



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL.

**DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA CELULAR,
HISTOLOGÍA Y FARMACOLOGÍA.**

TRABAJO FIN DE GRADO:

La alimentación saludable en Educación Infantil.

**Presentado por Silvia Prieto Monedero para optar al Grado
de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid.**

Tutelado por: Ángeles Gómez Niño.

Curso académico: 2020/2021

RESUMEN.

El presente Trabajo de Fin de Grado con el título “La alimentación saludable en Educación Infantil” ha sido elaborado con el objetivo de conocer diversos aspectos que giran en torno a la alimentación y los hábitos de vida saludables para, posteriormente, realizar y poner en práctica una propuesta didáctica en un aula del segundo ciclo de Educación Infantil.

Para alcanzar dicho objetivo, en primer lugar, se definen las características generales de la alimentación saludable en la infancia, así como las necesidades nutricionales, las recomendaciones para conseguir una correcta alimentación y las características y beneficios que aporta la dieta mediterránea, además de comentar las consecuencias que conlleva una mala alimentación.

Posteriormente, se delimitan las características de los hábitos de vida saludable, explicando las particularidades de los hábitos alimentarios y los factores que influyen en la adquisición de los mismos, para seguidamente comentar las propiedades de los hábitos de higiene personal exponiendo algunos ejemplos de estos, dando importancia a la actividad física y los beneficios que aporta a la salud de quienes la practican.

A continuación, se expone una propuesta didáctica llevada a cabo en un aula con alumnos de cuatro años, con la que se pretende conseguir una concienciación por parte del alumnado de la importancia de una alimentación sana, y los beneficios de practicar actividad física a través de la realización de diversas actividades posteriores al estudio de sus conocimientos previos e intereses.

Finalmente, se presentan las conclusiones y reflexiones obtenidas tras la elaboración del trabajo y la puesta en práctica de la propuesta didáctica mencionada con anterioridad.

Además, es necesario destacar que todo el documento se apoya en la lectura de estudios, libros, revistas, guías y manuales que aparecen referenciados en la bibliografía.

Palabras clave: Alimentación saludable, hábitos de vida saludable, actividad física, propuesta didáctica.

ABSTRACT.

This End of Degree Project with the title "Healthy eating in Early Childhood Education" has been prepared with the aim of knowing various aspects that revolve around healthy eating and lifestyle habits in order to subsequently carry out and put into practice a didactic proposal in a classroom of the second cycle of Early Childhood Education.

To achieve this objective, in the first place, the general characteristics of healthy eating in childhood are defined, as well as the nutritional needs, the recommendations to achieve a correct diet and the characteristics and benefits that the Mediterranean diet provides, in addition to commenting on the consequences of a poor diet.

Subsequently, the characteristics of healthy lifestyle habits are delimited, explaining the particularities of eating habits and the factors that influence their acquisition, to then comment on the properties of personal hygiene habits, presenting some examples of these, giving importance to physical activity and the benefits it brings to the health of those who practice it.

Next, a didactic proposal carried out in a classroom with four year old students is presented, with which it is intended to raise awareness on the part of the students of the importance of a healthy diet, and the benefits of practicing physical activity through carrying out various activities after studying their prior knowledge and interests.

Finally, the conclusions and reflections obtained after the preparation of the work and the implementation of the aforementioned didactic proposal are presented.

In addition, it is necessary to emphasize that the entire document is based on the reading of studies, books, magazines, guides and manuals that are referenced in the bibliography.

Keywords: Healthy eating, healthy lifestyle habits, physical activity, didactic proposal.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
2.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.	6
2.2. RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DEL TÍTULO.....	6
2.3. ADECUACIÓN AL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL.	7
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	9
4.1. LA ALIMENTACIÓN.....	9
4.1.1. La alimentación saludable en la infancia.	12
4.1.2. La dieta mediterránea.	15
4.2. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN.....	16
4.3. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.	19
4.3.1. Hábitos alimentarios.....	19
4.3.1. Hábitos de higiene personal.	20
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.	23
6. CONCLUSIONES.....	47
7. BIBLIOGRAFÍA.....	48
8. ANEXOS.....	51

1. INTRODUCCIÓN.

En el presente documento se expone una revisión teórica y una puesta en práctica de una propuesta didáctica teniendo como temática la alimentación saludable en Educación Infantil.

Dicha temática se considera de gran importancia en la actualidad por la creciente prevalencia de la obesidad infantil causada, en su mayoría, por la adquisición de unos malos hábitos alimentarios, una alimentación inadecuada y un estilo de vida sedentario.

Esta situación tan preocupante puede prevenirse desde tempranas edades a través de proyectos llevados a cabo por los centros escolares en los que se promueva una alimentación y unos hábitos de vida saludables, además de la realización de actividad física.

Pero también es de destacada importancia el papel que ejerce la familia en la alimentación y los hábitos saludables de los infantes, ya que son los principales modelos de los cuales los niños/as imitarán hábitos, conductas y rutinas.

Por ello, la educación y concienciación sobre estos aspectos es imprescindible que se realice desde los primeros años a través del entorno familiar y escolar de manera simultánea, lo que tendrá como resultado la correcta adquisición y perduración en el tiempo de dichos conceptos, favoreciendo de esta manera tanto su salud física como mental.

2. JUSTIFICACIÓN.

Tras el conocimiento de la llamada pandemia del siglo XXI, concepto que hace referencia a la obesidad por su gran prevalencia en los habitantes de los países desarrollados, pienso que la población necesita un cambio de mentalidad en cuanto a alimentación y hábitos de vida saludables se refiere. Cambio que se debe realizar desde las primeras edades para conseguir la transformación necesaria y erradicar dicha problemática.

El cambio producido por los numerosos avances tecnológicos, el auge de los establecimientos de comida rápida y las numerosas opciones de comida precocinada y aperitivos están suponiendo una gran amenaza para la salud y el bienestar de la población en general, provocando una mayor inactividad y un preocupante aumento de peso y de enfermedades entre los ciudadanos más pequeños.

Por todo ello, es fundamental inculcar y mentalizar desde edades tempranas sobre la importancia y beneficios que aporta la alimentación saludable y la realización de hábitos adecuados, aspecto que involucra tanto a maestros como a familiares y medios de comunicación.

Para ello, es imprescindible que el entorno familiar sea consciente de las consecuencias que causa una mala alimentación y promueva unos hábitos alimentarios saludables y adecuados para sus hijos, trabajando de manera simultánea con los centros educativos, los cuales proporcionarán a los menores conocimientos y pautas para llevar a cabo una vida saludable basada en una alimentación adecuada y la realización de diversos hábitos necesarios para el mantenimiento y mejora de la salud.

2.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.

Mediante la realización de este TFG se pretenden conseguir las siguientes competencias propias del grado en Educación Infantil:

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

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

25. Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.

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

28. Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud

2.2. RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DEL TÍTULO.

Mediante la realización de este TFG se pretenden conseguir los siguientes objetivos propios del grado en Educación Infantil:

- Tener capacidad para adaptar las enseñanzas a las nuevas necesidades de formación.
- Desarrollar estrategias didácticas para promover y facilitar la adquisición de los aprendizajes de manera globalizadora e íntegra.
- Diseñar, organizar y evaluar documentos y situaciones de aprendizaje en contextos de diversidad atendiendo a las necesidades y características de los alumnos.
- Planificar la acción educativa de manera adecuada.
- Fomentar la convivencia dentro y fuera del aula.
- Aplicar en el aula las TICs.

2.3. ADECUACIÓN AL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL.

En el currículo de Educación Infantil se hace referencia a la temática tratada en el área “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” que persigue, entre otros objetivos:

- El conocimiento corporal logrando una imagen ajustada y positiva.
- La realización de actividades cotidianas que satisfagan las necesidades básicas.
- La adquisición de hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado promoviendo el bienestar emocional.
- La realización de actividades que impliquen movimiento, coordinación, equilibrio, control y orientación.

Por otro lado, algunos de los bloques de la primera área que guardan relación con la salud, la alimentación y el movimiento son los siguientes:

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen:

En este bloque se hace referencia a la exploración corporal percibiendo los cambios físicos que se experimentan, además de dar importancia a las características y peculiaridades propias siendo conscientes a su vez de las necesidades corporales básicas.

Bloque 2. Movimiento y juego:

En este bloque se reúnen los contenidos relacionados con la exploración y realización de habilidades sensoriomotrices que proporcionan disfrute y ayudan al correcto desarrollo.

Bloque 4. El cuidado personal y la salud:

Este es el bloque que está más relacionado con la temática de la alimentación, la salud y los hábitos de vida saludables. Los contenidos más destacados son:

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás.
- Práctica de hábitos saludables de higiene corporal y alimentación.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.
- Aceptación y realización de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas y la higiene.
- Identificación de acciones de prevención y seguridad que favorecen la salud, evitando situaciones de riesgo o contagio de enfermedades.

