



Universidad de Valladolid

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO
SOCIAL.**

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

TRABAJO FIN DE GRADO:

**LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA
ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL.**

**Presentada por Nuria García Cembranos para
optar al Grado de Educación Infantil por la
Universidad de Valladolid.**

Tutelado por: Ángeles Gómez Niño.

Curso académico 2021/2022

Resumen

Para comenzar, en el presente trabajo empezaremos tratando los conceptos básicos para poder hablar de la alimentación saludable. Conoceremos lo que nos aportan los alimentos y las consecuencias que puede provocar una mala alimentación.

En segundo lugar, explicaremos qué es la educación alimentaria, la importancia de trabajar en ella y la necesidad de una actividad física recurrente, con el fin de evitar problemas de salud en edades posteriores.

En tercer lugar, hablaremos de la importancia que tienen el papel del centro, del profesorado y de los padres a la hora de aportar una educación alimentaria eficaz.

Por último, ofreceremos una posible propuesta de intervención, en la que marcaremos unos objetivos que alcanzaremos a través de una serie de actividades en la que trabajaremos todo lo relacionado a una alimentación saludable.

Palabras clave: Alimentación saludable, educación alimentaria, actividad física.

Abstract

To begin with, in this work we will start by treating the basic concepts to be able to talk about healthy eating. We will know what food gives us and the consequences that a poor diet can cause.

Secondly, we will explain what food education is, the importance of working on it and the need for recurrent physical activity, in order to avoid health problems at later ages.

Thirdly, we will talk about the importance of the role of the center, teachers and parents when it comes to providing effective food education.

Finally, we will offer a possible intervention proposal, in which we will set some objectives that we will achieve through a series of activities in which we will work on everything related to healthy eating.

Keywords: Healthy eating, food education, physical activity.

INDICE

1. Introducción.....	5
2. Justificación.....	6
2.1. Relación con las competencias del título.....	7
2.2. Marco normativo.....	8
3. Objetivos	9
4. Fundamentación teórica	10
4.1. Alimentación y nutrición.....	10
4.2. Educación alimentaria.....	15
5. Propuesta de intervención.....	21
5.1. Contextualización del alumnado.....	21
5.2. Competencias	22
5.3. Objetivos	22
5.4. Temas transversales	23
5.5. Contenidos.....	24
5.6. Metodología.....	24
5.7. Actividades.....	25
5.8. Evaluación.....	32
6. Conclusiones.....	34
7. Referencias bibliográficas	35
8. Anexos.....	33

1. INTRODUCCIÓN.

Mediante el presente Trabajo de Fin de Grado basado en la alimentación y los hábitos de vida saludable durante la etapa de Educación Infantil, se realiza un punto de vista teórico junto a un posible abordaje práctico en el aula.

Actualmente, existe una gran preocupación por los malos hábitos alimenticios que comienzan a una edad cada vez más temprana, ya que en ocasiones se consume gran cantidad de comida basura y se come con mayor rapidez, lo que dificulta el proceso de digestión de los alimentos. A estos problemas de la alimentación, se le suma la vida sedentaria y la escasez de prácticas deportivas, lo que en conjunto contribuye al sobrepeso y la obesidad, lo cual resulta muy preocupante en la edad infantil.

