observación directa. Anotaciones en el cuaderno de campo.
Tiempo. Sesión 1: lunes 12/04/2021	Contenidos: Cuento “La pequeña oruga glotona” Alimentos sanos vs no sanos		

Sesión 2:

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	Conocer la pirámide de los alimentos. Aprender a clasificar los alimentos en la pirámide en función de la dieta equilibrada. Trabajar lectoescritura.	“La pirámide de los alimentos” “La lista de la compra”	Observación directa. Anotaciones en el cuaderno de campo.
Tiempo. Sesión 2: martes 13/04/2021	Contenidos: la pirámide de los alimentos. Repaso cuerpo geométrico: la pirámide. El tiempo (muchos-algunos-pocos días). Expresión oral. Lectoescritura.		

**Sesión 3:**

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	Reconocer el origen de los alimentos. Conocer los procesos de la cadena alimentaria. Respetar los turnos de tirar. Ubicar los alimentos según la comida del día.	“¿De dónde vienen los alimentos?” “Restaurante elegante”	Observación directa. Anotaciones en el cuaderno de campo.
Tiempo. Sesión 3: miércoles 14/04/2021	Contenidos: origen de los alimentos, el proceso de la cadena alimentaria, las 5 comidas diarias. Lectoescritura.		

Sesión 4:

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	Vincular la alimentación saludable con el ejercicio. Trabajar el nivel fonético-fonológico y léxico semántico Trabajar lectoescritura mediante un crucigrama.	Psicomotricidad: gran Gymkana “Among Us” “El Nutriplato. Crucigrama”	Observación directa. Anotaciones en el cuaderno de campo.
Tiempo. Sesión 4: jueves 15/04/2021	Contenidos: juegos motrices en gran grupo; actividad lectoescritura en gran grupo; vertical, horizontal; conciencia fonético-fonológica.		

Sesión 5:

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	Fomentar la alimentación saludable a través de la experimentación con frutas reales.	“Concurso de platos frutales”	Observación directa. Anotaciones en el cuaderno de campo.
Tiempo. Sesión 5: viernes 16/04/2021	Contenidos: alimentación saludable; variedad de frutas.		Fotografías

**Sesión 6:**

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	<p>Conocer el sistema de votación.</p> <p>Respetar las decisiones de la mayoría.</p> <p>Repasar los grupos alimenticios (similar a la pirámide)</p> <p>Identificar cuántas veces se debe ingerir un alimento a lo largo de la semana.</p> <p>Reconocer y recortar alimentos.</p> <p>Identificar el vagón del tren que les corresponde.</p>	<p>“¡Votamos!”</p> <p>Cuento “El tren de la buena salud”</p> <p>“Los vagones del tren”</p>	<p>Observación directa.</p> <p>Anotaciones en el cuaderno de campo.</p>
Tiempo. Sesión 6: lunes 19/04/2021	Contenidos: votación, grupos de alimentos, psicomotricidad fina.		

Sesión 7:

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	<p>Observar la diferencia entre fresas naturales y de gominolas. Elaborar hipótesis. Trabajar la escritura de forma lúdica.</p> <p>Trabajar el espacio y el tiempo a través del arroz. Conocer la cadena de producción del arroz.</p> <p>Teñir arroz para realizar unas maracas.</p>	<p>“Experimento fresas”</p> <p>“¿Qué sabemos del arroz?”</p> <p>“Teñimos arroz”</p>	<p>Observación directa.</p> <p>Anotaciones en el cuaderno de campo.</p>
Tiempo. Sesión 7: martes 20/04/2021	Contenidos: aproximación al método científico; observar, elaborar hipótesis...; espacio y tiempo; cadena de los alimentos, psicomotricidad fina.		

**Sesión 8:**

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	<p>Proponer respuestas a lo ocurrido con el experimento. Fomentar la escritura de forma lúdica.</p> <p>Trabajar la conciencia fonético-fonológica.</p> <p>Introducir la actividad siguiente.</p> <p>Introducir la realidad aumentada en el aula.</p> <p>Concienciar sobre la importancia de una buena higiene corporal y lavado de manos.</p>	<p>“¡Respuesta encontrada!” (experimento fresas parte 2)</p> <p>“La palabra secreta”</p> <p>“Virus”</p>	<p>Observación directa.</p> <p>Anotaciones en el cuaderno de campo.</p>
Tiempo. Sesión 8: miércoles 21/04/2021	Contenidos: redacción, conciencia fonético-fonológica, higiene corporal, trazo, psicomotricidad fina.		

Sesión 9:

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	<p>Decorar las maracas de forma autónoma.</p> <p>Fomentar hábitos saludables a través del baile. Trabajar instrumento de percusión: la maraca.</p>	<p>“Maracas puestas a punto”</p> <p>“Baile con maracas”</p>	<p>Observación directa.</p> <p>Anotaciones en el cuaderno de campo.</p>
Tiempo. Sesión 9: jueves 22/04/2021	Contenidos: psicomotricidad fina, gruesa, musicalidad, ritmo, instrumentos de percusión, reciclaje, orientación espacial.		



Sesión 10: evaluación

	Objetivos específicos	Actividades	Evaluación
Unidad/proyecto específico al que pertenece la sesión: “Comer bien para crecer bien”	Determinar el grado de consecución de los objetivos didácticos establecidos al comienzo de la UD.	<p>“Ruleta interactiva” (anexo V)</p> <p>“Juego online” (anexo VI)</p>	Observación directa. Anotaciones en el cuaderno de campo.
Tiempo. Sesión 10: lunes 26/04/2021	Contenidos: repaso de todos los contenidos.		

6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se procede a recopilar los resultados relacionados con diferentes cuestiones. En primer lugar, en relación con el presente trabajo. En segundo lugar, analizamos los resultados obtenidos de los escolares y, para finalizar, los resultados que nos proporcionan las familias del grupo.

6.1 RESULTADOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO FIN DE GRADO

Para comenzar, analizamos el cumplimiento del objetivo general que se planteaba al comienzo del presente trabajo y en qué medida se han alcanzado los objetivos específicos propuestos.

El objetivo general del TFG era *conocer y poner en práctica los buenos hábitos de alimentación saludable en el aula de EI*. La sociedad actual en la que vivimos atraviesa numerosos cambios que afectan de forma directa a nuestra alimentación. Nos referimos a cambios perjudiciales para nuestra salud, ya que cada vez se abren más establecimientos de comida rápida, abusamos de almuerzos basados en la bollería industrial, etc. Por ello, se considera necesario establecer este objetivo, para trabajar desde las edades tempranas la prevención contra los malos hábitos alimentarios.

El objetivo general de este trabajo ha sido conseguido por dos razones. En primer lugar, gracias a la lectura y análisis crítico de diferentes estudios, artículos, etc., que han servido de base para sustentar el marco teórico aportado. En segundo lugar, por su parte práctica



ya que trabajar la alimentación saludable en el aula de EI ha sido muy enriquecedor, tanto para el alumnado como para mí como futura docente. Mediante propuestas lúdicas y manipulativas se ha logrado que adquieran nociones básicas en relación a la temática expuesta sobre la importancia de alimentarnos correctamente.

Es importante destacar que, dentro de esta propuesta, se ha incidido sobre la AF, pero de forma transversal (*Gymkana* y baile con maracas), ya que los escolares manifestaron en las evaluaciones iniciales muchos conocimientos al respecto (beneficios de la AF, etc.)

En cuanto a los objetivos específicos:

- *Conocer en qué consiste la alimentación saludable y aplicarla en el aula de EI*, ha sido conseguido gracias a la elaboración del apartado 4.1 de la fundamentación teórica.
- *Comprender las consecuencias positivas y negativas que tiene seguir, o no, una alimentación saludable en este periodo*: conseguido mediante los apartados 4.1 y 4.2.
- *Relacionar la alimentación saludable con algunas nociones básicas sobre la actividad física dentro del aula de EI*, es un objetivo logrado con el apartado 4.3 del presente trabajo.
- En cuanto a *recoger información sobre los hábitos alimentarios que tienen los escolares en el entorno familiar*, se ha logrado gracias a la evaluación inicial que realicé de forma previa a la intervención y al cuestionario enviado a las familias, que se explicará posteriormente.
- Por último, *diseñar y desarrollar una propuesta de intervención en un aula de EI tratando los temas expuestos anteriormente a través de actividades lúdicas*, también se ha conseguido durante el periodo de prácticas en el que he podido implementar la UD.