3. OBJETIVOS.

Los objetivos que se quieren conseguir con la elaboración del Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

Objetivo general:

- Conocer la alimentación y los hábitos de vida saludables y ponerlo en práctica en el aula mejorando la salud de los alumnos de Educación Infantil y mentalizando a los infantes sobre la importancia de una alimentación saludable a través de una propuesta didáctica.

Objetivos específicos:

- Conocer las necesidades nutricionales de los niños/as de Educación Infantil.
- Conocer las consecuencias de una alimentación no saludable en Educación Infantil.
- Conocer los beneficios de una alimentación saludable en Educación Infantil.
- Llevar a cabo una propuesta didáctica en un aula de Educación Infantil sobre la importancia de una alimentación saludable y unos hábitos adecuados mediante la realización de actividades.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

4.1. LA ALIMENTACIÓN.

La alimentación se puede definir como el acto voluntario, consciente y educable que implica la búsqueda, selección, elaboración e ingestión de los alimentos que constituyen nuestra dieta (Paz Lugo, 2015).

Por otro lado, la alimentación saludable se define como aquella que posibilita el mantenimiento de un óptimo funcionamiento del organismo, además de mejorar la salud disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades y promover el crecimiento y desarrollo adecuado (Basulto, Manera, Baladia, Miserachs, Pérez, Ferrando, Amigó, Rodríguez, Babio, Mielgo-Ayuso, Roca, San Mauro, Martínez, Sotos, Blanquer, Revenga, 2013).

Para que la alimentación sea saludable debe cumplir dos características diferenciadoras (Gimeno y Frontera, 2015):

- Proporcionar todos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuado, conservando una salud apropiada, evitando los déficits nutricionales.
- Prevenir diversas enfermedades degenerativas que guardan una estrecha relación con la alimentación, como la obesidad, la osteoporosis, etc.

La alimentación saludable puede ajustarse a las circunstancias culturales y sociales de cada individuo además de a los gustos personales, pero esta debe ser (Gimeno y Frontera, 2015; Cabezuelo y Frontera, 2021):

- Variada: se deben incluir alimentos de todos los grupos, recomendando la selección e ingesta de alimentos naturales y no industrializados.
- Equilibrada: cada alimento debe estar en la proporción apropiada, siendo necesaria más cantidad de unos alimentos que de otros, llegando a suprimir de la dieta los alimentos poco saludables.
- Suficiente: cubriendo todas las necesidades nutricionales de cada persona.
- Adaptada: ajustándose a las características individuales y socioculturales de cada persona.

Los alimentos que consumimos diariamente y forman parte de nuestra dieta están formados por sustancias químicas llamadas nutrientes, estos permiten al organismo obtener energía, formar y mantener las estructuras corporales y regular los procesos del metabolismo. Los nutrientes se pueden dividir en (Mataix Verdú, 2005):

- Macronutrientes: necesarios en grandes cantidades a través de la dieta. Dentro de estos se diferencian varios tipos:
 - Hidratos de carbono o glúcidos: están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno. Deberían aportar entre un 50% y un 60% de la ingesta calórica diaria. Existen dos tipos principales:
 - Glucémicos: llamados así porque al digerirse proporcionan glucosa. Están divididos en:
 - Monosacáridos: son los hidratos de carbono más sencillos y de absorción más rápida. Se diferencian la glucosa, la fructosa y la galactosa.
 - Disacáridos: están formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos. Destacan la sacarosa, la lactosa y la maltosa.
 - Oligosacáridos: contienen de tres a nueve moléculas de monosacáridos. Los más comunes son las maltodextrinas.
 - Polisacáridos: son los llamados hidratos de carbono complejos, puesto que están formados por la unión de un gran número de moléculas de monosacáridos. Dentro de estos se encuentra el almidón, hidrato de carbono más abundante en la dieta, ya que está presente en los vegetales, especialmente en cereales, legumbres y patatas.
 - No glucémicos o fibra alimentaria: hidratos de carbono que no pueden ser digeridos por las enzimas digestivas
 - Lípidos: son insolubles en agua, aportan gran cantidad de energía y están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno. Hay diversos tipos, pero todos tienen un componente común, los ácidos grasos. Los lípidos no deberían superar el 35% de la ingesta calórica diaria. Dichos tipos son:
 - Triglicéridos: son la base de las grasas y aceites y representan el 98% de los lípidos que consumimos por medio de los alimentos.

- Fosfolípidos: en su composición química contienen ácido fosfórico y son denominados lípidos polares.
 - Colesterol: se encuentra únicamente en los alimentos de origen vegetal ya que en los vegetales no existe colesterol
- Proteínas: están compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno y constituidas por aminoácidos. Los aminoácidos se pueden clasificar en esenciales y no esenciales, los primeros deben suministrarse a través de los alimentos ya que no se pueden sintetizar en el organismo, y los segundos (no esenciales) se pueden sintetizar en el organismo. En cuanto a las recomendaciones nutricionales, las proteínas deberían aportar entre un 10% y un 15% de la ingesta calórica diaria.
- Micronutrientes: necesarios en menores cantidades. Dentro de estos se pueden diferenciar varios tipos:
 - Vitaminas: contienen carbono, hidrógeno, y en ciertos casos, oxígeno, nitrógeno y azufre. La mayoría son nutrientes esenciales por lo que deben suministrarse a través de los alimentos, estando presentes en la mayoría de estos en mayor o menor cantidad.
 - Minerales: Son esenciales, por lo que deberán suministrarse en pequeñas cantidades a través de diferentes alimentos ya que ninguno posee todos los minerales en la cantidad necesaria. Las fuentes alimentarias que proporcionan minerales son muy variadas, estando presentes tanto en los alimentos de origen animal como en los de origen vegetal e incluso en el agua.

Para seguir una alimentación saludable adecuada, se realizan instrumentos informativos como es el caso de las pirámides alimentarias, herramienta en la que se adaptan a la población general conocimientos científicos referentes a la cantidad y frecuencia de la ingesta de los alimentos necesarios (Cubero Juárez, Rodríguez, Calderón, Ruiz y Rodrigo, 2014).

Un ejemplo de dicho instrumento es la Pirámide de la Alimentación Saludable realizada por 100 profesionales de nutrición y salud de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en el año 2019.



Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2019).

4.1.1. La alimentación saludable en la infancia.

La alimentación en la infancia es imprescindible para un adecuado crecimiento y desarrollo intelectual y físico de los menores teniendo, si se hace de manera correcta, beneficios tanto a corto como a largo plazo aumentando la salud y la calidad de vida (Paz Lugo, 2015).

En cuanto al crecimiento, se pueden distinguir tres periodos estos son el periodo de crecimiento rápido, el periodo de crecimiento estable y el periodo de aceleración del crecimiento (Paz Lugo, 2015).

Según Paz Lugo (2015), el periodo de crecimiento estable hace referencia a la etapa escolar. Durante estos años el crecimiento es pausado y uniforme, aumentando la talla en unos 6 o 7 cm anuales y mostrando diferencias entre sus iguales, las cuales dependen de la actividad física realizada y la presentación de déficits en ciertos micronutrientes.

Se debe fomentar una alimentación saludable desde las primeras edades, por ello es necesaria una educación nutricional por parte del entorno familiar del que el niño/a imitará ciertos hábitos y conductas que, fácilmente, perdurarán a lo largo de toda su vida, evitando de esta manera los rechazos característicos de esta etapa (Paz Lugo, 2015).

Las necesidades nutricionales recomendadas para los niños/as que se encuentran en el segundo ciclo de Educación Infantil son las siguientes (Paz Lugo, 2015; Gimeno y Frontera, 2015; Cabezuelo y Frontera, 2021):

- Cereales y derivados: seis porciones al día, siendo una porción equivalente a 30g de cereales en copos, una rebanada de pan o un tazón de arroz pasta o patatas.
- Frutas y verduras: cinco porciones al día, siendo tres porciones de verduras y dos de fruta, aunque podría ser al revés.
- Lácteos: dos porciones al día, es decir, dos vasos de leche, dos yogures o 60g de queso.
- Pescados y mariscos: tres a cuatro raciones a la semana, siendo una porción 100g.
- Legumbres: dos a cuatro raciones a la semana, alternando entre lentejas, alubias, garbanzos... y correspondiendo una ración a 30g aproximadamente.
- Huevos: tres a cuatro raciones a la semana.
- Frutos secos: tres a seis raciones a la semana preferiblemente crudos o tostados evitando los salados y fritos.
- Carnes: tres a cuatro raciones a la semana, siendo una ración 60g.
- Grasas: se evitarán los aceites de palma y coco, debiendo de usar para cocinar o como aliño de ensaladas los de oliva, soja, girasol o maíz.
- Dulces: se deberá evitar su consumo siempre que sea posible.

Algunas recomendaciones que se han de seguir para conseguir una correcta alimentación en los menores según Paz Lugo (2015) son:

- Incluir alimentos de todos los grupos en la dieta para obtener el aporte de nutrientes necesarios.
- Establecer un horario regular de comidas.
- Tener tiempo suficiente para realizar el desayuno de manera tranquila y acompañado de la familia.
- Comenzar con introducción de lácteos en el desayuno si el niño/a no está habituado a desayunar, posteriormente incluir algún tipo de cereal y finalmente una pieza de fruta o zumo natural.
- Animar a los niños/as en la ingesta de cinco raciones de frutas y verduras diarias.
- Intentar que los pescados no tengan espinas y las verduras tengan un aspecto más apetecible, ya que estos alimentos son los más rechazados por los infantes.