Población de 2 a 17 años con obesidad o sobrepeso, porcentajes, ENSE 2017

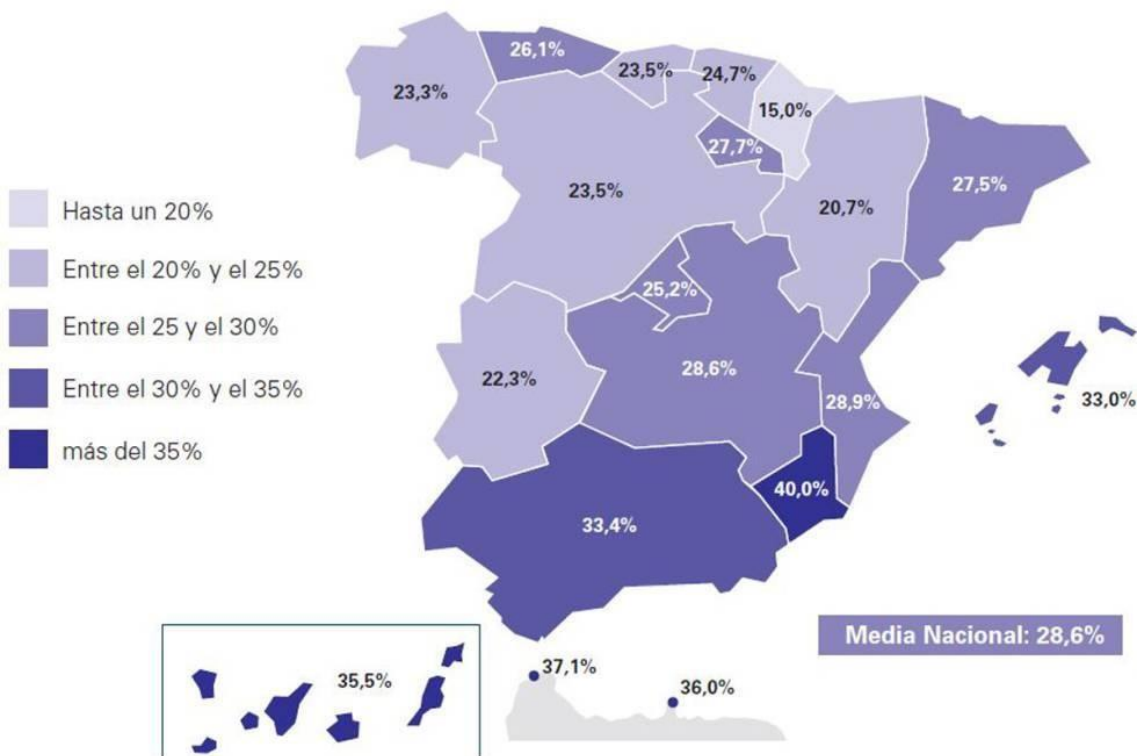


Figura 1: Porcentajes de sobrepeso u obesidad en edades de 2 a 17 años. ENSE 2017

Debido a los anteriores motivos citados, es de vital importancia inculcar hábitos de vida saludable desde la primera infancia, incluyendo la alimentación y la actividad física. Conseguir este cambio a mejor está en mano de las escuelas y las familias principalmente.

Desde centros escolares podrán establecer proyectos educativos en los que se trabaje la alimentación a la vez que se refuerzan en casa con las familias. Debemos trabajar la alimentación saludable como si se tratase de una materia más, en la que los niños, investiguen y aprendan pautas sobre hábitos de vida saludable en relación a la alimentación.

2. JUSTIFICACIÓN

Debemos considerar la enseñanza de una alimentación saludable como esencial, ya que en estas edades están en pleno desarrollo y crecimiento, haciendo más probable que trasladen estas pautas aprendidas a la edad adulta.

Educación en una alimentación saludable es responsabilidad de los principales miembros modelo que se encuentran en su entorno: los padres y los profesores. Por esta razón, los centros escolares deberán estar también implicados para dar pautas de la alimentación saludable tanto a los padres como al profesorado.

En la actualidad, encontramos muchos casos de problemas de salud causados por una mala alimentación a muy temprana edad, por lo que debemos trabajar en una alimentación sana cuanto antes para que los niños adquieran las pautas necesarias y así evitar, dentro de lo posible, que padezcan enfermedades relacionadas con la alimentación en edades posteriores.

La mejor razón para justificar la realización del Trabajo de Fin de Grado sobre la alimentación saludable, es mi propia experiencia con problemas de alimentación desde una edad temprana. Siempre he tenido un exceso de peso, casi rozando la obesidad e intentando compensar mis excesos de ingesta de comida poco saludable con la actividad física. En casi todos los momentos de mi vida he tenido deficiencia de algunas vitaminas o minerales, por lo que mi ingesta de nutrientes no era adecuada. Actualmente no recuerdo haber trabajado en mi periodo de Educación Infantil pautas para unos hábitos de alimentación saludable, lo que me hace pensar: ¿Habría cambiado algo actualmente si nos hubiesen impartido los conocimientos necesarios para llevar hábitos de vida saludables?

2.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.

Mediante la realización del Trabajo de Fin de Grado se pretenden alcanzar las siguientes competencias específicas de Educación Infantil que se establecen en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro/a en Educación Infantil. Las que tienen mayor relación son las siguientes:

23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
24. Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
25. Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.
26. Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
28. Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud

2.2. MARCO NORMATIVO

Para poder desarrollar este Trabajo de Fin de Grado debemos tener en cuenta la siguiente legislación:

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, la cual establece la estructura de las enseñanzas.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que establece las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil.

Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

3. OBJETIVOS

Objetivo general:

- Adquirir pautas de hábitos de alimentación saludables y ponerlos en práctica en un aula de Educación Infantil.

Objetivos específicos:

- Enseñar en que consiste una alimentación saludable en Educación Infantil.
- Comprender las consecuencias que pueden acarrear tener una mala alimentación.
- Conocer los beneficios de una buena alimentación.
- Comprender la relación entre la actividad física y la alimentación saludable.
- Realizar una propuesta de intervención en el aula de Educación Infantil en la que se tratará la importancia de una buena alimentación en el entorno escolar y familiar mediante diferentes actividades lúdicas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

La alimentación consiste en un acto consciente y voluntario y, por lo tanto, educable, en el que elegimos, preparamos e ingerimos alimentos. Este acto se ve influido por otros factores culturales, sociales, educativos, geográficos, etc.

La nutrición es un acto inconsciente e involuntario, que consiste en digerir, absorber y metabolizar los elementos que el organismo necesita, a los cuales denominamos nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales).

4.1.1. Composición y función de los alimentos.

Los alimentos son sustancias que, tras su ingestión, digestión y absorción por el organismo, permiten la producción de energía, el crecimiento y la reparación de los tejidos y, la regulación de estos procesos, los cuales los realizan los compuestos químicos de los alimentos, conocidos como nutrientes.