6.2 RESULTADOS RELACIONADOS CON EL ALUMNADO

En cuanto al grupo de escolares es importante contrastar los resultados obtenidos en la evaluación inicial (anexo I) con los resultados recogidos al finalizar la UD mediante dos instrumentos de evaluación, la ruleta interactiva (anexo V) y el juego online de ordenador (anexo VI).

Inicialmente, este grupo de escolares obtuvieron unos resultados adecuados en torno a la alimentación saludable, la importancia de hacer ejercicio, etc. Muchos denominan que comer sano es alimentarse a base de frutas y verduras, aspecto que considero importante



ampliar. Y así fue. A lo largo de la UD se fueron dando cuenta (gracias a los parámetros de tiempo) que no solo son sanas las frutas y verduras, también otros alimentos. Lo importante es saber cuántas veces se pueden comer. De ahí la importancia de los parámetros de tiempo. En este caso se utilizaron los parámetros: muchos días, algunos días y pocos días. Nos encontramos en una etapa complicada para enfocar este aspecto, ya que la concepción de tiempo es algo difícil de asimilar.

A pesar de recopilar unos resultados óptimos en las evaluaciones iniciales y enfocar la propuesta sobre todo en la correcta alimentación, los resultados recopilados al final de la intervención evidencian la asimilación de contenidos. Prueba de ello es:

- En el juego de la ruleta interactiva (anexo V) obtenemos los resultados que se muestran en la siguiente tabla. Los parámetros utilizados son “☺” si han contestado de forma autónoma (sin ningún tipo de ayuda). En caso de haber pedido el “comodín del público” utilizamos el símbolo “∞” para registrarlo en la tabla de evaluación. Cada escolar tiene tantos símbolos como intentos haya hecho en la ruleta. Al ser planteado como un juego, no se obliga a ningún escolar a repetir (lo piden de forma voluntaria). Por eso algunos solo tienen un símbolo (1 intento) frente a otros que quisieron probar más veces para responder a más preguntas.

Tabla 5. Resultados de la “Ruleta interactiva”

Ruleta (sesión 10)		
Valentín ☺	Darío ☺	Raquel ☺ ☺ ☺
Sofía G. ☺ ☺	Paula ∞ ☺ ☺	Julio ☺
Ayoub ☺	Lucca ☺	Álvaro ☺ ☺ ☺
Sofía C. ∞	Inés ☺	Blanca ☺
Eric ☺	Marina ☺	Álex ☺
Mario G. ☺ ☺	Sofía M. ☺ ∞	Mario O. ☺
Vera ☺ ∞ ∞	Oliver ☺	Elena ☺ ☺ ☺
Cayetana ☺	María No vino a clase	



- En el juego online de ordenador (anexo VI) se obtienen los siguientes resultados. De 23 escolares, 16 obtienen la puntuación máxima (10/10); 5 escolares obtienen un 8/10 y, finalmente, 2 escolares obtienen 5/10. Estos últimos, al realizar la prueba de seleccionar solo los alimentos saludables, seguían con la idea de que solo las frutas y verduras son buenas para nuestra salud. Por lo tanto, con estos escolares sería necesario reforzar el concepto de la dieta equilibrada.

Para concluir este apartado, es necesario mencionar que nos encontramos en una etapa donde la evaluación y la recogida de resultados se basa muchas veces en la observación sistemática, en lo que ocurre en el aula a diario. Por ello es importante destacar las producciones espontáneas que realizan los escolares, que nos dan evidencias de lo que han aprendido.



Ilustración 2. Dibujo de un escolar

En la parte superior de la imagen podemos observar una réplica del cuento “El Tren de la Buena Salud”, que después de ser contado y manipulado (con distintas actividades) se colgó en una cuerda en lo alto del aula. Debajo, a la izquierda encontramos una representación de la pirámide de los alimentos, que estuvo expuesta en el aula durante el desarrollo de la UD y semanas posteriores.

A raíz de estos dos elementos se generaron en el aula juegos espontáneos entre los escolares. Por ejemplo, se acercaban al Tren y decían en qué vagón correspondía su almuerzo. Si les había tocado fruta, iba en el vagón verde, etc.



Respecto a la pirámide (hecha con cartón) generó juego simbólico. Como situamos una cesta de la compra al lado de la pirámide, unos hacían de tenderos o vendedores y otros hacían como que iban a la compra. Esta situación fue aprovechada por parte de las docentes para trabajar la suma, la resta y habilidades sociales (saludar cuando entramos en una tienda, dar las gracias, etc.)

6.3 RESULTADOS RELACIONADOS CON LAS FAMILIAS

Este curso, por circunstancias sanitarias, no ha sido posible que las familias entren en el aula, vean el trabajo que se hace, colaboren en talleres, etc. Por ello, se quiso que formasen parte del proceso de la UD y mediante una carta (anexo IV) se les explicó lo que iban a ver sus hijos e hijas en el aula y los materiales necesarios para realizar las distintas actividades. Sin su colaboración y participación, muchas propuestas no se habrían podido llevar a cabo.

Además, en relación a la temática del presente documento, era fundamental tener constancia de los conocimientos que tienen las familias. Para ello, se les envió un cuestionario a través de *Google Forms*. De 23 familias, solamente se obtiene respuesta de 15. Sin embargo, la colaboración durante la UD fue plena. Todos los escolares acudieron al aula con los materiales que se pidió a las familias.

A pesar de obtener solamente 15 respuestas (65% de las familias), estas nos dejan evidencia de los conocimientos que tienen respecto a los hábitos de vida saludable. En general, el grupo de padres y madres tienen un conocimiento alto sobre lo que significa una alimentación adecuada, hábitos saludables, etc. Además, se ha podido conocer, gracias a sus aportaciones, cómo ha ido evolucionando la sociedad en lo referido a la alimentación. Todos coinciden en que, debido a la rapidez con la que vivimos, el realizar cosas constantemente, el horario laboral, etc., no permite muchas veces compaginar la alimentación saludable con un clima tranquilo en las horas de comida y cena.

Quizá por falta de tiempo, en numerosas ocasiones, se recurren a alimentos ya precocinados o bollería industrial. Por ello, cada actividad realizada en clase que trata estos temas, se enviaba (por parte de la tutora del grupo) a las familias. De esta forma podían conocer lo que se trabajaba en el aula y nos proporcionaban un *feedback* instantáneo sobre lo contentos que estaban con la realización de dichas actividades. Incluso en el caso de una familia, cuya hija no quería probar nunca ninguna fruta, desde



que se realizó la actividad en clase se había animado a probar frutas diferentes. Para conocer todas las respuestas aportadas por las familias del grupo, véase anexo IX.

7. DISCUSIÓN

En este capítulo se reflexiona sobre la relación existente entre los objetivos planteados en el trabajo, los resultados obtenidos a través de los diferentes instrumentos y el marco teórico en el que se basa el presente TFG.

En primer lugar, ¿cómo ha favorecido esta intervención didáctica en el conocimiento de los buenos hábitos de vida saludable de los escolares?

Para responder a esta cuestión es necesario referirnos a los resultados expuestos anteriormente. Se puede afirmar que la propuesta ha contribuido a una mejor comprensión sobre hábitos de vida saludable, especialmente en el ámbito de la alimentación.

Como afirma la SENC (2002), cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una forma y cada nutriente contenido en cada alimento tiene una función específica en nuestro cuerpo. Por lo tanto, para obtener un estado de salud óptimo y adecuado, nuestro organismo necesita todos los alimentos en cantidades adecuadas. Este aspecto fue fundamental recordarlo a lo largo de la intervención, ya que muchos escolares manifestaban la idea de que solamente es sano comer frutas y verduras.

Respecto al entorno familiar, que es tan importante en estas edades tempranas, podemos establecer que hay una vinculación entre el objetivo planteado, el marco teórico y los resultados obtenidos gracias a la encuesta. Como establece Paz Lugo (2015) es importante que las familias aporten un buen ejemplo para los menores (consumiendo alimentos saludables y combinándolo con el ejercicio físico moderado) y que se prevengan hábitos sedentarios como ver la televisión en exceso. Las familias de este grupo son conscientes de ello y tratan de evitarlo, aunque en muchas ocasiones, les resulta complicado por el estilo de vida que tenemos actualmente en nuestra sociedad.