- Reducir el consumo de carnes, embutidos y productos ricos en grasas saturadas, trans y azúcares refinados.
- Es recomendable el consumo de frutas, lácteos y bocadillos de jamón y queso o paté en las meriendas y almuerzos.
- Evitar las bebidas azucaradas y refrescos, intentando que la principal fuente de hidratación sea el agua, la leche y los zumos naturales.
- Presentar las raciones apropiadas de alimentos conforme a la edad y gasto energético de los menores.
- Evitar las frituras y las salsas muy calóricas, aumentando la preparación de los alimentos al vapor, a la plancha, al microondas o por cocción.
- Cuidar la preparación de los alimentos, pues de esta manera se despierta el interés y las ganas de comer del niño/a.
- Ofrecer a los infantes alimentos nuevos acompañados de otros que les resulten familiares para evitar el rechazo.
- Instaurar unos buenos modales en la mesa.
- Comer acompañados de un adulto.
- Evitar comer viendo la televisión.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo.
- Educar en la compra responsable y la importancia del etiquetado.
- Realizar las comidas en familia, pues ayuda a llevar a cabo una ingesta dietética más saludable.

4.1.2. La dieta mediterránea.

La dieta mediterránea es un patrón nutricional llevado a cabo desde hace siglos en los países mediterráneos, siendo estos los pertenecientes al sur de Europa y el norte de África. Surgiendo un gran interés por esta dieta a través de los estudios realizados en los años 50, los que relacionaban el bajo índice de enfermedades coronarias con el tipo de alimentación de los habitantes de la isla de Creta (Rodríguez-Palmero, 2000; Paz Lugo, 2015; Cabezuelo y Frontera, 2021).

El modelo de dieta mediterránea según Rodríguez-Palmero (2000) y Paz Lugo (2015) se caracteriza por:

- La utilización del aceite de oliva como la principal fuente de grasa. Representando el 60% del consumo total de grasas y aceites.
- El consumo elevado del grupo de los cereales, como la pasta o el arroz (incluyendo el pan).
- La gran cantidad de frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos.
- El consumo moderado de pescado.
- El consumo moderado de lácteos.
- El consumo bajo o moderado de carne y derivados.
- El consumo de alimentos frescos y de temporada.
- El consumo abundante de agua.
- El aporte calórico es correspondiente al 25% de grasas (7% de grasas saturadas), 13% de proteínas y 62% de glúcidos.
- El bajo consumo de grasas saturadas, el alto consumo de grasas monoinsaturadas, hidratos de carbono complejos y fibra y el alto contenido en sustancias antioxidantes.

Son muchos los beneficios que ofrece la dieta mediterránea, y no solo a nuestra salud, si no a la sociedad, a la conservación del medio ambiente y a la herencia cultural, ya que esta forma de alimentación está considerada como patrimonio cultural (Paz Lugo, 2015).

En cuanto a los beneficios que ofrece la dieta mediterránea a nuestra salud destacan los expuestos a continuación (Rodríguez-Palmero, 2000; Carbajal Azcona, 2013; Román Martínez Álvarez y Villarino Martín, 2014; Paz Lugo, 2015; Cangas, 2019):

- Mejora el perfil lipídico aumentando el HDL (colesterol “bueno) y reduciendo el LDL (colesterol “malo).
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como la cardiopatía isquémica.
- Reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, como el cáncer colorrectal.
- Aumenta la calidad de vida y la longevidad.
- Previene la hipertensión arterial ya que mejora la presión sanguínea.
- Ayuda a prevenir el aumento de peso, evitando la obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes.
- Aminora el riesgo de padecer enfermedades típicas de la edad como el Alzheimer, el Parkinson o demencias de deterioro cognitivo.

Sin embargo, el apogeo de los establecimientos de comida rápida, el aumento del consumo de bollería industrial, alimentos precocinados y diversos tipos de aperitivos suponen una amenaza para la dieta mediterránea y para los beneficios que nos aporta, ya que los alimentos típicos de nuestra dieta, como las verduras o los cereales, están siendo sustituidos por las comidas anteriormente mencionadas (Rodríguez Palmero, 2000; Paz Lugo, 2015).

4.2. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN.

La malnutrición hace referencia a la situación de excesos, hipernutrición, o deficiencias, subnutrición, alimentarias. La obesidad sería el ejemplo más evidente de hipernutrición, mientras que la malnutrición energética proteica (MEP), sería el cuadro más representativo de subnutrición (Mataix Verdú, 2005).

La malnutrición energética proteica puede presentarse de dos formas (Mataix Verdú, 2005; Paz Lugo, 2015):

- Marasmo: desarrollado como consecuencia de una restricción crónica de energía. Esta enfermedad afecta a niños menores de un año de zonas rurales con escasos recursos. Presentan delgadez extrema, detención del crecimiento, estado permanente de apatía y una gran debilidad en el sistema inmune.

- Kwashiorkor: desarrollado como consecuencia de la deficiencia de proteínas. Esta enfermedad afecta a niños entre uno y tres años de zonas rurales con escasos recursos. Surge como consecuencia de un nuevo nacimiento provocando el destete del hijo mayor y la posterior alimentación a base de una dieta feculenta.

En los países desarrollados es muy poco frecuente la existencia de la malnutrición energética proteica grave; no obstante, el consumo de alimentos refinados puede causar déficits en micronutrientes afectando a la velocidad del crecimiento de los infantes (Paz Lugo, 2015).

En cuanto a la hipernutrición, y más concretamente la obesidad, afecta a un gran porcentaje de los países desarrollados como es el caso de España (Navia Lombán y Perea Sánchez, 2000).

En primer lugar, es necesario conocer el significado de obesidad, que se define según Mataix Verdú (2005) como un exceso de tejido adiposo producido como resultado de la ingestión, a través de los alimentos, de más energía de la que el organismo consume o necesita. Por otra parte, es importante distinguir obesidad y sobrepeso ya que son términos que suelen confundirse. El sobrepeso es definido por Naiva Lombrán y Perea Sánchez (2000) como señal de que un individuo tiene más peso del que corresponde con su talla.

La obesidad constituye uno de los problemas nutricionales más graves del siglo XXI por su creciente incidencia y las consecuencias causadas tanto a corto como a medio y largo plazo. Esta problemática es muy relevante en edades tempranas, pues el 19,4% de los niños/as 3 a 5 años tienen sobrepeso y un 9,3% sufre de obesidad (Casas Esteve y Gómez Santos, 2016).

Aunque la obesidad puede tener factores o causas genéticas, además de ser susceptible por la presencia de algunas enfermedades, en la mayoría de los casos se debe a un balance energético desequilibrado causado por una alimentación calórica exagerada acompañada de una vida sedentaria (Cabezuelo y Frontera, 2021; Mataix Verdú, 2005).

El 95% de los niños obesos presentan obesidad nutricional, desarrollada por una alimentación inapropiada, unos malos hábitos alimentarios y un estilo de vida sedentario. Este tipo de obesidad se puede tratar mediante unos cambios dietéticos, una corrección del estilo de vida y realizando técnicas de modificación de conducta. Pero es necesario recalcar que la obesidad nutricional infantil es altamente prevenible a través de la puesta en marcha de diversas estrategias, algunas de estas son las siguientes (Paz Lugo, 2015):

- Promover una alimentación saludable, equilibrada y variada mediante la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario.
- Consumir alimentos bajos en grasas.
- Evitar la ingesta de bebidas azucaradas y el picoteo fuera de las comidas.
- Enseñar a los niños que hay alimentos saludables y no saludables.
- Promover la actividad física diaria moderando el consumo de ocio sedentario.

Además, la obesidad infantil puede provocar repercusiones a corto y largo plazo como se ha mencionado con anterioridad. En cuanto a las consecuencias que provoca esta enfermedad son (Casas Esteve y Gómez Santos, 2016):

- Aumento de factores de riesgo cardiovascular.
- Aparición de diabetes tipo 2.
- Trastornos ortopédicos.
- Trastornos gastrointestinales.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos endocrinos.
- Afecciones neurológicas.
- Problemas respiratorios.
- Gota.
- Cáncer colorrectal.
- Problemas psicológicos y sociales, por ejemplo, inseguridad, ansiedad, baja autoestima, aislamiento social, etc.
- Mantenimiento de la obesidad en la vida adulta.

4.3. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.

Los hábitos de vida saludables son conductas, patrones de conducta, creencias, conocimientos y acciones realizadas por las personas con el objetivo de mantener, restaurar o mejorar su salud (Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos, 2015).