Un nutriente ha de cumplir unas condiciones: debe tener una composición química conocida, su ausencia en la dieta produce una patología concreta y esta se corrige incluyendo en la dieta el nutriente responsable de la misma. Las principales funciones de los nutrientes son:

- Aporte de energía: se encargan del funcionamiento de los órganos, del movimiento, de los impulsos eléctricos, de mantener la temperatura corporal central constante y de la reserva si el aporte es mayor que el consumo.
- Síntesis y reparación tisular: la síntesis y degradación de sustancias en el organismo es constante por lo que se necesita un aporte continuo de materiales.
- Regulación de los procesos metabólicos: los alimentos aportan sustancias reguladoras necesarias para las diferentes reacciones químicas que tienen lugar en el organismo (Gómez Niño, 2021)

Los nutrientes se clasifican en dos tipos: los macronutrientes, que son los componentes principales de la dieta por lo que los necesitamos en grandes cantidades y; los micronutrientes, que los debemos consumir en pequeñas cantidades.

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES
<ul style="list-style-type: none"> • Principales componentes de la dieta y de nuestro organismo. • Principales combustibles para la obtención de energía. • Tipo: glúcidos, lípidos y proteínas. 	<ul style="list-style-type: none"> • No proporciona energía. • Cofactores esenciales para el metabolismo. • Se necesitan en pequeñas cantidades. • Tipos: vitaminas y minerales.

Figura 2: Tabla comparativa de los macronutrientes y micronutrientes.

Dentro de estos dos grupos, los nutrientes fundamentales de los alimentos son:

CARBOHIDRATOS	GRASAS
Son la principal fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad, tanto física como mental.	Proporcionan energía y crean una capa bajo la piel que mantienen el calor corporal.
FIBRA	PROTEÍNAS
Favorece la producción de heces. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.	Son materia prima de células y tejidos. Producen hormonas y otras sustancias químicas.
VITAMINAS	MINERALES
Regulas los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.	Favorecen la construcción de los huesos. Controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

Figura 3: Nutrientes principales. Guía Médica familiar, 2017.

4.1.2. Dieta equilibrada.

Una dieta equilibrada es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo. Se caracteriza por poder ser adaptada, debe ser personalizada para las necesidades de cada persona; completa y satisfactoria,

aportando los nutrientes necesarios mediante las cantidades y preparaciones apropiadas de los alimentos; aportar suficiente energía, para el funcionamiento correcto del organismo; y segura, sin poner en riesgo nuestra salud (Amengual, A., 2019). Para la realización de una dieta equilibrada podemos guiarnos a partir de la rueda de alimentos, consumiendo alimentos pertenecientes a todos los sectores de la rueda (De Torres, M.; Frances, M., 2007).



Figura 4: Rueda de alimentos

Una de las dietas con más beneficios para la salud es la dieta mediterránea, ya que una dieta rica en aceite de oliva disminuye la mortalidad producida por las enfermedades cardiovasculares. Básicamente esta dieta consiste en cambiar las grasas “malas” por grasas “buenas”. Se consideran grasas “malas” a aquellas que vienen principalmente de animales de 4 patas, y grasas buenas” a las que provienen del pescado, los frutos secos y del aceite de oliva.



Figura 5: Pirámide nutricional

Grasas “malas”	Grasas “buenas”
Grasas saturadas, hidrogenadas y trans.	Grasas mono y poliinsaturadas
Limite estricto de ingesta.	Ingerir con moderación
Sólidas a temperatura ambiente.	Líquidas a temperatura ambiente.
Grasas animales (grasas saturadas) -Carnes, queso, manteca de cerdo, piel de pollo, etc.	Aceites vegetales. -Aceites de oliva, cártamo, girasol, soja, etc.
Grasas vegetales (grasas saturadas) Aceites de coco y palma.	Nueces y paltas.
Aceites hidrogenados (grasas trans). -Margarinas, comidas rápidas, productos procesados, etc.	Omega-3 -Salmón, caballa, nueces, aceites de semillas, etc.

Figura 6: Comparativa grasas “malas” y “buenas”. Universidad de California, 2022

4.1.3. Riesgo de una mala alimentación para la salud.

Actualmente, los alimentos saludables están siendo cada vez más sustituidos por comida basura, lo que afecta a nuestros cuerpos creando problemas de salud. Podemos dividir los problemas de salud creados por la mala alimentación en dos tipos: enfermedades causadas por ingesta insuficiente de nutrientes como, desnutrición, anemia y osteoporosis; y enfermedades causadas por una ingesta excesiva de nutrientes, como el sobrepeso y la obesidad. A parte de estas enfermedades, nos podemos encontrar con malas digestiones, sistema inmunitario débil y envejecimiento prematuro (Castanedo, C., 2015).

Respecto a los niños, la alimentación es uno de los aspectos más importantes en su desarrollo, por lo que una mala alimentación podría desencadenar una patología, así que debemos prevenir una mala alimentación para evitar estas consecuencias (Sánchez, S., 2021).

Se debe procurar la presencia de todos los grupos de alimentos en la dieta. Si el niño se niega a comer algunos alimentos, se debe buscar una alternativa para que estén presentes en su dieta, como puede ser en el caso de las verduras y el pescado. En esta edad la consecuencia a más corto plazo que nos encontramos es la obesidad, que se manifiesta como un aumento rápido de peso y dificultad para el desplazamiento, y en su mayor parte es causada por la falta de control de los alimentos que ingieren los niños (Sánchez, S., 2021)



Figura 7: Consecuencias de la obesidad.