8. CONCLUSIONES

Para finalizar el presente trabajo, aporto las siguientes conclusiones:

- En la sociedad en la que vivimos actualmente se han producido una serie de cambios que repercuten de forma directa en la alimentación tanto de los adultos como de los escolares.
- Es importante trabajar la prevención de los malos hábitos desde la infancia. En el ámbito escolar, dotar de herramientas a padres, madres, hijos e hijas y en el entorno familiar es importante dar un buen modelo a los menores. Los escolares se alimentan de lo que proporcionan sus familias, por lo tanto, es fundamental que las familias aporten comidas caseras saludables, reducir o eliminar por completo la comida *basura* y realizar actividades físicas de intensidad moderada que se puedan implementar en el día a día. Por ejemplo, ir andando o en bicicleta al colegio, subir por las escaleras en vez de en ascensor, etc.
- Elaborando este documento se ha investigado, leído y buscado información relativa a la alimentación saludable y las consecuencias que puede acarrear no seguir una correcta dieta. Es muy importante que toda la comunidad educativa (docentes, familias, comedores escolares, etc.) apuesten por una alimentación de calidad.
- Considero este proyecto enriquecedor e importante tanto para los escolares, como para los docentes y las familias. En un futuro me gustaría llevar a cabo este tipo de intervenciones que apuestan por un modelo de sociedad más concienciado y saludable. Por supuesto considero que, sin el apoyo del ámbito familiar, todo esto no sería posible.



9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bembibre, C. (2009). Definición ABC. *Definición de Actividad Física*. Recuperado de <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php> Consultado: 07/03/2021
- Bolívar, A. (2006). Familia y escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. *Revista de Educación*, 339, 119-146.
- Cabello Salguero, MJ. (2011). La globalización en Educación Infantil: una forma de acercarse a la realidad. *Revista Dialnet*, 11.
- Conserjería de Educación y Ciencia (2005). Hábitos de alimentación y consumo saludable. Dirección General de Ordenación Académica e Innovación. Servicio de Innovación y Apoyo a la Acción Educativa: Asturias, España.
- Equipo de Nutrición Alimerka (16 de octubre de 2015). *La cocina de Alimerka*. Recuperado de <https://www.lacocinadealimerka.com/web/index.php/nutricion/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable> Consultado: 06/03/2021
- Estévez, L. P. (2007). *Qué me dices de alimentación sana*. Vigo: Nova Galicia Edicións.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Matsudo, S. (2012). Actividad Física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23 (3), 209-217.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC), Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), Ministerio de Educación y Ciencia (MEC) y Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE). (2007). Programa Perseo. Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Recuperado de <https://www.murciaeduca.es/cpjaracarrillo/sitio/upload/Alimeperseoprofes.pdf>



- Objetivos y competencias. Grado de Educación Infantil.
http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativa/gradados/_documentos/edinfpa_competencias.pdf Consultado: 20/01/2021
- ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil.
- Paz Lugo, P. (2015). Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros. La Rioja: UNIR.
- Programa Perseo. Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Educación Primaria. Recuperado el 3 de enero del 2021 de https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf
- Rodríguez-Santos, F., Aranceta Bartrina, J., & Serra Majem, L. (2008). *Psicología y nutrición*. Barcelona: ELSEVIER MASSON.
- SENC. Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud. Madrid, Instituto Omega 3, 2002. Recuperado el 30 de enero del 2020 de <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>
- Veiga, O.L. y Martínez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Educación Primaria*. Ministerio de Sanidad y consumo: Madrid.



10. ANEXOS

Anexo I. Evaluaciones iniciales del resto de grupos.

MESA	1				
NOMBRES	Valentín	Sofía G.	Ayoub	Sofía C.	Eric
¿Sabes qué es comer sano?	Sí, comer mejor para no morir	Sí. Comer muchas verduras	No	Sí, comer frutas y verduras	¿Comer mucho?
¿Sabes qué es la pirámide de la alimentación? ¿Para qué sirve?	Pirámide que nos da comida para comer	No	No	No	No
¿Qué alimentos saludables conoces?	Manzana, mandarina, plátano. O sea, fruta	Pimiento rojo, lechuga, zanahoria	Manzana	Brócoli, cherris, zanahoria, pepinillo	Carne, zanahoria y naranjas
A parte de comer sano... ¿sabes qué más hay que hacer para tener buena salud?	No	Ejercicio como montar en la bici estática de mi casa	Comer verdura	Hacer ejercicio como bailar	Ejercicio. Pues correr, ir con la bici...
¿Comes muchas gominolas/golosinas? ¿Crees que son sanas?	No, cada día 2 gomis	Algunas veces. Me las dan mis pares cuando me porto bien	Poco	Solo los sábados y domingos y en algún cumpleaños	Pocas. Solo en días especiales o cuando me dejan papá y mamá
¿Piensas que el ejercicio es bueno para la salud? ¿Por qué?	Sí, para ser fuertes	Si, para crecer fuertes y sanos	Si, para tener más fuerza	Sí pero no sé por qué	Sí porque así estamos sanos

MESA	3			
NOMBRES	Inés	Sofía M.	Lucca	Marina
¿Sabes qué es comer sano?	No	Sí, comer verduras	No lo se	Sí, comer verduras, frutas...
¿Sabes qué es la pirámide de la alimentación? ¿Para qué sirve?	No	No	No	Sí, en Conciliamos. Es para ver las cosas sanas y no sanas
¿Qué alimentos saludables conoces?	Verdura, patata, lechuga, tomate	Brócoli, zanahoria, fruta	Fruta	Zanahoria, coliflor, lechuga, pepino, pescado
A parte de comer sano... ¿sabes qué más hay que hacer para tener buena salud?	Ejercicio como coger pesas	Hacer ejercicio	Comer vitaminas	Hacer ejercicio como sentadillas y flexiones
¿Comes muchas gominolas/golosinas? ¿Crees que son sanas?	Chocolate algunas veces	Gominolas, pero solo en la casa de mi prima. A veces como un Danone de chocolate después de comer o pasas con yogurt	No. Algunos días	Sábados y domingos cuando hacemos visitas a la abuela.
¿Piensas que el ejercicio es bueno para la salud? ¿Por qué?	Si porque así somos fuertes	Sí para que los músculos sean fuertes	Si, hacer gimnasia porque así somos fuertes	Sí porque estiras el cuerpo.