Algunos de los hábitos y estilos de vida saludable importantes son los siguientes (Paz Lugo, 2015):

- Alimentación sana:
 - Seguir una alimentación variada y equilibrada.
 - Evitar los alimentos con grasa saturada y azúcares simples.
 - No consumir grasas trans.
 - Aumentar la ingesta de grasas insaturadas y el consumo de frutas, legumbres y verduras.
- Higiene personal:
 - Cuidar el aseo personal.
 - Dormir el tiempo suficiente.
 - Mantener una postura adecuada.
 - Evitar el sedentarismo.
- Combatir el estrés a través de la relajación y el descanso.
- Prevenir accidentes.
- Hacer un uso adecuado de los servicios sanitarios.

4.3.1. Hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios son conductas aprendidas que se realizan de forma recurrente y repetitiva relacionadas con la alimentación orientados a seleccionar, preparar y consumir determinados tipos de alimentos (Paz Lugo, 2015; Cabezuelo y Frontera, 2021).

La alimentación es un fenómeno sociofamiliar y la elección e ingesta de alimentos se hace, en su mayoría, por la educación recibida y por tradiciones o costumbres heredadas (Cabezuelo y Frontera, 2021).

Los hábitos alimentarios se empiezan a formar a los tres o cuatro años, estableciéndose a partir de los once y consolidándose a lo largo de toda la vida. Dichos hábitos tienen su origen en la familia y se refuerzan en la escuela, por ello es muy importante que ambos entornos actúen de manera simultánea. Además, es imprescindible que los hábitos adquiridos desde tempranas edades sean adecuados y saludables, pues estos perdurarán en el tiempo siendo difíciles de modificar una vez consolidados (Paz Lugo, 2015; Cabezuelo y Frontera, 2021).

Hay muchos factores que determinan e influyen en la adquisición de hábitos alimentarios, estos son (Paz Lugo, 2015; Gimeno y Frontera, 2015):

- Conocimiento y puesta en práctica de una alimentación sana y saludable por parte de los padres.
- Disponibilidad de determinados alimentos que facilitan el consumo de los mismos.
- Aspectos culturales y religiosos, como la prohibición de consumir carne de cerdo para las personas judías o musulmanas.
- Factores socioeconómicos.
- Influencia de la publicidad y los medios de comunicación.
- Cambios sociales en las últimas décadas, como la escasez de tiempo para realizar la compra y las comidas optando por el consumo de comidas precocinadas.

4.3.1. Hábitos de higiene personal.

La higiene es la parte de la medicina que persigue el objetivo de prevenir enfermedades y conservar la salud (MSDS, MECD y UNICEF, 2005; Paz Lugo, 2015).

La adquisición de unos buenos hábitos de higiene ayudará no solo a evitar enfermedades y mejorar la salud, sino a facilitar y enriquecer las relaciones interpersonales. Por ello es importante fomentar desde el ámbito familiar y escolar actitudes que favorezcan el cumplimiento de actitudes y hábitos de higiene adecuados (MSDS, MECD y UNICEF, 2005; Paz Lugo, 2015).

Algunos hábitos de higiene que según Paz Lugo (2015) se deben llevar a cabo y tener en cuenta desde tempranas edades son:

- Higiene de la piel: para prevenir la aparición de enfermedades y eliminar el mal olor producido por el sudor es aconsejable ducharse por lo menos una vez al día con agua y jabón.
- Lavado de manos: las manos al estar en contacto continuo con objetos son un vehículo perfecto de transmisión de gérmenes por lo que una buena higiene de manos es la medida más simple y eficaz de evitar el contagio por enfermedades infecciosas.
- Higiene bucodental: los dientes son una parte muy importante de nuestro cuerpo, ayudan a cortar y triturar los alimentos antes de ingerirlos, están directamente implicados en la articulación del lenguaje e intervienen en la expresión y forma de la cara. Una higiene bucodental correcta ayudará a la prevención de la caries (enfermedad crónica más habitual en la niñez) y la enfermedad periodontal.
- Higiene postural: se trata del conjunto de actitudes orientadas a adoptar una postura adecuada y realizar movimientos correctamente para que la espalda no se dañe. Algunos ejemplos de acciones correctas serían sentarse con la espalda recta y pegada al respaldo o acostarse boca arriba o de lado.
- El sueño y el descanso: el sueño es imprescindible para el desarrollo infantil, ya que regula y repara el organismo. Las necesidades del sueño no son estables y varían en función de la edad, durante la etapa escolar los infantes dejarán de dormir siesta y necesitarán unas 10-13 horas de sueño nocturno.
- Actividad física y ejercicio: la realización de este hábito es imprescindible para mantener una salud adecuada, tanto es así que se dedicará un apartado para la explicación de este.

Actividad física y ejercicio.

La actividad física se define como un movimiento corporal ocasionado por la acción voluntaria de los músculos incrementando el gasto de energía. Dicho término engloba el concepto de ejercicio físico (Aznar y Webster, 2006).

Por otro lado, el ejercicio físico es un término más específico que se puede definir como la actividad física planeada, estructurada y repetitiva que se realiza con el objetivo de mejorar y mantener la condición física (Aznar y Webster, 2006).

Durante la segunda infancia, etapa que va de los 3 a los 5 años, se deben conseguir los patrones motores básicos, desarrollando las habilidades perceptivas y físicas básicas mediante la realización de actividades lúdicas que tengan como objetivo la adquisición por parte de los menores de dichos patrones (Paz Lugo, 2015).

Además, la actividad física y el ejercicio aportan grandes beneficios a los infantes entre los que se incluyen los siguientes (Aznar y Webster, 2006; MSC, AESAN, MECA y CIDE, 2007; Paz Lugo, 2015):

- Ayudan al crecimiento y desarrollo adecuado del sistema músculo-esquelético y cardiorrespiratorio.
- Previenen la obesidad ya que mantiene el equilibrio calórico.
- Mejoran el estado psicológico infantil, la emotividad y la autoestima.
- Reducen la ansiedad y el estrés.
- Mejoran la calidad del sueño.
- Mejoran el funcionamiento cognitivo.
- Evitan padecer enfermedades crónicas a largo plazo.
- Promueven la creación de hábitos saludables.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA.

5.1. JUSTIFICACIÓN.

En el centro educativo en el que ha tenido lugar mi periodo de prácticas he llevado a cabo una propuesta didáctica previamente elaborada, la cual tiene como temática la alimentación saludable y los hábitos de vida saludables.

Esta propuesta didáctica tiene como objetivo enseñar a los infantes diversos aspectos que giran en torno a los alimentos, los beneficios o inconvenientes que les puede aportar su consumo, los hábitos alimentarios que deben llevar a cabo, etc.

Es fundamental trabajar desde edades tempranas la alimentación, ya que es en los primeros años cuando se adquieren unos buenos hábitos alimentarios y se asientan las bases de la alimentación, evitando de esta manera y a través de la educación diversos trastornos alimentarios provocados por una mala alimentación y unos hábitos perjudiciales.

Por otro lado, además de ser imprescindible, la temática de la alimentación despierta el interés y la curiosidad de los niños/as puesto que forma parte de su entorno próximo y de su vida diaria, por ello la enseñanza se realiza de una manera más placentera favoreciendo el conocimiento duradero de todos los conceptos que se van a impartir.

Asimismo, tiene gran importancia en lo que respecta al currículum del segundo ciclo de Educación Infantil, ya que recoge numerosos aspectos integrados en dicho documento, siendo la primera área, “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, la más tratada a través de la temática anteriormente citada.

Para finalizar, es necesario destacar que el proyecto ha sido propuesto para llevar a cabo una enseñanza globalizada bajo una apropiada convivencia de aula y atendiendo a las limitaciones individuales, conocimientos previos e intereses de cada uno de los alumnos/as lo que promoverá un óptimo aprendizaje impulsando, de esta manera, la consecución de los objetivos previamente establecidos.

5.2. SITUACIÓN RESPECTO AL CURSO Y TEMPORALIZACIÓN.

Esta propuesta didáctica fue llevada a cabo 3 veces por semana durante el tercer trimestre, más específicamente en el mes de mayo, tras la finalización del proyecto realizado con anterioridad (las plantas), el cual se enlazará con esta propuesta, ya que se introducirá teniendo en cuenta los conocimientos previos de los niños/as entorno a los alimentos de origen vegetal.

Las sesiones fueron realizadas de la siguiente manera:

SESIONES	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Sesión 1:	Actividad 1: ¿Qué sabemos? Actividad 2: Aros de los alimentos.	50 minutos
Sesión 2:	Actividad 3: ¿De dónde vienen los alimentos? Actividad 4: ¿Es de origen animal o vegetal?	35 minutos
Sesión 3:	Actividad 5: Pirámide de los alimentos. Actividad 6: ¿Qué hemos aprendido de la pirámide?	50 minutos
Sesión 4:	Actividad 7: ¿Seguro que es así? Actividad 8: ¿Cómo es este alimento? Actividad 9: ¡Bingo!	50 minutos
Sesión 5:	Actividad 10: ¡Cuánto azúcar! Actividad 11: ¡Puzles saludables!	40 minutos
Sesión 6:	Actividad 12: ¡Vamos al supermercado! Actividad 13: ¡Nos convertimos en alimentos!	20 minutos
Sesión 7:	Actividad 14: Adivina adivinanza. Actividad 15: ¡Somos artistas!	50 minutos
Sesión 8:	Actividad 16: ¿Cómo tenemos que comer? Actividad 17: ¿Qué nos ha enseñado el dragón Rufus?	40 minutos
Sesión 9:	Actividad 18: ¿Qué hemos aprendido? Actividad 19: ¡Diplomas!	50 minutos

Temporalización de las sesiones.