Para evitar estas consecuencias, es fundamental promover una buena alimentación que garantice un aporte adecuado de nutrientes. Una buena opción es incorporar frutas y verduras desde una temprana edad, por ejemplo, a partir de los 6 meses, cuando ya se puede complementar la dieta de los bebés. Hasta los 6 meses solo deben alimentarse con leche materna, aunque se puede continuar amamantando hasta los 2 años, ya que le aportará todos los nutrientes necesarios en esta etapa (Sánchez, S., 2021)

4.2. EDUCACIÓN ALIMENTARIA.

Se considera educación alimentaria al proceso mediante el cual se otorgan a las personas la capacidad de adoptar voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Esta educación es aconsejable aplicarla en todas las etapas, pero especialmente en la infancia y adolescencia, ya que son las mejores etapas para que se establezcan los hábitos saludables. De esta manera, se promueve la creación de hábitos alimentarios sanos para toda la vida, por lo que podrán tomar las decisiones adecuadas respecto a su alimentación, pudiendo seleccionar, preparar y conservar alimentos de alto valor nutritivo (Edualimentaria, 2015).

Por otro lado, la educación alimentaria también nos aporta hábitos de manipulación de alimentos, con el fin de evitar intoxicaciones alimentarias que nos provoquen problemas de salud (Edualimentaria, 2015).

4.2.1. Actividad física en la etapa de educación infantil.

Al igual que en la alimentación, también los estilos de vida saludable relacionados con la actividad física se adquieren en los primeros años de vida. Es sabido que estos estilos de vida saludable, si son adquiridos en estas edades continuarán en los años posteriores, pero no solo ocurre con estilos de vida saludable, sino que los malos hábitos también, como puede ser el caso de comportamientos sedentarios, los cuales están ligados a una alimentación menos saludable (Miraflores, E.; Cañada, D.; Abad, B., 2017).

La práctica habitual de actividad física conlleva grandes beneficios para los niños, así como un adecuado crecimiento y desarrollo (Miraflores, E.; Cañada, D.; Abad, B., 2017)
Los principales beneficios son los siguientes:

- Mejorar la condición física, la función cardiorrespiratoria, la masa ósea y la fuerza muscular.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la salud mental.
- Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- Aumenta la concentración.
- Mejora habilidades motrices, la postura y el equilibrio (Miraflores, E; Cañada, D.; Abad, B., 2017)

Para que estos beneficios se consigan, se debe ajustar la intensidad, duración y frecuencia de la actividad física.