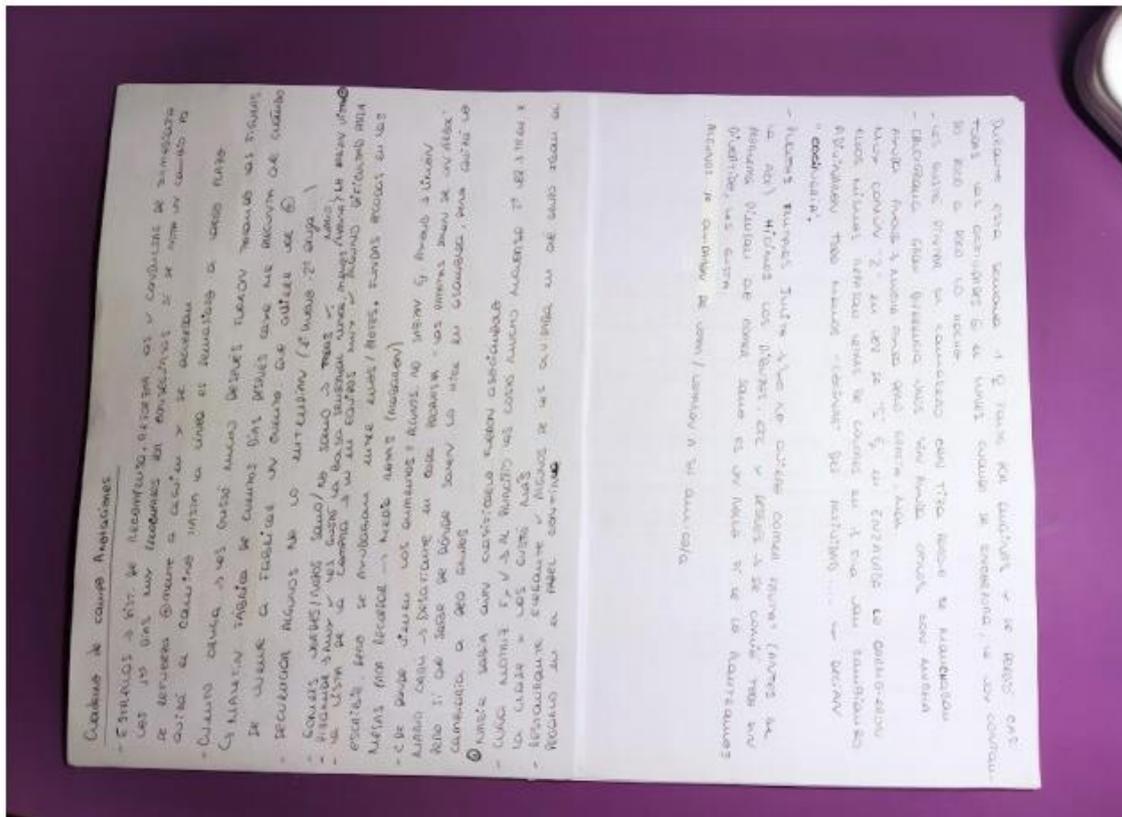


MESA	4				
NOMBRES	Álvaro	Blanca	Oliver	Raquel	Julio
¿Sabes qué es comer sano?	No	Sí. Comer frutas muchos días	No	No	Verduras y frutas
¿Sabes qué es la pirámide de la alimentación? ¿Para qué sirve?	Sí, es algo del campo	No	No	No	No
¿Qué alimentos saludables conoces?	Manzana, plátano, pera, uvas, piña, chorizo	Manzana, plátanos, pera	Fruta, verdura, comida, leche, queso	Verdura, lentejas, macarrones	Manzana, naranja, arándanos, uvas...
A parte de comer sano... ¿sabes qué más hay que hacer para tener buena salud?	Comer salmón, brócoli, leche...	Beber leche y comer bocadillos	Hacer ejercicio como correr o pesas	Comer despacio	Hacer ejercicio
¿Comes muchas gominolas/golosinas? ¿Crees que son sanas?	Sí, los findes cuando yo quiero	No muchas. Solo los findes cuando nos portamos bien	No, nunca.	Sí pero no todos los días	Un poco. No todos los días
¿Piensas que el ejercicio es bueno para la salud? ¿Por qué?	Sí porque si no te pones flojo, te rompes la espalda, no eres fuerte y de mayor no tienes músculos	Sí... (se queda pensativa. No argumenta)	Sí, para ser fuertes	Sí porque así tenemos más fuerzas. Algún ejercicio es escalar montañas, andar... y con mi papá cojo pesas	Sí porque así somos fuertes

MESA	5		
NOMBRES	Elena	Alejandro	Mario O.
¿Sabes qué es comer sano?	No	Es la fruta	Sí. Comer cosas saludables
¿Sabes qué es la pirámide de la alimentación? ¿Para qué sirve?	No	No	Sí, en los deberes de mi hermana
¿Qué alimentos saludables conoces?	Plátano, granada, fresa	Brócoli, uvas, zanahoria, manzanas y pera	Fruta, tomates, maíz...
A parte de comer sano... ¿sabes qué más hay que hacer para tener buena salud?	Ejercicio como ir en bici, patín, hacer ballet...	-	-
¿Comes muchas gominolas/golosinas? ¿Crees que son sanas?	Depende si nos dejan	Bueno... cuando me deja mamá	Algunos días después del cole vamos al kiosco con la tía y con mamá. Pero si viene papá no nos deja
¿Piensas que el ejercicio es bueno para la salud? ¿Por qué?	Sí	Sí porque te pone "cachas"	Sí porque creces y te haces más fuerte



Anexo II. Cuaderno de campo



Registro diario de los acontecimientos más importantes en el aula. Motivaciones del alumnado, incidencias, progresos, almuerzos que llevan al aula, desarrollo de cada actividad, etc.



Anexo III. Calendario del menú escolar en el mes de mayo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE						aramark
MES:	MENÚ:					
mayo-21	BASAL CASTILLA Y LEÓN					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional	
3 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	4 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Postre lacteo y pan	5 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	7 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcal: 756,1 Prot: 27,5 HC: 105,9 Lip: 24,7	
10 Guiso de alubias Palometa a la griega Fruta y pan	11 Crema de zanahoria Pollo en salsa Postre lacteo y pan	12 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata con ensalada Fruta y pan	13 Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera Fruta y pan	14 Lentejas a la campesina Merluza empanada con ensalada Fruta y pan	kcal: 764,6 Prot: 28,9 HC: 99,7 Lip: 27,8	
17 Crema de verduras Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan	18 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Postre lacteo y pan	19 JORNADA CANARIA Sopa canaria Papas con mojo picón Fruta y pan	20 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Espirales pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	kcal: 754,6 Prot: 26,7 HC: 107,5 Lip: 24,2	
24  MENÚ TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patatas panaderas Fruta Tierra de Sabor y pan	25 Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas con patatas dado Postre lacteo y pan	26 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	28 Arroz a la cubana Tortilla de patata con ensalada Fruta y pan	kcal: 761,9 Prot: 26,7 HC: 105,4 Lip: 25,9	
31 Macarrones a la napolitana Salmón en salsa aurora Fruta y pan					kcal: 760,1 Prot: 28,0 HC: 102,4 Lip: 26,5	

En la columna de la izquierda se puede ver la información nutricional (kcal totales, proteínas, HC, grasas...). El grupo que ofrece estos menús es Aramark.

Página web: <https://www.elgustodecrecer.es/>



Anexo IV. Carta enviada a las familias

Queridas familias:

Estas semanas vamos a trabajar la **alimentación saludable** y haremos muchas actividades diferentes. Para ello, os pedimos por favor, lo siguiente:

- Las **revistas** que encontréis con alimentos (propaganda, etc) traerlas a clase.
- A lo largo de la semana, traer una **botella de agua** (de plástico) **vacia**. Es para una manualidad.
- Para el viernes 16 de abril: cada alumno/a trae a clase fruta. Vamos a hacer platos divertidos y saludables como este:

Victoria, María José y María José traen unas **cajitas** con

El **Alfonso** traen **naranjas o mandarinas**

María José María José y María José traen **frutas**

David, David y David traen **mameyos**

María José María José y María José traen **plátanos**

María José María José y María José traen

kiwis

(Traer más de una pieza).



Muchísimas gracias por nuestra colaboración.

Saludos

Senseles y Lara



Anexo V. Evaluación final: la ruleta interactiva





Anexo VI. Evaluación final: juego online

MARCA LOS ALIMENTOS QUE SON SANOS.





Anexo VII. Evaluación final: cuestionario enviado a las familias

Alimentación saludable

¡Hola a tod@s! Como ya os comentamos por carta, estas semanas hemos trabajado en clase la alimentación saludable a través de cuentos, manualidades, juegos y actividades. Para finalizar esta Unidad Didáctica, nos gustaría que respondieseis a estas breves preguntas. No os llevará mucho tiempo. Además, os dejamos unas imágenes de algunas propuestas que hemos hecho en clase. Muchas gracias.

*Obligatorio

Creamos nuestro propio "Restaurante Elegante"





¡Vimos lo que era y jugamos con la pirámide de los alimentos!



Recortamos y pegamos en cada vagón los alimentos del "Tren de la Buena Salud"





Para usted ¿Qué es la alimentación saludable? *

Tu respuesta

¿Cree que han cambiado los hábitos en la alimentación desde hace unos años hasta la actualidad? *

Tu respuesta

Cuando acudían a la escuela, ¿Qué solían llevar de almuerzo? *

Tu respuesta

¿Conocen la pirámide de los alimentos? ¿Para qué sirve? *

Tu respuesta

Además de alimentarnos de forma adecuada, ¿Qué otras cuestiones podemos hacer para tener una buena salud? *

Tu respuesta

¿Sus hijos eligen o piden frecuentemente los alimentos para las comidas/almuerzos/meriendas/cenas? O por el contrario, ¿son ustedes los que determinan lo que se consume? ¿Han percibido algún comentario o actitud de sus hijos hacia la comida saludable? Por ejemplo: el almuerzo con frutas simulando dibujos que hicimos en clase, les gustó mucho. *

Tu respuesta

Enviar



Anexo VIII. Actividades de la Unidad Didáctica

Actividades de la Sesión 1:

Tiempo	30 minutos
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Iniciación
Objetivos	Introducir la UD. Practicar el nivel léxico-semántico. Repasar los días de la semana. Reconocer alimentos.
Descripción	Presentamos el maletín en el aula. Se les explica que es una fábrica de cuentos y que dentro hay un cuento preparado para ser contado, titulado “La pequeña oruga glotona”. Abrimos el maletín y conforme contamos la historia, los elementos se van pegando en una de las tapas. Así, al finalizar, todos los personajes y alimentos están pegados y se va viendo el cuento de forma visual.
Recursos didácticos	Maletín de elaboración propia “la fábrica de cuentos”.   