5.3. CONTEXTO.

5.3.1. Centro.

El centro donde se ha desarrollado el proyecto es el colegio concertado “Rafaela María”, situado en la zona centro de Valladolid, y más específicamente en la calle Fray Luis de León número 4.

El centro está formado por un edificio que se divide en tres plantas con diferentes espacios, de manera general tiene un total de 21 aulas. Por otra parte, cuenta con una biblioteca, un gimnasio, un laboratorio, varias salas con distinto fin, secretaría, dirección, departamento de orientación, varios aseos repartidos de manera que todos los alumnos/as puedan hacer uso de ellos, un comedor, una cocina y dos patios de recreo.

5.3.2. Etapa y curso.

El aula con la que se llevó a cabo esta propuesta didáctica corresponde al segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, 4 años. Las actividades y contenidos propuestos son adecuados a dicha edad, teniendo en cuenta a su vez las capacidades, habilidades y desarrollo individual de cada uno de los menores.

5.3.3. Características del alumnado.

El grupo con el que se realizó el proyecto es de 15 alumnos/as de los cuales 6 son niños y 9 son niñas, entre ellos se encuentran un alumno con necesidades educativas especiales, puesto que tiene retraso madurativo del desarrollo, y una alumna pendiente de valoración la cual no utiliza el lenguaje como medio de comunicación a pesar de conocer perfectamente el idioma y tener un amplio vocabulario.

Por otro lado, en cuanto a las relaciones en el aula, el ambiente es agradable puesto que la mayoría de los menores se respetan y se ayudan sin importar las diferencias. Además, el nivel académico del alumnado es medio ya que, en su mayoría, son capaces de realizar los hitos de desarrollo propios de la etapa evolutiva de un niño/a de su edad (4 años).

5.4. OBJETIVOS.

5.4.1. Objetivos generales.

- Promover un estilo de vida saludable desde las primeras edades.
- Fomentar una alimentación saludable y unos hábitos de vida saludables.
- Desarrollar la curiosidad y la creatividad a través de diferentes actividades.

5.4.2. Objetivos específicos.

- Conocer la alimentación saludable y los hábitos de vida saludables a través de diversas actividades.
- Conocer la importancia de una alimentación saludable.
- Comprender los beneficios que aportan los hábitos alimentarios saludables.
- Poner en práctica los contenidos vistos en las actividades.
- Identificar las propiedades básicas de los alimentos.
- Asociar los alimentos con su adivinanza correspondiente.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.

5.5. CONTENIDOS.

- Alimentos y bebidas saludables y no saludables.
- Origen de los alimentos.
- Modales y normas necesarias durante las comidas.
- Destrezas manipulativas y disfrute de las actividades en las que sean necesarias estas habilidades.
- Elaboración de producciones plásticas.

5.6. METODOLOGÍA.

El modelo metodológico de esta propuesta didáctica es el ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos). Esta metodología, desarrollada por Kilpatrick (1918), se basa en seguir una serie de fases que potencien el descubrimiento, la investigación y la experimentación partiendo de los intereses y necesidades de cada uno de los alumnos/as, y obteniendo como resultado un aprendizaje óptimo y significativo, además de un desarrollo eficiente de las competencias básicas favoreciendo a su vez la autonomía individual de los menores.

Por otra parte, se sustituyen los libros por materiales de propia creación, siendo los niños/as los protagonistas de su propio aprendizaje.

También es necesario mencionar que el aprendizaje se adapta a cada niño/a dando la posibilidad de atender a las necesidades especiales que puedan presentar los infantes.



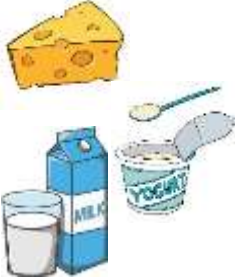


En cuanto a los agrupamientos, estos son diversos, por una parte, se han realizado actividades que conllevan trabajo individual como la elaboración de manualidades o fichas, y trabajo en grupo completo mediante la realización de actividades en forma de asamblea.

5.7. SESIONES, ACTIVIDADES.

Durante todo el proyecto se llevó a cabo una iniciativa con el nombre “Almuerzo saludable” que consistía en que los niños/as trajeran el mismo almuerzo dependiendo del día de la semana en el que se encontraban, con el objetivo de que los infantes comieran sano y variado.

Evaluación “Almuerzo saludable”: Los alumnos/as disfrutaron más del almuerzo durante este periodo, ya que comían de manera más variada y equilibrada.

Antes de llevar a cabo esta iniciativa, los infantes en muchas ocasiones llevaban siempre el mismo almuerzo por lo que les costaba terminárselo. Por el contrario, durante las semanas en las que se realizó el proyecto percibían el almuerzo como algo apetecible.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
FRUTA	CEREALES	LÁCTEOS	BOCADILLO	LIBRE (a elegir entre los anteriores)

Pauta de almuerzos.

Sesión 1:

Objetivos:

- Iniciarse en el tema de la alimentación saludable.
- Recoger información sobre conocimientos previos.

Actividad 1: ¿Qué sabemos?

Esta actividad marcó el punto de partida de la propuesta didáctica, en primer lugar, en forma de asamblea se presentó a los niños/as el proyecto que trabajaron durante 3 semanas enlazándolo con el proyecto que realizaron con anterioridad (las plantas).

Se les recordó que algunos alimentos proceden de las plantas con la ayuda de algunos ejemplos, lo cual se vio con anterioridad en el proyecto de las plantas.

Posteriormente, se procedió a realizar una serie de preguntas a los alumnos/as que debían responder de manera ordenada y respetando el turno de palabra de sus compañeros/as. (Ver Anexo 1).

Con esta actividad se pretendía recoger información en torno a los conocimientos previos relacionados con la alimentación, lo que sirvió de ayuda para la posterior realización de las siguientes sesiones y actividades.

Temporalización: 30 minutos.

Recursos materiales: No necesarios.

Actividad 2: Aros de los alimentos.

Se repartió a los alumnos/as varios alimentos y bebidas que, posteriormente, en forma de asamblea colocaron según sus ideas previas en un aro verde (saludables) o en un aro rojo (no saludables) preguntándoles tras su colocación el porqué de su decisión.

Los aros se dejaron en un lugar apartado del aula para, que después de aprender determinadas características de los alimentos, comprobar si la colocación fue correctamente realizada o no.

Con esta actividad, al igual que la anterior se pretendía recoger información en torno a los conocimientos previos relacionados con los alimentos, lo que fue necesario para la realización de las próximas sesiones y actividades.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos materiales: 1 aro verde, 1 aro rojo e imágenes de diversos alimentos y bebidas.

Evaluación de la sesión: Las actividades resultaron muy adecuadas para conocer y recoger información sobre los intereses e ideas previas de los alumnos/as, lo cual sirvió de gran ayuda para la elaboración de las posteriores sesiones y actividades.

Además, la actividad de “Aros de los alimentos” aumentó su curiosidad e interés acerca de los alimentos, queriendo conocer cuáles eran los alimentos saludables y los no saludables para comprobar si habían realizado la actividad de manera correcta.

Por otra parte, pude observar las diferencias de nociones sobre alimentación entre unos alumnos y otros, ya que los que tenían mayores conocimientos respecto a esta temática corregían y ayudaban a sus compañeros cuando se equivocaban o no sabían la respuesta.

Sesión 2:

Objetivos:

- Conocer el origen de los alimentos.
- Diferenciar entre alimentos de origen vegetal y origen animal.
- Desarrollar la motricidad fina.

Actividad 3: ¿De dónde vienen los alimentos?

Se les explicó a los alumnos/as en forma de asamblea que los alimentos pueden proceder de los animales o de las plantas, mostrándoles diferentes ejemplos mediante fotografías presentadas en la pizarra digital para un mejor entendimiento.

Posteriormente, los niños/as de manera ordenada debían ir diciendo si las imágenes mostradas eran de origen vegetal o animal, corrigiendo la respuesta en caso necesario con la explicación correspondiente.

Temporalización: 25 minutos.

Recursos materiales: Ordenador, pizarra digital y fotografías de alimentos.