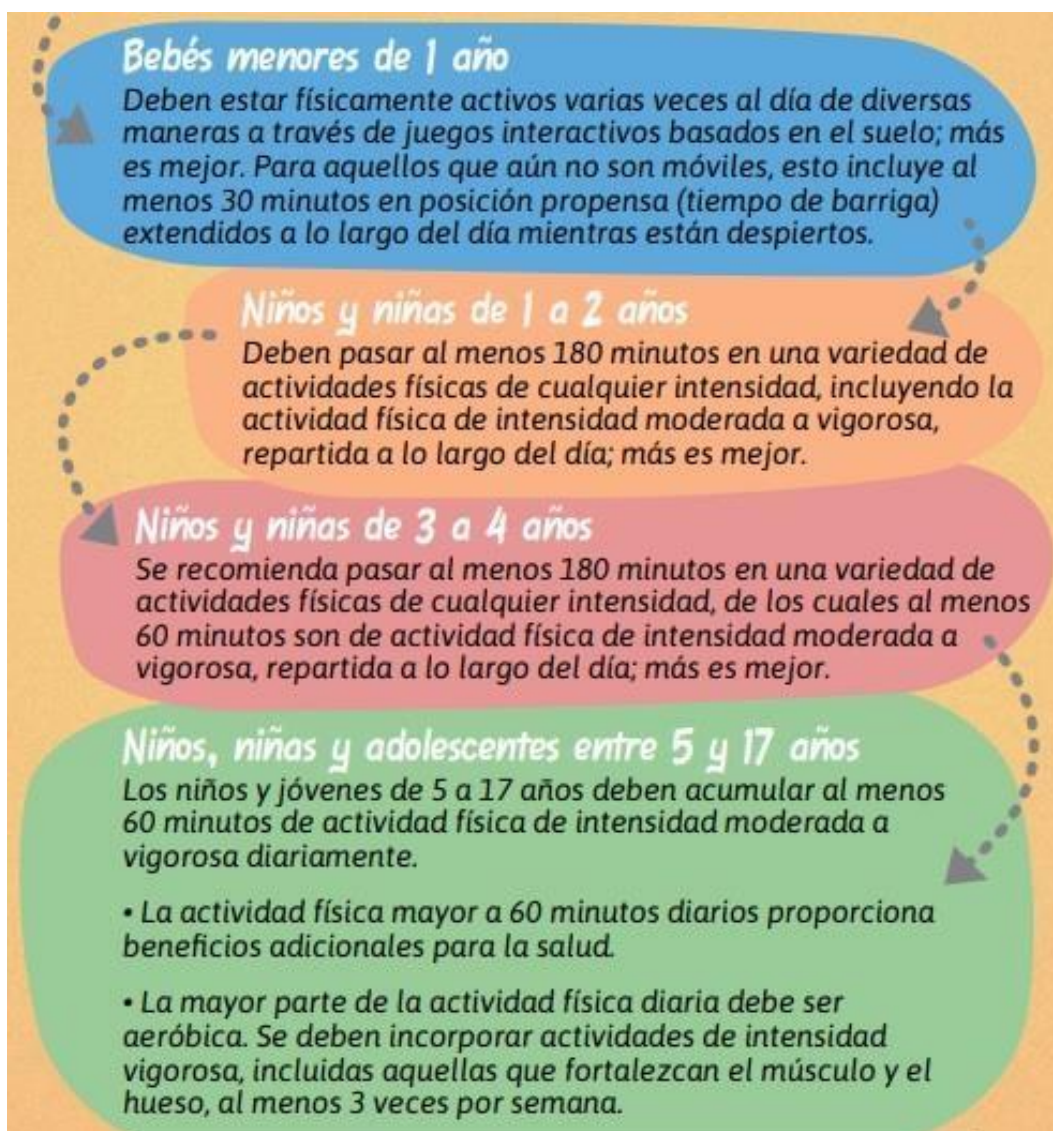


Figura 8: Frecuencia, intensidad y duración de la actividad física por edades.

4.2.2. Papel de la comunidad educativa.

Papel del profesorado

Desde las aulas de Educación Infantil, podemos ver la importancia de trabajar en una buena alimentación desde edades tempranas. En estas edades los niños comienzan a adquirir hábitos, costumbres y rutinas que desarrollarán en edades posteriores.

Como docentes, debemos considerar la alimentación saludable como un contenido educativo que trabajaremos con los niños, enseñándoles la importancia de una alimentación sana, variada y placentera (Jaramillo, L., 2007)

El rol principal de los docentes es orientar a los más pequeños durante el periodo de estos aprendizajes:

- Motivar a los alumnos a que creen sus propios hábitos saludables con el fin de satisfacer sus necesidades.
- Animar a los alumnos a participar activamente en el aula cuando se trate la temática de la alimentación saludable, para que comprendan la importancia de esta de manera más personal.
- Trabajar con ellos pautas de hábitos alimenticios saludables para que los pongan en práctica dentro y fuera de la escuela (Jaramillo, L., 2007).

Papel de las familias.

La actitud, los conocimientos y las acciones de los padres influyen y son todo un ejemplo en la vida de los niños, por lo que la conducta alimentaria también será influyente. Si los padres se basan en modelos de alimentación positivos, probablemente los hijos trasladarán estos mismos a la vida adulta.

Mediante la socialización, los padres ayudan y animan a sus hijos a proponerse objetivos y adquirir valores que les ayuden a tomar decisiones adecuadas, incluyendo los comportamientos alimentarios practicados y aceptados en su cultura y su unidad familiar. Los padres deben tener en cuenta el rol que desempeñan como modelos de sus hijos.

Alimentarse es un acto consciente repleto de nutrición, socialización, identidad y placer, por lo que varía de unas personas a otras. La cultura no solo afecta en los alimentos que se les proporciona a los niños, sino que también a los hábitos alimentarios saludables

presentes y un peso adecuado, por eso es adecuado adoptar unas pautas de alimentación saludable para dar un buen ejemplo a su hijo.

Estas son algunas sugerencias para que los padres sean buenos modelos para sus hijos:

- Adquirir una alimentación saludable: si los adultos ingieren muchos alimentos saludables, los niños tenderán a comer más de estos alimentos.
- Comentar lo mucho que disfrutan de la comida sana: si los niños escuchan hablar sobre lo mucho que sus padres disfrutan comiendo alimentos saludables, sentirán curiosidad y lo probarán. Se debe tener en cuenta que esto también sucede al revés, si el niño ve a sus padres rechazar algún alimento, lo más probable es que también lo rechacen.
- Comer juntos: será complicado que tomen ejemplo si no ven comer a los padres a la par que ellos, en un ambiente cálido y agradable. Es importante que toda la experiencia de alimentarse les resulte placentera.
- Invitar a los niños a participar: ayudar a los padres a la hora de preparar las comidas, les brindará la oportunidad de mantener una conversación sobre alimentos saludables y sus características.

Se da tanta importancia al papel de los padres como modelo, porque los niños aprenden principalmente por imitación, por lo que los padres pueden moldearles con el fin de que adquieran hábitos alimenticios saludables.

Este apartado, ha sido elaborado a partir de Yogurt Nutrition, una iniciativa para una dieta equilibrada (2019).

Papel del centro escolar.

Es cierto que los padres y madres son los principales responsables de la educación alimentaria de sus hijos, pero la escuela también debe estar involucrada para ayudar a mejorar los hábitos alimentarios de los alumnos. (Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2014)

Una de las principales aportaciones de la escuela respecto a la alimentación es el comedor escolar, tanto por el ofrecimiento de una alimentación rica en nutrientes como por una atención y actitud adecuada por parte de los responsables del comedor. Para conseguir una respuesta adecuada por parte de los niños podemos plantear algunos objetivos:

- Crear un clima de respeto, promoviendo una comunicación y convivencia armónica en el comedor.
- Conocer las necesidades alimentarias de los alumnos.
- Motivar al alumnado a que consuma todos los alimentos que se les sirve.
- Trabajar el cuidado de la salud mediante una alimentación saludable y una higiene adecuada.
- Potenciar os buenos modales en la mesa.
- Atender las sugerencias de los estudiantes sobre el menú, la organización, etc.
- Informar sobre las conductas relevantes de los alumnos a las familias.
- Colaborar para la creación de hábitos de higiene antes y después de las comidas (lavarse las manos, cepillarse los dientes, etc.)