Tiempo	1 hora 45 minutos
Organización del aula	Acuden los escolares en grupos de 4 mientras el resto realiza una actividad paralela con la maestra.
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Diferenciar alimentos sanos de los no saludables. Fomentar la lectoescritura de forma amena y divertida. Crear carteles para decorar el aula. Trabajar la psicomotricidad fina.
Descripción	<p>A cada grupo se les presenta una serie de alimentos (sanos y no sanos). Deberán ponerse de acuerdo y establecer cuáles son los alimentos sanos y cuáles los no sanos. Colocarán un <i>gomets</i> verde en los sanos y, por el contrario, uno rojo en los no saludables. Después, colorearán cada alimento y lo colocarán en una cartulina, que decorarán a su gusto. Finalmente, de uno en uno, van escribiendo entre todos el título de la actividad: “Enseñamos a comer a la oruga”.</p>
Recursos didácticos	<div data-bbox="778 584 1437 1048" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="389 1099 847 1585" data-label="Image"> </div> <p><i>Gomets</i> rojos y verdes. Fotocopias de los alimentos. Pinturas. Cartulinas</p>



Actividades de la sesión 2:

Tiempo	1 hora
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Reconocer alimentos mediante el tacto. Aprender a clasificarlos en la pirámide.
Descripción	<p>Presentamos en el aula una pirámide hecha con cartón. Se explica que tiene diferentes colores porque los alimentos se colocan dependiendo si hay que comerlos todos los días (hidratos de carbono, agua, aceite de oliva, frutas y verduras...Color amarillo y verde), algunos días (huevos, carnes y pescados. Color azul y rojo) o muy pocos días (gominolas, bollería industrial...Color negro).</p> <p>Cada escolar introduce la mano en una bolsa repleta de alimentos naturales y mediante el tacto tratan de adivinar qué alimento puede ser. Después, se saca y se coloca en la pirámide, explicando por qué se debe ingerir mucho o poco.</p> <p>Además, recordamos la importancia de todo esto: crecer fuertes y sanos. Mediante una lluvia de ideas comprobamos si podemos hacer algo más para contribuir a ello: dormir bien, beber mucha agua y cuidar la higiene personal (aspectos que ellos ya mencionaron en la evaluación inicial).</p>
Recursos didácticos	Pirámide de cartón, bolsa con alimentos perecederos y alimentos frescos (que, posteriormente se cambian por alimentos de juguete para que puedan estar más tiempo en el aula).





Tiempo	30 minutos
Organización del aula	Sentados en sus mesas. Cinco mesas de cuatro o cinco escolares.
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Repasar las veces que comemos a lo largo del día. Fomentar la lectoescritura de forma lúdica. Fomentar el consumo responsable al ir a la compra.
Descripción	<p>Esta actividad se presenta diciendo que somos un restaurante muy elegante que ofrece comidas a sus clientes. Repasamos: ¿cuántas comidas hacemos al día? (5: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). Para poder dar alimentos en nuestro restaurante, necesitamos ir a comprar al supermercado. Para que no se nos olvide nada, tenemos que hacer una lista de la compra.</p> <p>Les colocamos por grupos. La mesa 1 debe anotar alimentos para comprar de desayuno. La mesa 2 para el almuerzo. La 3 para la comida. La mesa 4 para la merienda y la mesa 5 para la cena. Cada miembro del equipo debe escribir, como mínimo, 1 alimento (se pueden ayudar entre ellos).</p>
Recursos didácticos	Fotocopias de la lista de la compra, lapiceros y rotuladores.





Actividades de la sesión 3:

Tiempo	1 hora
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Reconocer el origen de los alimentos. Conocer los procesos de la cadena alimentaria. Respetar los turnos de tirar.
Descripción	<p>¿De dónde vienen los alimentos?</p> <p>En la asamblea hacemos el juego en gran grupo. Se tira el dado y sale una de las opciones (huerto, granja, mar...)</p> <p>A la persona que le toque (dicha por el ayudante, que sigue el orden de la lista que hay en clase con fotografías) escoge una carta (que contiene un alimento) y la coloca en el panel que corresponda. Vamos comentando qué es, que color tiene, qué forma, si lo han probado alguna vez, si les gusta o no ese alimento...</p> <p>Cada vez que un panel se completa, se rodea para facilitar las opciones.</p>
Recursos didácticos	Juego de cartas, dado pictórico, imágenes en el dado, pizarra de clase.





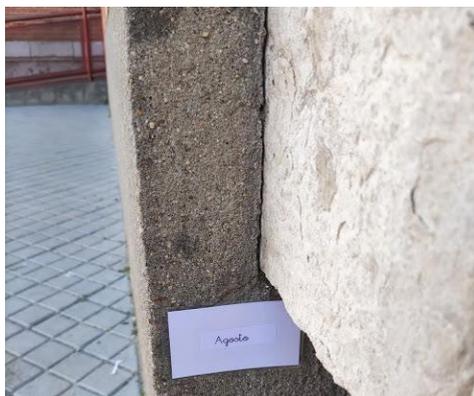
Tiempo	30 minutos
Organización del aula	Cada grupo en su mesa
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Ubicar alimentos en función de la comida del día.
Descripción	<p>Restaurante elegante: Primero, decidimos un nombre entre todos para nuestro restaurante. Después, cada grupo coge su lista de la compra y cada alumno elige un alimento para diseñar el menú. La mesa 1 (que eran el desayuno) eligen, por ejemplo: zumo de naranja, tostadas, galletas, etc.</p> <p>Cada alumno dibuja y colorea su alimento y los colocamos sobre el papel continuo. En mural aparecerá el título del restaurante y estará dividido en diferentes secciones, según cada comida del día. El equipo 1 pega sus alimentos debajo de “desayuno”. La mesa 2 los coloca debajo de “almuerzo”. La mesa 3 debajo de “comida”, etc.</p>
Recursos didácticos	Fotocopias, pinturas, lapicero, pegamento, papel continuo.





Actividades de la sesión 4:

Tiempo	1 hora 15 minutos
Organización del aula	Patio escolar
Tipo de actividad	Ampliación
Objetivos	Fomentar hábitos de vida saludables a través de juegos motóricos.
Descripción	<p>Gran <i>Gymkana</i> basada en el juego “Among Us” realizada en coordinación con los escolares de 6º EP. Los de 3º de EI estaban divididos en 5 grupos. Cada grupo era ayudado por un escolar de 6º EP. Desde la mesa de control se le decía a cada grupo la tarjeta que tenía que ir a buscar. Cada tarjeta corresponde con un mes del año, por lo tanto, había 12 tarjetas (12 pruebas). Aprovechamos el patio como espacio educativo, ya que cada prueba tenía diferentes contenidos relacionados con aspectos que los escolares estaban trabajando en el aula con la maestra. Por ejemplo: decir (cada integrante del grupo) un animal del jardín y sus características. También pruebas físicas como saltar todo el grupo a la vez a la pata coja, etc.</p>
Recursos didácticos	<p>Pruebas de elaboración propia y medallones basados en el juego “Among Us” para conseguir los sellos.</p>





Tiempo	20 minutos
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Refuerzo
Objetivos	Repasar conceptos sobre la alimentación saludable de forma lúdica.
Descripción	<p>En asamblea presentamos el crucigrama de Nestlé.</p> <p>Para proporcionar una ayuda visual, marcamos las cuestiones en vertical de color naranja y las horizontales en morado.</p> <p>Después, cada escolar lee una pregunta y entre todos piensan la respuesta. El escolar lo anota y así sucesivamente con todos.</p> <p>Algunos necesitan apoyo en la lectura, ya que es letra de imprenta y es más difícil asociar el fonema con el grafema.</p> <p>Otros en cambio, lo leen de forma autónoma.</p> <p>Repasamos de esta forma algunas cuestiones sobre alimentación saludable mientras practicamos lectoescritura.</p> <p>Finalmente repasan las palabras con rotulador.</p>
Recursos didácticos	El <i>Nutriplato</i> de Nestlé (fotocopia), lapiceros y rotuladores.