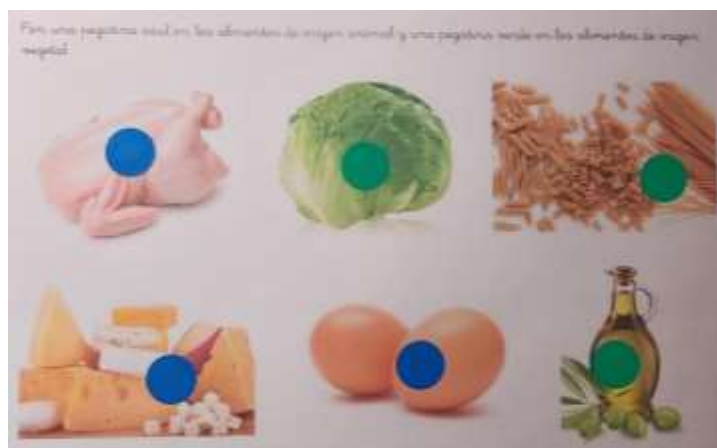
Actividad 4: ¿Es de origen animal o vegetal?

Se les proporcionó a los menores una ficha que debían realizar de manera individual en la que se observaba varias imágenes de alimentos tanto de origen vegetal como de origen animal, posteriormente se les explicó que debían poner una pegatina de color azul sobre los alimentos de origen animal y una pegatina de color verde sobre los alimentos de origen vegetal.

Esta actividad tenía como objetivo el afianzamiento y repaso de los conocimientos adquiridos mediante la explicación de la anterior actividad., además de servir como medio de evaluación.

Temporalización: 10 minutos.

Recursos materiales: Ficha de alimentos de origen vegetal y animal y pegatinas de color azul y verde.



Evaluación de la sesión: Esta sesión fue realizada para repasar ciertos conceptos necesarios ya conocidos. Por este motivo, las actividades se desarrollaron sin problemas, con gran interés por parte de los alumnos/as y con un alto grado de participación, ya que querían demostrar sus conocimientos.

Por otro lado, la ficha realizada de manera individual fue finalizada muy rápidamente pues, además de su sencillez, la mayor parte del alumnado conocía el origen de los alimentos.

Sesión 3:

Objetivos:

- Conocer la pirámide de los alimentos y sus características.
- Conocer los grupos de alimentos.
- Diferenciar cuáles son los alimentos que se deben consumir diariamente y cuáles no.
- Desarrollar la motricidad fina.

Actividad 5: Pirámide de los alimentos.

En primer lugar, se les preguntó a los niños/as si les sonaba el nombre de “pirámide alimentaria” o si sabían lo que era.

Tras escuchar las respuestas de los menores, las cuales se pretendió que se realizaran de manera ordenada, se les presentó una pirámide alimentaria en la que cada sección estaba diferenciada por un color diferente. Posteriormente, se les explicó qué es una pirámide alimentaria, su uso, sus partes y los diferentes grupos de alimentos existentes.

Seguidamente, cada niño/a pegó en la pirámide el alimento indicado en el lugar correcto a través de diferentes pautas o ayuda necesaria.

Temporalización: 30 minutos.

Recursos materiales: Pirámide de los alimentos, imágenes de alimentos diferentes.



Actividad 6: ¿Qué hemos aprendido de la pirámide?

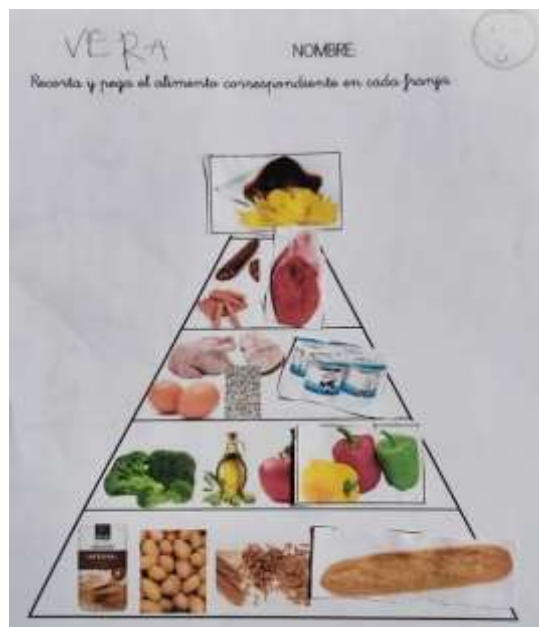
Se les entregó a los alumnos/as una ficha en la que debían colocar diversos alimentos en la sección correspondiente de la pirámide alimentaria, para ello tuvieron que recortar dichos alimentos y pegarlos en la ficha.

Como apoyo, la pirámide realizada con el grupo completo en la actividad anterior se colocó en la pizarra del aula para que todos los niños/as pudieran verla en el caso de necesitarlo.

Esta actividad tenía como objetivo el afianzamiento de los conocimientos adquiridos mediante la explicación realizada con anterioridad.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos materiales: Ficha de la pirámide, imágenes de alimentos, tijeras y pegamento.



Evaluación de la sesión: La primera actividad creó gran curiosidad a los infantes ya que las preguntas fueron realizadas antes de mostrar la pirámide de los alimentos, lo cual resultó beneficioso ya que los alumnos prestaron más atención. Posteriormente, la pirámide les llamó la atención lo que aumentó su interés. Además, hacerles partícipes de la colocación de los alimentos tuvo como resultado una óptima predisposición al aprendizaje, ya que todos querían ayudar a situar los alimentos en su franja correspondiente.

Por otra parte, la segunda actividad fue realizada favorablemente por parte de la mayoría de los alumnos/as mostrando una adecuada adquisición de conocimientos. Si es cierto que algunos necesitaron observar la pirámide realizada de manera conjunta en la primera actividad, pero dicha acción indica que tienen estrategias de resolución, lo cual también es beneficioso.

Sesión 4:

Objetivos:

- Conocer los alimentos saludables y los no saludables.
- Diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.
- Desarrollar la motricidad fina.
- Desarrollar la atención.

Actividad 7: ¿Seguro que es así?

En forma de asamblea se llevó a cabo de nuevo la actividad de “aros de los alimentos” que se realizó en la primera sesión de la propuesta didáctica.

Tras aprender los alimentos que tenemos que consumir más a menudo y los que perjudican nuestra salud, se les preguntó a los alumnos/as si los alimentos estaban colocados correctamente o había que cambiar alguno.

Posteriormente, se les indicó que debían levantar la mano si observaban algún alimento mal colocado y a continuación los tendrían que poner en el aro del color apropiado, siendo el de color rojo el de los alimentos no saludables, y el de color verde el de los alimentos saludables.

Esta actividad tenía como objetivo el repaso de los conocimientos adquiridos mediante las sesiones y actividades realizadas con anterioridad, además de servir como medio de evaluación.

Temporalización: 15 minutos.

Recursos materiales: 1 aro verde, 1 aro rojo e imágenes de diversos alimentos y bebidas.

Actividad 8: ¿Cuáles son los alimentos saludables y no saludables?

Se repartió a los alumnos/as una ficha que realizaron de manera individual, en la que aparecían una serie de alimentos saludables y no saludables.

Posteriormente, se les explicó que debían colorear únicamente los alimentos saludables y dejar los no saludables en blanco.

Mediante esta actividad se observó si los menores habían adquirido los conocimientos propuestos para esta sesión.

Temporalización: 15 minutos.

Recursos materiales: Ficha de alimentos saludables y no saludables y pinturas.



Actividad 9: ¡Bingo!

Esta actividad consiste en realizar un bingo cambiando los números por alimentos saludables.

A cada niño/a se le repartió un cartón de bingo y unas pegatinas para tapar los diversos alimentos cuando saliera alguno de estos. A continuación, se les explicó que cuando taparan todos los alimentos de su cartón tendrían que decir ¡Bingo! y se comprobaría si se había realizado de manera correcta y si era correcto como premio se les pondría un sello de una fruta en la mano.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos materiales: Tarjetas de bingo con alimentos, imágenes de los alimentos y fichas.



Evaluación de la sesión: En la actividad de “¿Seguro qué es así?” los menores rápidamente se dieron cuenta de los alimentos que habían colocado de manera incorrecta incrementando de esta manera la participación, lo que ayudó a la adecuada resolución, en su mayoría, de la posterior actividad, demostrando la favorable adquisición de conocimientos respecto a los alimentos.

En cuanto al bingo de los alimentos saludables, los alumnos/as disfrutaron mucho, además, el incentivo del premio final hizo que aumentara su atención y concentración por el juego y los alimentos que debían ir tapando.

Sesión 5:

Objetivos:

- Conocer la importancia del agua.
- Diferenciar entre bebidas saludables y no saludables.
- Desarrollar la motricidad fina.
- Desarrollar la atención.

Actividad 10: ¡Cuánto azúcar!

Esta actividad se desarrolló en forma de asamblea con el grupo completo. Se les mostraron diferentes bebidas que toman habitualmente las cuales son Coca-Cola, zumo en brick, agua, Aquarius y batido de chocolate.

Posteriormente se pegaron en un cartel y se les preguntó si creían que es bueno tomar esas bebidas. Tras escuchar sus respuestas se pegó debajo de cada bebida la cantidad de azúcar que tienen, la cual estaba medida en una pequeña bolsita.

Para finalizar, se les preguntó si sabían el azúcar que tenían algunas de esas bebidas y se recalcó la importancia de la ingesta de agua, bebida que deberíamos tomar con más frecuencia o de manera única.