Para que el alumnado interiorice la alimentación saludable, no vale únicamente con una buena organización del comedor escolar, sino que toda la institución educativa deberá trabajar en la alimentación saludable para que sea completamente abordada (Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2014).

Como se ha mencionado anteriormente, los padres son los principales responsables de aportar una alimentación saludable a sus hijos, por eso desde la escuela también se debe trabajar con ellos, para que también conozcan hábitos de vida saludable y sepan ponerlo en práctica en casa con sus hijos. Para ello puede establecer reuniones durante el curso escolar en las que acudan los padres con motivo de informarse y saber aplicar una alimentación saludable. Por ejemplo, como un primer contacto se puede hablar con ellos de cómo se alimentan en casa mediante un cuestionario (Salud Castilla y León, 2017).

PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTOS	CLAVE
1. ¿Usas aceite de oliva como grasa principal para cocinar?			Si = 1 punto / No= 0
2. ¿Cuántas cucharadas de aceite de oliva aproximadamente, consumes al día?			4 o más = 1 punto. Menos=0
3. ¿Cuántas raciones de hortalizas tomas al día?			2 o más (1 en crudo) = 1 punto. Menos=0
4. ¿Cuántas raciones de fruta, incluyendo zumo, tomas al día?			3 o más al día = 1 punto. Menos = 0
5. ¿Cuántas veces al día tomas carne de cerdo, ternera y cordero, o hamburguesas, salchichas o embutidos?			Menos de 1 al día = 1 punto. Más = 0
6. ¿Cuántas veces al día tomas mantequilla, margarina o nata?			Menos de 1 al día = 1 punto. Más = 0
7. ¿Cuántas veces al día tomas bebidas refrescantes?			Menos de 1 al día = 1 punto. Más = 0
8. ¿Bebes vino? ¿Cuántas copas a la semana?			7 o más vasos a la semana = 1 punto. Menos = 0

9. ¿Cuántas veces a la semana tomas legumbres?			3 o más a la semana = 1 punto. Menos = 0
10. ¿Cuántas veces a la semana tomas pescado o marisco?			3 o más a la semana = 1 punto. Menos = 0
11. ¿Cuántas veces a la semana tomas bollería o dulces?			Menos de 2 a la semana = 1 punto. Más = 0
12. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutos secos?			3 o más a la semana = 1 punto. Menos = 0
13. ¿Consumes más carne de pollo, pavo o conejo que de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas?			Si = 1 punto. No = 0
14. ¿Cuántas veces a la semana cocinas las legumbres, pasta, arroz, etc., con un sofrito de tomate, ajo y cebolla?			2 o más a la semana = 1 punto. Menos = 0
Puntuación total:			

Adherencia a la dieta:

Baja	0 - 8 Puntos	Buena	9 - 10 Puntos	Alta	11 - 14 Puntos
-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	----------------

ADHERENCIA BAJA

Seguro que puedes mejorar tu patrón de alimentación. Lo primero es mantener los puntos que cumples, y te animamos a que hagas un esfuerzo y mejores en los próximos 3 meses, al menos 2 del resto de puntos que no cumples en el cuestionario, para que una vez que no te cueste aplicarlos en tu día a día, puedas sumar más puntos y continuar mejorando tu patrón de alimentación. Puedes apoyarte en alguno de los miembros de tu familia que tenga una puntuación mayor, para que te ayude a aplicar sus habilidades y mejorar así tu alimentación. Esforzarse en seguir la dieta mediterránea, vale la pena en cuestión de salud.

ADHERENCIA BUENA

¡Felicidades! ¡Muy bien! Estás siguiendo un patrón de alimentación saludable. Continúa así y afianza todos los puntos que cumples, para mantener este nivel de cumplimiento. Si alguien de tu familia tiene un nivel más bajo, ayúdale a mejorar y dale algunos de los trucos que tú utilizas, para comer sano. Además, te animamos a que poco a poco intentes mejorar alguno de los 14 puntos que no cumples, para llegar al siguiente nivel y ser experto o experta en seguir la dieta mediterránea. El esfuerzo vale la pena.

ADHERENCIA ALTA

¡Excelente! ¡Enhorabuena! Mantente así. Anima a las personas que te rodean, tanto en la familia como en tu grupo de amistades, a que sigan tu forma de alimentación. Seguro que puedes compartir trucos y recomendaciones, que ayudarán a otras personas a mejorar su dieta. Todos esos conocimientos y habilidades ¡Vale la pena compartirlos!

Figura 9: Cuestionario para padres sobre la alimentación.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Para realizar la propuesta de intervención, nos basaremos en un caso hipotético, ya que la propuesta no ha sido llevada a la práctica.

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ALUMNADO.

Para la realización de la propuesta de intervención del TFG, tomaré como referencia las características del alumnado de mi periodo de prácticas. En este caso se realizará en el aula de 3º de Educación Infantil.