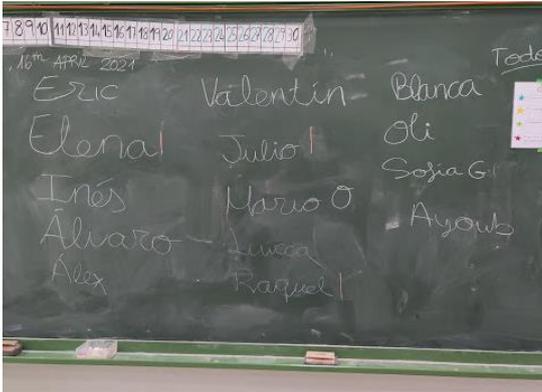


**Actividad de la sesión 5:**

Tiempo	2 horas
Organización del aula	Cada escolar en su mesa
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Fomentar la alimentación saludable a través de la experimentación con frutas reales.
Descripción	<p>Esta actividad consiste en que después del recreo (y de haberse lavado las manos muy bien), elaborar platos originales con fruta. La premisa que se les da a los niños es que, con fruta (que previamente está ya pelada) corten diferentes porciones y se inventen un dibujo en el plato. Puede ser la forma de un animal, un paisaje, lo que quieran. Se proyecta un par de imágenes en la pizarra para orientarles. Comer sano de forma divertida es algo muy sencillo. Se les proporciona cuchillos de plástico con los que los niños y niñas puedan cortar algunas piezas como el plátano. Cuando terminen sus creaciones, pasaremos por todos los sitios mirando los platos de los compañeros. Después, escriben en un papel el nombre de la persona que haya hecho el plato que más les haya gustado y se meterá en una urna.</p> <p>A continuación, se muestran algunas imágenes de las elaboraciones que realizaron de forma autónoma.</p>
Recursos didácticos	Fruta, vasos y cuchillos de plástico.



**Actividades de la sesión 6:**

Tiempo	30 min
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Síntesis
Objetivos	Conocer el sistema de votación. Respetar las decisiones de la mayoría.
Descripción	<p>¡Votamos! En asamblea, explicamos lo que es una urna. Los escolares cuentan si han acompañado alguna vez a votar a los adultos, etc. Algunos reconocen lo que es una urna y otros, no. Un voluntario saca uno de los papeles y leemos en alto el nombre del compañero o compañera. Se escribe el nombre en la pizarra y así sucesivamente. Cuando los nombres se repiten les enseñamos a poner unas rayas, en lugar de escribir el nombre de nuevo. De esta forma, van saliendo todos a coger papeles y practican la lectura. El ganador (que en este caso fue un chico) recibió un premio (un juego educativo) que le regaló la maestra del aula.</p> 
Recursos didácticos	Caja de plástico, pizarra y tizas.

Tiempo	30 minutos
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Refuerzo
Objetivos	Repasar los grupos alimenticios (similar a la pirámide). Identificar cuántas veces se debe ingerir un alimento a lo largo de la semana.
Descripción	<p>“El tren de la buena salud”. Es un cuento que ya existe, pero los colores aparecen diferentes que en la pirámide de los alimentos. Por lo tanto, realizo modificaciones y pongo los vagones del mismo color que las cajas de la pirámide. Así, es más sencillo para ellos asociar el color al grupo de alimentos cuando se les realiza preguntas durante el cuento. Por ejemplo, el verde es para frutas y verduras. Además, sin perder el hilo de la oruga glotona, esta seguirá siendo la protagonista de la historia. Este cuento nos da infinitas posibilidades ya que los elementos pueden pegarse y despegarse gracias al velcro.</p> 
Recursos didácticos	Cuento manipulativo de elaboración propia.

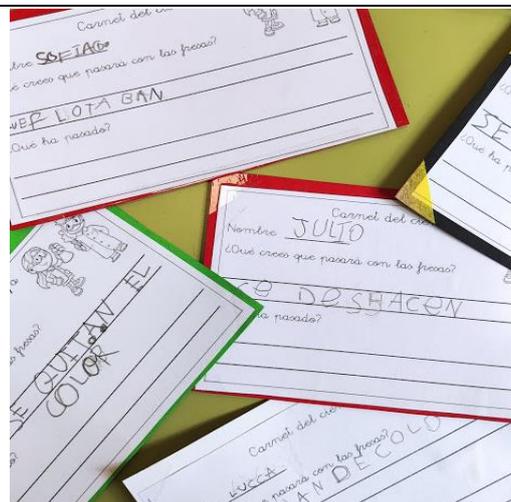


Tiempo	40 minutos
Organización del aula	Desdoble. Primero se realiza con la mitad de la clase y después con la otra mitad. Asamblea
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Reconocer y recortar alimentos. Identificar el vagón del tren que corresponde a cada alimento según el color.
Descripción	<p>Los vagones del tren:</p>  <p>El cuento del tren tiene 5 vagones, cada uno de un color (igual que en la pirámide de los alimentos). Con la mitad del grupo (la otra mitad está en la biblioteca) recortamos alimentos de las revistas que llevaron a clase. Buscan en las revistas, identifican lo que es, recortan y pegan en el vagón que corresponde. Decoramos la clase con el tren de la buena salud.</p>
Recursos didácticos	<p>Cuento manipulativo de elaboración propia, revistas recicladas, tijeras y pegamento.</p> 



Actividades sesión 7:

Tiempo	30 minutos
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Observar la diferencia entre fresas naturales y de gominolas. Elaborar hipótesis.
Descripción	<p>Experimento fresas. En esta propuesta se introducen fresas de verdad en un bote con agua y fresas de gominolas en otro bote con agua. Les proporcionamos el carnet de científico/a y cada escolar escribe en su carnet lo que cree que va a ocurrir (elaborar hipótesis) sin que los docentes intervengan en las respuestas ni den pautas.</p> <p>Al día siguiente descubrirán qué es lo que ha ocurrido con el bote de las gominolas.</p>
Recursos didácticos	Dos botes de plástico, fresas reales y de gominola, carnet del científico/a.



Tiempo	15 minutos
Organización del aula	Asamblea enfrente de la pizarra digital
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Trabajar el espacio y el tiempo a través del arroz. Conocer la cadena de producción del arroz.
Descripción	<p>¿Qué sabemos del arroz? Se proyecta en el aula una presentación en PowerPoint para determinar las cuestiones que los escolares saben sobre el arroz. ¿De dónde viene? ¿Cómo se llaman los campos de cultivo?, etc., son algunas de los interrogantes que trataremos en el aula, para trabajar el espacio y el tiempo (relacionado con la Didáctica de las Ciencias Sociales).</p>
Recursos didácticos	Presentación PowerPoint.



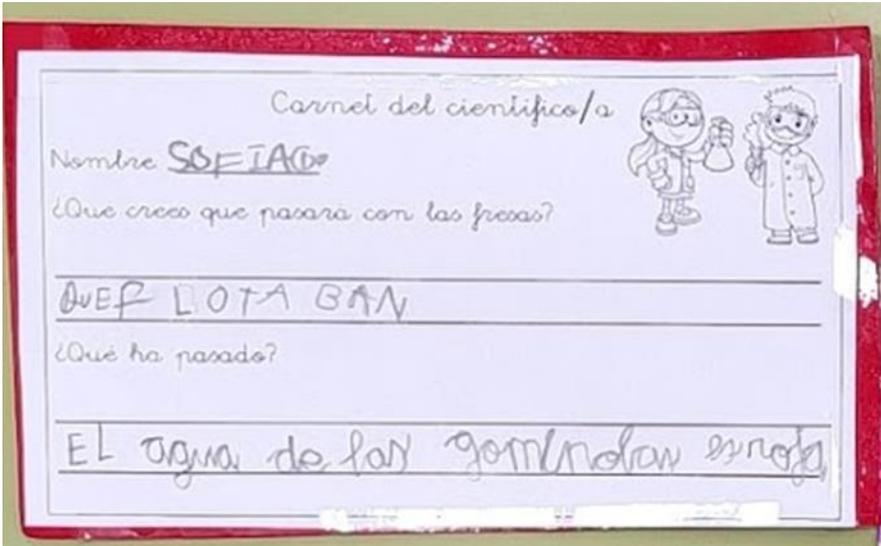


Tiempo	40 minutos
Organización del aula	Cada escolar en su mesa.
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Teñir arroz para realizar unas maracas
Descripción	<p>Teñimos arroz. De diferentes colores para elaborar unas maracas (manualidad). Primero se reparte a cada escolar un vaso con arroz y se añade colorante alimenticio.</p> <p>Deben remover bien el arroz para lograr que se tiña todo y posteriormente, lo ponemos a secar sobre papel de periódico durante un día. Una vez esté seco, se mezcla todo en un barreño.</p>
Recursos didácticos	Arroz, vasos de plástico, brochetas para remover, colorante alimenticio, periódico y barreño.