Temporalización: 25 minutos.

Recursos materiales: Cartulina, envases de diferentes bebidas, bolsitas de plástico y azúcar.



Actividad 11: ¡Puzles saludables!

Se repartió al alumnado un puzle con una imagen en forma de corazón de diferentes frutas y vegetales que debían de realizar de manera individual, teniendo como apoyo la imagen que les debía de salir una vez acabado el puzle.

Cuando alguno de los alumnos/as terminó antes que los demás, ayudó a sus compañeros con la realización del puzle fomentando así el compañerismo y el trabajo en equipo.

Temporalización: 15 minutos.

Recursos materiales: Puzles e imagen del puzle para apoyo.



Evaluación de la sesión: Durante los almuerzos algún niño indicaba a sus compañeros que los zumos tenían mucho azúcar, por lo que decidí llevar a cabo la actividad con el nombre “¿Cuánto azúcar!”. Esta actividad causó un gran interés y curiosidad a los alumnos, ya que el azúcar de las bebidas es algo que no podemos observar a simple vista.

Una vez puestas las bolsitas debajo de la bebida correspondiente les pareció increíble cuanto azúcar tenían las bebidas y comprendieron la importancia de beber agua.

Respecto a los puzles saludables, los alumnos se divirtieron bastante, aunque a algunos infantes les costó resolver el puzle y fueron ayudados por sus compañeros.

Sesión 6:

Objetivos:

- Diferenciar los grupos de alimentos.
- Diferenciar entre alimentos saludables y no saludables.
- Desarrollar la motricidad gruesa.

Actividad 12: ¡Vamos al supermercado!

Esta actividad fue realizada en una sesión de psicomotricidad, ya que el deporte también es necesario para tener una buena salud.

En un primer momento, se pegaron diversas imágenes de los grupos de alimentos en diferentes partes del gimnasio. Posteriormente, se les dijo a los alumnos/as que el gimnasio había sido dividido en varias secciones, siendo estas los grupos de alimentos (lácteos, cereales, frutas, verduras, pescados y carnes). Por otra parte, se les explicó que debían escuchar la música mientras realizaban diferentes movimientos que fueron indicados con anterioridad, como saltar con los pies juntos, correr, saltar a la pata coja, etc. Pero que cuando parase la música y dijera algún grupo de alimentos irían corriendo a la parte del gimnasio donde se encontraba la imagen de dicho grupo.

Temporalización: 10 minutos.

Recursos materiales: Imágenes de grupos de alimentos.

Actividad 13: ¡Nos convertimos en alimentos!

Esta actividad, al igual que la anterior, fue llevada a cabo en el gimnasio del centro educativo.

Consistía en correr por el gimnasio hasta que dijera algún alimento, si el alimento nombrado era saludable debían colocarse con los brazos y piernas abiertas, pero si por el contrario el alimento citado no era saludable tendrían que colocarse de cuclillas y encogidos.

Posteriormente, se nombró encargado a un niño/a para que dijera algún alimento y sus compañeros se colocaran de la manera correcta, una vez colocados el encargado/a verificó si los demás alumnos/as se habían colocado adecuadamente. El encargado/a iba cambiando para que todos los menores participasen y pudieran tener dicho cargo.

Temporalización: 10 minutos.

Recursos materiales: No necesarios.

Evaluación de la sesión: Esta sesión les gustó mucho a los alumnos ya que ir al gimnasio a hacer psicomotricidad es algo que les agrada y divierte. En un primer momento les impactó que las actividades de psicomotricidad estuvieran relacionadas con la alimentación, pero eso hizo que su interés aumentara.

La realización de las actividades fue favorable, los niños se divirtieron mucho mientras aumentaban sus conocimientos respecto a los alimentos y los hábitos saludables a pesar del poco tiempo invertido en las actividades.

Sesión 7:

Objetivos:

- Asociar el alimento con la adivinanza correspondiente.
- Desarrollar el plano léxico del lenguaje.
- Desarrollar la motricidad fina.

Actividad 14: Adivina adivinanza.

Esta actividad se desarrolló de manera grupal en forma de asamblea y consiste en la formulación de diversas adivinanzas sobre los alimentos.

Una vez escuchada la adivinanza, si los alumnos/as sabían la respuesta, debían levantar la mano. Posteriormente, se preguntó a un niño/a cuál creía que era el alimento a adivinar, si el alumno/a respondía de manera correcta debía colocar el alimento correspondiente al lado de la adivinanza planteada, si por el contrario su respuesta no era correcta se daba el turno de palabra a otro niño/a.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos materiales: Adivinanzas e imágenes de alimentos.



Actividad 15: ¡Somos artistas!

En esta actividad los niños/as debían realizar dos alimentos con los materiales necesarios que fueron proporcionados con anterioridad. Dichos alimentos eran una sandía y un tomate que, posteriormente y tras su realización, se pudieron llevar a sus respectivas casas.

Temporalización: 35 minutos.

Recursos materiales: Platos de cartón, témperas o pintura de dedo, pinceles, cartulina, rotuladores y pegamento.

Evaluación de la sesión: La primera actividad les pareció muy entretenida, pues las adivinanzas es un recurso muy utilizado en el aula y disfrutaron mucho de ellas. Además, participaron activamente y no tuvieron problemas en resolverlas de manera adecuada.

En la segunda actividad, los infantes disfrutaron realizando las manualidades de los alimentos saludables, además los niños que acabaron antes ayudaron a sus compañeros a finalizar su sandía o tomate favoreciendo el trabajo en equipo.

Sesión 8:

Objetivos:

- Conocer las normas básicas necesarias en las comidas.
- Discriminar entre acciones correctas e incorrectas.
- Desarrollar la motricidad fina.

Actividad 16: ¿Cómo tenemos que comer?

Se les explicó a los alumnos/as la importancia que tiene la realización de unos buenos hábitos o modales durante las comidas.

Tras resolver las dudas creadas por dicho tema, se llevó a cabo la visualización de un vídeo (<https://youtu.be/uTj-Fx-R07w>) para asimilar y comprender lo explicado anteriormente de una manera más visual y divertida.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos materiales: Ordenador, pizarra digital y vídeo.

Actividad 17: ¿Qué nos ha enseñado el dragón Rufus?

Se les repartió a los menores una ficha en la que pudieron observar algunos niños y niñas realizando diferentes acciones correctas e incorrectas durante la hora de comer.

A continuación, los alumnos/as debían tachar los dibujos en los que los niños estaban realizando una acción incorrecta.

Posteriormente, en el reverso de la hoja tuvieron que realizar un dibujo que representase algún modal o hábito que se deba tener presente durante las comidas.

Esta actividad tenía como objetivo el afianzamiento de los conocimientos adquiridos con anterioridad mediante la anterior explicación y visualización del material audiovisual proporcionado, además de servir como evaluación del proceso de aprendizaje.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos materiales: Ficha de modales, pinturas y rotuladores.



Evaluación de la sesión: Esta sesión se realizó por la falta de modales y hábitos necesarios durante la hora del almuerzo por parte del alumnado, lo que causó algún susto durante mi estancia en el centro puesto que en diversas ocasiones los niños/as se cayeron de sus sillas o se atragantaron de manera leve.

Durante la visualización del vídeo los niños/as prestaron atención y entendiendo el mensaje que se les quería transmitir, lo cual se comprobó tras la ronda de preguntas planteadas tras el visionado. El vídeo fue una gran idea, pues es un recurso que despierta el interés de los alumnos/as aumentando su escucha y comprensión.

Respecto a la ficha elaborada de manera individual los niños/as demostraron saber cuáles eran las acciones que no se debían realizar durante las comidas, prometiendo comportarse de manera adecuada en el almuerzo.

Sesión 9:

Objetivos:

- Exponer todo lo aprendido sobre alimentación.
- Desarrollar la motricidad fina.

Actividad 18: ¿Qué hemos aprendido?

Se realizó en asamblea un mural donde expusimos todo lo aprendido sobre la alimentación.

Primero se realizaron varias preguntas como, por ejemplo: “¿Cuáles son los alimentos saludables?”, ¿Qué es la pirámide alimentaria?”, ¿Cómo debemos de comer?”, “¿Qué debemos beber?” ...

Tras la resolución de estas preguntas de manera ordenada y respetando el turno de palabra, los alumnos/as fueron colocando diferentes imágenes en el lugar correcto del mural.

Esta actividad tenía como objetivo principal la evaluación de los alumnos/as.

Temporalización: 35 minutos.

Recursos materiales: Cartulina, velcro e imágenes.



Actividad 19: ¡Diplomas!

Para concluir con esta propuesta didáctica se entregó a cada alumno/a un diploma en el que debían poner su nombre, además de colorear y decorar a su gusto. Finalmente, se lo pudieron llevar a sus respectivas casas al acabar la jornada escolar.

Temporalización: 15 minutos.

Recursos materiales: Diplomas, pinturas, rotuladores y pegatinas.



Evaluación de la sesión: Está sesión fue muy gratificante, los alumnos demostraron que habían adquirido los numerosos conocimientos tratados durante las sesiones anteriores a través de las actividades propuestas.