La clase de 5 años consta de 14 alumnos en total, 8 niñas y 6 niños. Entre ellos normalmente hay siempre un buen ambiente y todos se relacionan con todos, estando siempre las preferencias en relación a la amistad que tienen entre ellos. A pesar de no tener problema en relacionarse entre ellos, normalmente siempre son los mismos niños y niñas los que se quedan como última opción a la hora de elegir compañeros. Esto cambia en el recreo, que normalmente suelen jugar por grupos y a menudo compuestos por los mismos niños y niñas.

A pesar de todo esto, la mayoría del tiempo tienen presente el yo y los lleva a algunos conflictos que acaban solucionando, aunque a algunos les resulta más difícil resolverlos. Son obedientes, aunque en muchas ocasiones hay que insistirles o repetirles varias veces alguna orden, y tienden a hacer menos caso si no es su tutora la que les indica lo que tienen que hacer, aunque a la hora de participar siempre se muestran receptivos independientemente de quién de las órdenes.

Los alumnos muestran un desarrollo bastante acorde a su edad en todos los ámbitos, a excepción de algunas dificultades que presentan algunos alumnos, no por ser ACNEE, sino porque la mayoría no tienen suficiente apoyo en casa para mejorar en estos aspectos. Aparte, durante la jornada escolar, tienden a estar todos bastante alterados, lo que dificulta las actividades de aprendizaje.

5.2. COMPETENCIAS

Las competencias que se trabajarán durante la unidad didáctica serán las siguientes:

- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.

5.3. OBJETIVOS.

Objetivos generales de la etapa.

- a) Construir una imagen positiva de sí mismo y desarrollar capacidades afectivas.
- b) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- c) Relacionarse con los demás.
- d) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento.

Objetivos generales de área.

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

1. Conocer y representar su cuerpo.
4. Realizar con autonomía actividades cotidianas y desarrollar sus propias estrategias.
5. Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo.
6. Desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.
7. Participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas y valorar el juego como medio de relación social y recurso de ocio y tiempo libre.
10. Mostrar interés hacia las diferentes actividades escolares y actuar con atención y responsabilidad.

Conocimiento del entorno.

1. Identificar las propiedades de los objetos y descubrir las relaciones que se establecen entre ellos a través de comparaciones, clasificaciones, seriaciones y secuencias.
7. Relacionarse con los demás de manera equilibrada y ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver los conflictos de manera pacífica.
8. Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales.

Lenguaje: comunicación y representación.

1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes.
2. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social.
3. Expresarse con un léxico preciso y adecuado.
4. Comprender los mensajes de los demás.
6. Iniciarse en la lectura comprensiva de palabras y textos sencillos.
7. Identificar las palabras en mayúscula y en minúscula.
8. Iniciarse en la escritura de palabras y posición adecuada al escribir.

Objetivos didácticos.

- Conocer los diferentes grupos de alimentos.
- Concienciar de la necesidad de desarrollar hábitos de alimentación saludable.
- Trabajar hábitos de higiene respecto a la alimentación: lavarse las manos y los dientes.
- Potenciar los sentidos: olfato, gusto y tacto, mediante la observación, la degustación y la manipulación de alimentos.
- Conocer los diferentes tipos de sabores.
- Trabajar la coordinación mediante el uso de cubiertos.
- Adquirir hábitos de vida saludable.

5.4. TEMAS TRANSVERSALES

- **Educación moral y cívica:** respeto y colaboración en actividades grupales. Se adapta a los contenidos relacionados con las normas y la convivencia. Respeto por las personas que componen la comunidad educativa.
- **Educación ambiental:** adquisición de diversidad de experiencias en relación con el medio ambiente. Abordamos este tema con actividades en las que fomentamos el reciclaje y respeto por la naturaleza.
- **Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos:** Se promueve la participación activa de los alumnos, sin tener en cuenta su sexo o cultura. No habrá distinciones en ninguna actividad.

- **Educación del consumidor:** El buen uso y cuidado de los juguetes y otros materiales, debe ser uno de los objetivos a trabajar a lo largo de la Unidad Didáctica.

5.5. CONTENIDOS

- Aprendizaje de vocabulario relacionado con los alimentos.
- Las diferentes comidas del día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Beneficios y perjuicios de los alimentos.
- Normas básicas en la adquisición de hábitos alimenticios.
- Concepto de caries y cómo se crean.
- Hábitos de higiene relacionados con la comida (lavarse las manos, cepillarse los dientes, etc.)
- La dieta equilibrada.
- Clasificación y consumo de los alimentos.
- Prevención de enfermedades.
- Función de los alimentos en el organismo.

5.6. METODOLOGÍA

La metodología es una parte importante para conseguir los objetivos iniciales, ya que permite organizar, programar y detallar previamente las actividades y contenidos para encaminar al alumnado a través del proceso de enseñanza aprendizaje. Esta propuesta didáctica orientada al aprendizaje de hábitos de alimentación saludables, está fundamentada en los intereses y motivaciones de los alumnos y alumnas estableciendo un clima de confianza, respeto y cooperación.

Principios metodológicos:

A continuación, se presenta una serie de estrategias metodológicas a seguir para la realización del plan de actividades:

- Siempre se mantendrá al alumno como protagonista en su proceso de aprendizaje mediante las actividades que se realizarán a lo largo de la unidad didáctica.