Actividades de la sesión 8:

Tiempo	15 minutos
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Proponer respuestas a lo ocurrido con el experimento. Fomentar la escritura de forma lúdica.
Descripción	<p>¡Respuesta encontrada! (experimento fresas parte 2). Después de ver lo ocurrido con el bote de las gominolas (el agua se ha teñido de rojo como consecuencia del colorante y se ha desprendido todo el azúcar), redactamos entre todos la respuesta para completar el carnet de científico.</p> 
Recursos didácticos	Dos botes de plástico, fresas reales y de gominola, carnet del científico/a.



Tiempo	10 minutos
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Iniciación
Objetivos	Trabajar la conciencia fonético-fonológica y el nivel léxico semántico. Introducir la actividad siguiente.
Descripción	<p>“La palabra secreta”. En este caso, se coloca en la pizarra diferentes imágenes. Preguntamos qué es cada una de ellas y van saliendo a escribir la letra inicial de esas palabras. Al final, obtenemos una palabra oculta que es “virus”.</p> 
Recursos didácticos	Tarjetas con imágenes, pizarra y tiza.



Tiempo	1 hora
Organización del aula	Asamblea
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Introducir la realidad aumentada en el aula. Concienciar sobre la importancia de una buena higiene corporal y lavado de manos.
Descripción	<p>“Virus”. Los escolares, sentados en el suelo en la sala de audiovisuales, contemplan diferentes tipos de virus gracias a la realidad aumentada con el <i>Cube Merge</i> y la Aplicación “<i>Object Viewer</i>”. Después de comentar entre todos la importancia de lavarnos las manos para no tener gérmenes ni virus, realizamos un dibujo con la silueta de nuestras manos. Después lo decoramos y cada uno escribe el nombre de su virus (fomentando la escritura de forma lúdica).</p>
Recursos didácticos	Sala de audiovisuales, <i>cube merge</i> , App “ <i>Object Viewer</i> ”, <i>tablet</i> , folios, pinturas, ojos saltones.



**Actividades de la sesión 9:**

Tiempo	1 hora
Organización del aula	Acuden en grupos de 4 a decorar la maraca. Mientras, el resto del aula, realiza otra actividad con la maestra.
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Decorar las maracas de forma autónoma.
Descripción	<p>“Maracas puestas a punto”. Los escolares, en pequeños grupos, decoran sus maracas (botellas de plástico que han reciclado previamente) para, posteriormente, realizar un baile con ellas. Dentro de las maracas echan el arroz de colores que hicimos en sesiones anteriores.</p> 
Recursos didácticos	Botellas de plástico vacías, pegatinas.

Tiempo	30 minutos
Organización del aula	Gran grupo
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	Fomentar hábitos saludables a través del baile. Trabajar instrumento de percusión: la maraca.
Descripción	<p>“Baile con maracas”. En primer lugar, reunimos a los escolares en un círculo y les preguntamos qué saben sobre las maracas (tipo de instrumento, etc.)</p> <p>Proponemos unos ritmos que ellos imitan. Después, son ellos quienes proponen un ritmo y el resto lo imitamos. Finalmente, realizamos un baile en gran grupo donde se trabajan figuras geométricas en el espacio (orientación espacial) como círculos, rectas, etc.</p> 
Recursos didácticos	Sala de psicomotricidad con espejos, altavoz, canción.



Actividades de la sesión 10:

Tiempo	40 minutos
Organización del aula	Desdoble (1º con la mitad de la clase. 2º con la otra mitad).
Tipo de actividad	Síntesis. Evaluación
Objetivos	Determinar el grado de consecución de los objetivos didácticos establecidos al comienzo de la UD.
Descripción	<p>“Ruleta interactiva”. Se plantea esta evaluación como un juego en gran grupo. Un escolar hace girar la ruleta en el ordenador. Esta muestra una pregunta (todas relacionadas con los contenidos que hemos visto en la UD). El escolar debe responder a la pregunta y el docente registra en una tabla la respuesta. En caso de que no lo sepa, puede optar a pedir el “comodín del público” (el resto de compañeros y compañeras” cantando “comodín, comodín”.</p> 
Recursos didácticos	Ordenador

Tiempo	Toda la mañana
Organización del aula	Acuden de uno en uno
Tipo de actividad	Síntesis. Evaluación
Objetivos	Determinar el grado de consecución de los objetivos didácticos establecidos al comienzo de la UD.
Descripción	<p>“Juego online”. Los escolares tienen seis opciones de alimentos.</p>  <p>Deben marcar con el ratón del ordenador aquellos que crean que son saludables. No se les da ningún tipo de pista.</p>
Recursos didácticos	Ordenador



Anexo IX. Respuestas del cuestionario a las familias

Para usted ¿Qué es la alimentación saludable?

15 respuestas

Llevar una dieta sana y equilibrada

Comida casera , lácteos, fruta, verdura ,legumbre carne,pescado, arroz etc...

La dieta equilibrada compuesta por todos los alimentos necesarios y beneficiosos para aportar energía y vitalidad a nuestro organismo.

Una dieta variada con productos naturales.

Alimentación equilibrada y sostenible, basada en productos frescos y de cercanía

Una alimentación variada, en la que se incluyan, frutas, verduras, pescado y carnes

Alimentación saludable es comer diariamente los alimentos q necesitan nuestro cuerpo como los lácteos, frutas y verduras y cereales.

Comer con variedad de manera equilibrada, priorizando la dieta mediterránea y la elaboración casera.

La que está basada principalmente en productos vegetales frescos (frutas, verduras, legumbres, cereales,...) con consumo ocasional de carnes y pescados y limitando al máximo el consumo de alimentos procesados, con alta cantidad de azúcares añadidos y bebidas diferentes al agua.

Es la alimentación que proporciona todos los nutrientes para conservar nuestro organismo sano y así poder evitar ciertas enfermedades.

Una alimentación equilibrada compuesta por frutas,verduras, hidratos, legumbres,carnes y pescados, etc...alimentación variada en general sin abuso de azúcares y grasas saturadas.

Que contenga alimentos de todos los grupos de la pirámide alimentaria y en las cantidades recomendadas

Una alimentación equilibrada, donde se tomen todo tipo de alimentos, aunque moderando el consumo de azúcares y grasas

Una alimentación basada en la ingesta de fruta, verdura, cereales, legumbres, carne y pescado, pasta , escapando por completo de la comida procesada, bollería industrial... .

Alimentación saludable



¿Cree que han cambiado los hábitos en la alimentación desde hace unos años hasta la actualidad?

15 respuestas

Sí

Sí

Creo que no , no lo sé

Sí, abusamos de azúcares, grasa de palma y alimentos procesados.

Si

Si, pir supuesto

Aunque yo intento hacer lo q hacia mi madre, creo q se come peor en la actualidad debido a que vivimos mucho más rápido.

Sí. Por el ritmo de vida que llevamos, se hace más difícil mantener las elaboraciones caseras y se tiende a recurrir a alimentos preparados con mayor frecuencia

Sí, cada vez tenemos menos tiempo para hacer comidas y mucha gente no sabe hacer recetas tradicionales

Sí. Vivimos en una sociedad con mucha información al respecto.

Sí sobretodo en lo relativo a bollería industrial y comida rápida que es más habitual actualmente que hace unos años.

Sí, vamos consumiendo cada vez comidas menos sanas y saludable y más comida rápida y preparada fuera de casa

Sí, hay más comida procesada

En gran parte de la población sí, además han cambiado las costumbres alimenticias a mejor , pero aún queda mucho por andar, debe calar más la dieta mediterránea.

Alimentación saludable



Cuando acudían a la escuela, ¿Qué solían llevar de almuerzo?

15 respuestas

Bollo de pan, zanahorias...