La realización del mural fue fluida, puesto que los niños/as conocían la respuesta de todas las preguntas que se les planteaba para rellenar la cartulina, participaron con entusiasmo y les agradó observar todo lo que habían aprendido.

Por otra parte, en la última actividad pintaron muy ilusionados el diploma otorgado por su buen comportamiento y trabajo disfrutando de la realización del mismo.

5.8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

La evaluación tiene como objetivo principal proporcionar información constante acerca de la evolución de cada uno de los alumnos/as y de los aprendizajes y habilidades adquiridas por ellos.

La evaluación propuesta era global, ya que recoge todas las habilidades, continua y formativa puesto que ayudó a observar la evolución de los alumnos en la consecución de los objetivos planteados a través de diferentes maneras como respuestas acerca de lo aprendido, actividades y trabajos, así como analizar los diversos comportamientos que desarrollan los alumnos.

En cuanto al instrumento de evaluación utilizado fue la escala de estimación, diseño que se basa en la recogida de información a través de la observación. Dicho instrumento indica la presencia o ausencia de una conducta o de diferentes rasgos de cada alumno/a, además de reflejar la intensidad o grado presente en cada una de estas categorías mencionadas anteriormente.

Alumno/a:	Curso:	Grupo:	Hora:	Observador:
Indicadores/ Criterios de evaluación:				
	1	2	3	4
Muestra compañerismo/ empatía con el resto de los compañeros/as.				
Respeto el turno de palabra en las actividades.				
Comparte y cuida el material de clase.				
Sigue las indicaciones de la maestra.				
Muestra interés y participa en las actividades.				
Supera los contenidos y objetivos propuestos.				
Comprende la importancia que tiene una buena alimentación.				
Diferencia entre alimentos saludables y no saludables.				
Diferencia entre alimentos de origen vegetal y origen animal.				
Comprende el uso y características de la pirámide de los alimentos.				
Almuerza de manera adecuada.				

1: Nunca

2: Con poca frecuencia

3: Con frecuencia moderada

4: Siempre

Instrumento de evaluación. Escala de estimación.

6. CONCLUSIONES.

Tras la realización del documento y la puesta en práctica de la propuesta didáctica en un aula del segundo ciclo de Educación Infantil, he podido comprobar que he logrado tanto el objetivo general como los objetivos específicos propuestos en un principio.

En cuanto al objetivo general, “conocer la alimentación y los hábitos de vida saludables y ponerlo en práctica en el aula mejorando la salud de los alumnos de Educación Infantil y mentalizando a los infantes sobre la importancia de una alimentación saludable a través de una propuesta didáctica.”, ha sido alcanzado a través de la lectura de los numerosos estudios, libros, guías y manuales utilizados para la redacción de la fundamentación teórica, y, por otra parte, mediante la realización de la propuesta didáctica en el aula de cuatro años en el centro educativo donde he realizado las prácticas, lo que me ha permitido observar la progresiva adquisición por parte del alumnado de diversos aspectos relacionados con la alimentación saludable.

Por otro lado, el objetivo general ha podido ser obtenido debido a la consecución de los objetivos específicos, los cuales han sido alcanzados mediante la lectura de documentos de formación y la puesta en práctica de la propuesta didáctica y sus respectivas actividades.

Todo esto, me ha hecho reafirmar la gran importancia que tiene una alimentación saludable, y en especial durante las primeras edades, etapa en la que se asientan los hábitos alimentarios y las bases de la alimentación.

Por ello, es imprescindible la formación en los primeros años sobre dichos aspectos a través de la observación de sus principales modelos, de las pautas y conocimientos adquiridos mediante la realización de actividades en la escuela o de la visualización de contenido adecuado en los medios de comunicación.

Si todo lo mencionado anteriormente se cumple de manera apropiada, la prevalencia de enfermedades nutricionales como es el caso de la obesidad infantil disminuirá considerablemente, favoreciendo la salud tanto física como mental de la población a corto, medio y largo plazo.

7. BIBLIOGRAFÍA.

- Álvarez Martínez, J. R., & Villarino Marín, A. (Ed.). (2014). *Dieta mediterránea. Avances en Alimentación, Nutrición y Dietética*. Fundación Alimentación Saludable y SEDCA. Disponible en <https://nutricion.org/wp-content/uploads/2019/04/Dieta-Mediterranea-Avances-2014.pdf>
- Aranceta Batrina, J., Blay Cortes, G., Carrillo Fernández, L., Fernández García, J. M., Garaulet Aza, M., Gil Hernández, A., Martínez de Victoria, E., Marínez, V., Ortega Anta, R. M., Pérez Rodrigo, C., Quiles Izquierdo, J., Santiago Neri, S. & Serra Majem, L. (2018). *Guía de la Alimentación Saludable para Atención Primaria y Colectivos Ciudadanos*. SENC. Madrid: Planeta. Disponible en <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>
- Aznar Laín, S. & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todos los que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., Amigó, P., Rodríguez, V.M., Babio, N., Mielgo-Ayuso, J., Roca, A., San Mauro, I., Martínez, R., Sotos, M., Blanquer, M. & Revenga, J. (2013). *Definición y características de una alimentación saludable*. Disponible en http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf
- Cabezuelo, G. & Frontera, P. (2021). *Educación Nutricional Básica. Guía para educadores y familias*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Cangas, R. (2019). *Dieta Mediterránea, de la teoría a la práctica*. Disponible en <https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/03248F2F.pdf>
- Carbajal Azcona, A. (2013). *Manual de nutrición y dietética*. Universidad Complutense de Madrid. Disponible en <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

- Casas Esteve, R., & Gómez Santos, F. (2015). Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. *Instituto DKV de la vida saludable*. Disponible en https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5810_d_Estudio_sobre_la_situacion_de_la_obesidad_infantil_en_espana.pdf
- Cubero Juárez, J., Rodríguez, M., Calderón, M., Ruiz, C. & Rodrigo, M. (2014). Análisis de la Calidad de las Pirámides Alimentarias: un recurso mejorable para el conocimiento en Alimentación y Nutrición. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 20(4), 145-149. Disponible en [https://www.renc.es/imagenes/noticias/Web%20NUTR.%20COMUN.%204-2014%20\(INTERIORES\).pdf#page=23](https://www.renc.es/imagenes/noticias/Web%20NUTR.%20COMUN.%204-2014%20(INTERIORES).pdf#page=23)
- Gimeno, M. & Frontera, P. (2015). *Niños bien alimentados. Menús saludables y nutritivos*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Kilpatrick, W. H. (1918). *The project method*. Nueva York: Teacher's College Record.
- Mataix, J. (2005). *Nutrición para educadores* (2ª ed.). Madrid: Díaz de Santos.
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Ministerio de Educación y Deportes y UNICEF. (2005). *Los Hábitos de Higiene*. Disponible en <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>
- MSC, AESAN, MECA, & CIDE (2007). *Alimentación saludable. Guía para el profesorado*.
- Navia Lombán, B. & Perea Sánchez, J.M. (2000). Dieta y control de peso corporal. En Requejo, A.M., Ortega, R.M. (Eds.), *Manual de nutrición clínica en atención primaria* (117-125). Madrid: Editorial Complutense.
- Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros*. La Rioja: UNIR.
- Rodríguez-Palmero, M. (2000). Efectos beneficiosos de la dieta mediterránea. *Offarm*, 19(3), 104-109. Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-15467>

Sánchez-Ojeda, M.A. & Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. Disponible en <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>

Universidad de Valladolid. *Competencias. Grado en Educación Infantil*. https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/documentos/edinfpa_competencias.pdf

Universidad de Valladolid. *Objetivos. Grado en Educación Infantil*. <https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/detalle/grado-en-educacion-infantil-va/>

8. ANEXOS.

Anexo 1:

Preguntas:	Respuestas:
¿Qué es la alimentación saludable?	<ul style="list-style-type: none"> - Comer cosas saludables porque las patatas fritas no se pueden comer. - La fruta porque nos hace crecer más fuertes y con el chocolate no vamos a crecer. - Es la manzana y también el plátano. - Es comer fruta y verdura. - Si comemos fruta somos mayores, si comemos chocolate no somos mayores. - Todo lo que se come.
¿Qué son los alimentos?	- La comida.
¿Qué alimentos son saludables?	<ul style="list-style-type: none"> - La uva, la manzana, la pera, las cerezas y las galletas con leche. - El plátano y las moras. - El chocolate no. - La tortilla, el brócoli y las espinacas. - La fruta, las patatas, el huevo y la zanahoria. - La fruta y la verdura. - El tomate y la berenjena.
¿Qué alimentos no son saludables?	<ul style="list-style-type: none"> - Chocolate. - El helado o las chuches. - Galletas de chocolate y chicles. - Las galletas de fresa son saludables porque llevan fresa. - Las patatas fritas de bolsa son saludables porque no son dulces.
¿Sabéis qué es la pirámide de los alimentos?	<ul style="list-style-type: none"> - No. - Hay alimentos. - Sí, es un sitio donde compras comida.