Cuando iba yo al colegio? Yo no llevaba nada de almuerzo al colegio...pero solamente tenía 4 horas de clase de 7:30 a las 12:30 h ... mis hijos llevan bocata o fruta, galletas, tortitas de maíz...

Bocadillo de pan de barra con queso, jamón, chorizo. Siempre envuelto en papel de estraza.

Un bocadillo o una fruta

Sí

Bocadillos y una pieza de fruta

Salíamos a las 13:00 y si llevaba almuerzo q no siempre lo comía pq yo desayunaba abundante, era una manzana.

Bocadillos, galletas y de vez en cuando, bollería industrial

Galletas cuadradas untadas con mantequilla tooooodos los días

Bocadillo de fiambre o tortilla.

En general, yo personalmente nada ó alguna vez bocadillo.

Bocadillos de queso con jamón, lomo, salchichón, un día fruta y algún día míni fuets con colines

Bocadillo de embutido

Galletas o bocadillos

Galletas María, queso, membrillo, plátano, sándwich de Nocilla (éste último, sólo los viernes).

Alimentación saludable



¿Conocen la pirámide de los alimentos? ¿Para qué sirve?

15 respuestas

Sí, establece las prioridades alimenticias

Si , para tener una referencia de la cantidad y que hay que comer o como ir organizado las comidas a lo largo de la semana...

Sí. Facilita la proporción o número de veces que debe ingerirse un alimento para o grupo de alimentos para que nuestra dieta sea equilibrada y nuestro cuerpo goce de salud.

Si la conocemos, sirve para indicar el tipo y la cantidad de alimentos que debemos tomar

Sí

Si para tener una alimentacion equilibrada y saludable

Para distinguir los alimentos q debemos comer diariamente de los que no.

Si. Como referencia para clasificar los alimentos por grupos en función de lo que tenemos que consumir de cada grupo para mantenernos saludables

Sí, para saber que alimentos debes comer en mayor o menos cantidad

Sí, es una representación gráfica de los alimentos que deben estar presentes en una dieta saludable y en qué proporción o frecuencia

Sí. Es un indicador de alimentos que pueden consumirse en mayor o menor medida, de manera diaria los más beneficiosos y saludables y muy esporádicamente, o casi nunca, los dañinos para nuestra salud.

Sí, agrupa los distintos alimentos que deberíamos consumir para una adecuada alimentación.

Si, la conozco. Sirve para darnos la base para una dieta sana y equilibrada

Sí, para saber la proporción de los alimentos a ingerir

Si, conozco la pirámide de los alimentos.

Sirve para saber en qué proporción se deben comer los alimentos para llevar una alimentación sana y equilibrada.

Alimentación saludable



Además de alimentarnos de forma adecuada, ¿Qué otras cuestiones podemos hacer para tener una buena salud?

15 respuestas

Deporte y salud mental

Deporte, andar... Movimiento

Hacer ejercicio físico (150 min/semana) y dormir un número de horas suficientes (8 horas/ día adultos y 10 horas/ día niños en edad escolar).

Hacer ejercicio, descansar adecuadamente y los niños además jugar.

Evitar el sedentarismo

Deporte al aire libre

Dormir y hacer ejercicio.

Hacer ejercicio físico. Tener hábitos saludables (evitar tabaco, alcohol, ambientes insalubres...). Pautas de higiene postural y ergonómica, revisiones médicas periódicas...

No llevar una vida sedentaria

Evitar el sedentarismo, práctica de ejercicio físico y otras actividades que ayuden a reducir el estrés

Ejercicio físico, poco estrés y ser feliz en la medida de lo posible.

Ejercicio físico ,evitar vida sedentaria así como malos hábitos (fumar, alcohol...etc)y descansar adecuadamente .

Practicar ejercicio y dormir las horas necesarias

Deporte

La actividad física es fundamental.

Alimentación saludable



¿Sus hijos eligen o piden frecuentemente los alimentos para las comidas/almuerzos/meriendas/cenas? O por el contrario, ¿son ustedes los que determinan lo que se consume? ¿Han percibido algún comentario o actitud de sus hijos hacia la comida saludable? Por ejemplo: el almuerzo con frutas simulando dibujos que hicimos en clase, les gustó mucho.

15 respuestas

A veces lo establezco yo, otras veces se lo consulto a mi hija. Procuro que los almuerzos sean equilibrados a lo largo de la semana. Mi hija sí ha comentado la actividad realizada en clase, si bien es cierto, que ella está acostumbrada a una dieta saludable

Siii, piden de todo y les encanta jugar con la imaginación fruta ,comida ... por lo general el almuerzo y la merienda les pregunto y les doy a elegir que es lo que más quieren o les gusta, la comida es lo que toca ... verdura, legumbre, pasta o sopa lo que toque

En casa elaboramos los adultos un cuadrante semanal con los menús. El sábado es el día "libre" que se come pasta / pizza / hamburguesa. A Supermario Orrú le encantó el almuerzo con las frutas. Disfruta comiendo frutas, carnes, pescados y verduras (solo se niega a comer habas;), que dice que son para los cerdos).

Somos nosotros los que determinamos el menú, pero en algunas ocasiones cedemos a las peticiones de nuestros hijos.

En general están acostumbrados a comer de todo, porque lo han visto en casa desde que han nacido. También es cierto que el contacto con amigos les lleve a decir que ahora no les gustan cosas que antes les gustaban. Creo que es más una cuestión pasajera.

No se pone en la mesa lo que tenemos, algunas veces dicen que no les gusta, pero al final se lo comen.

Somos nosotros los q determinamos lo q consumen. Dentro de los alimentos saludables q les proponemos ellas tienen sus preferencias. Cada vez son más conscientes de la importancia de alimentarse bien.

Normalmente somos nosotros los que determinamos lo que se consume en la comida y en la cena. Con frecuencia, el desayuno y la merienda lo suele elegir nuestra hija entre las opciones que se le proponga. El almuerzo del cole lo elige ella pero tenemos un calendario genérico por días: un día bocadillo, un día galletas, un día fruta y los otros dos a elegir. Sí hemos percibido comentarios en relación a la comida saludable. Hace varias semanas nuestra hija preguntaba en todas las comidas si el alimento que estaba comiendo era saludable ...Además se ha percibido una toma de conciencia sobre este tema . Nos parece muy interesante que se trabaje este tema en el cole.

Somos nosotros los que decidimos lo que se come. Algún día eligen el almuerzo. Un día que comimos hamburguesas compradas, dijo que eso no era saludable.



Normalmente las comidas y cenas las determinamos nosotros aunque intentamos involucrarles cuando planificamos las comidas semanales. Los almuerzos y las meriendas suelen elegirlos ellos, la idea es que pueden elegir lo que quieran siempre que sea fruta, frutos secos, yogur, tortitas de cereales,... o bocadillos, aunque a veces piden otras cosas, como chocolate o dulces que de vez en cuando también compramos.

Lo que hemos notado es que entiende mejor porque algunos alimentos no se deben comer todos los días y porque otros sí, y es él quién nos dice en qué color de la pirámide está cada cosa. Realmente ahora es más fácil hacerle entender a veces por qué no compramos algunas cosas. También hemos notado que últimamente tiene más interés por cocinar (no sé si está relacionado),

Normalmente, elijo yo el menú. Por lo general, la damos a elegir la fruta, pero los platos principales no. Bien es cierto, que estas últimas semanas me dice casi todos los días que quiere comida sana y cuando me pregunta por el menú diario, siempre comenta: "¿Es sano?". Así que, desde luego, lo ha aprendido a conciencia.

Lo elegimos los padres siempre, salvo en alguna ocasión extraordinaria en las que les dejo elegir. Les gusta pensar que al comer comida saludable se van a hacer más fuertes y grandes y a veces aunque no les haga gracia lo comen. El ejercicio de las frutas tuvo mucho éxito.

Nosotros elegimos los alimentos que consumen.
Ha hecho algún comentario sobre algún alimento diciendo donde está en la pirámide alimentaria y si es saludable o no

Les dejo elegir el almuerzo dentro de unas opciones fijadas por nosotros

En mi caso, somos los papás los que elegimos lo que se come, de otra manera, en el estómago de nuestra hija sólo habría chocolate.

Hemos observado que la peque no hace otra cosa que preguntar: "¿esto es sano?", lo cual nos parece estupendo.

Estamos muy contentos porque, desde que se realizó la actividad de hacer dibujos con frutas reales, nuestra hija se ha animado a probar todo tipo de frutas.