- El juego como instrumento de aprendizaje, ya que aprende más jugando que con instrucciones formales. Resultará más eficaz a la hora de conseguir los objetivos que se pretenden cumplir durante las actividades.
- Se tendrá en cuenta el principio de creatividad para que el alumno pueda manifestarse con libertad y originalidad, ayudándole a desarrollar más a fondo su imaginación.
- Se le dará la importancia necesaria a la individualización, teniendo siempre en mente que el aprendizaje es personal e intransferible.
- Toda actividad será adaptada a las necesidades de cada alumno. (Natalia Sarasa, 2012)

5.7. ACTIVIDADES

Actividad 1: ¡Bingo! (Anexo 7)

Objetivos:

- Prestar atención a las imágenes que se muestran.
- Escuchar las palabras que se dictan.
- Reconocer los alimentos.
- Participar de forma activa con el resto de compañeros.

Contenidos:

- Vocabulario de los alimentos.

Temporalización: 10-20 minutos.



Materiales:


- Cartones plastificados.
- Rotuladores de pizarra.
- Tarjetas de los alimentos.

Descripción:

Esta actividad se basa en una adaptación del bingo, al que, en vez de ser números, trabajaremos con los alimentos. Repartiremos un cartón plastificado a cada alumno e iremos nombrando los diferentes alimentos en voz alta.

Criterios de evaluación:

Items		E.P.	
Escucha atentamente.			
Reconoce los alimentos.			
Muestra una actitud adecuada con el resto de sus compañeros tanto si gana como si pierde.			

: Conseguido. E.P.: En proceso.  : No conseguido.

Actividad 2: “La oruga glotona.” (Anexo 8)

Objetivos:

- Dibujar teniendo en cuenta las características del objeto.
- Escuchar atentamente el cuento.
- Emplear diferentes técnicas artísticas.
- Respetar el ritmo de trabajo de los compañeros.

Contenidos:

- Vocabulario de los alimentos.
- Dibujo artístico.
- Técnicas artísticas.

Temporalización: 1 hora y 30 minutos.

Materiales:



- Ficha de la oruga.
- Gometes.
- Pompones.
- Rotuladores.

- Tempera.
- Bastoncillos.
- Pinturas.
- Pegamento.

Descripción:

Como introducción a la actividad, pondremos un vídeo sobre el cuento de “La oruga glotona”. Tras finalizar el cuento, haremos una enumeración sobre los alimentos que come la oruga, lo cuales dibujarán a continuación en una ficha que se les entregará. La ficha consiste en una oruga, cuyo cuerpo está formado por cuatro círculos y deberán dibujar los alimentos mencionados alrededor de este. Una vez dibujado y coloreados los alimentos, comenzaremos con el cuerpo de la oruga: un círculo, irá pintado con rotulador; en otro de los círculos, pegaremos unos gomets rellenándolo; en uno de los restantes, aremos puntitos con un bastoncillo untado en témpera; y en el último, pegaremos unos pompones.

Criterios de evaluación:

Items		E.P.	
Escucha atentamente durante la reproducción del vídeo.			
Dibuja teniendo en cuenta las características de los alimentos.			
Espera de forma adecuada respetando los ritmos de trabajo de sus compañeros.			
Sigue de forma correcta las instrucciones que se le van indicando.			

Actividad 3: “Pelea de alimentos.” (Anexo 9)

Objetivos:

- Diferenciar entre alimentos saludables y no saludables.
- Cooperar.
- Adquirir pautas para una alimentación saludable.

Contenidos:

- Alimentos saludables.
- Alimentos no saludables.
- Clasificaciones.

Duración: 20 minutos aproximadamente.

Agrupamientos: Grupos de 3 o 4 alumnos.



Materiales:

- Tabla de clasificación.
- Tijeras.
- Impresos de alimentos.
- Pegamento.

Descripción:

Para esta actividad, los alumnos comenzarán por recortar los alimentos de la hoja que se les ha entregado. Una vez recortados, deberán debatir con su grupo qué alimentos consideran saludables y cuáles no, pegándolos en su columna correspondiente de “Alimento saludable” y “Alimento no saludable”. Una vez clasificados todos los alimentos, cada grupo explicará al resto de la clase porque ha colocado los alimentos de esa manera.

Criterios de evaluación:

Items		E.P.	
Diferencia los alimentos saludables de los no saludables.			
Trabaja de forma adecuada en equipo.			
Sigue de forma correcta las instrucciones que se le van indicando.			

Actividad 4: “La boca del ratoncito Pérez.” (Anexo 10)

Objetivos:

- Adquirir el hábito de lavarse los dientes.
- Conocer los efectos de no tener una higiene bucal adecuada.
- Trabajar la limpieza bucal de forma adecuada.

Contenidos:

- Nombre de los dientes.
- Explicación de las caries.
- Función del cepillo de dientes.

Duración: 20 minutos aproximadamente.

Agrupamientos: Individualmente.



Materiales:

- Palos de helado y trozos de esponja para fabricar los cepillos.
- Impreso de una sonrisa plastificada.
- Rotuladores para pizarra blanca.

Descripción:

En esta actividad nos encontramos con una sonrisa llena de caries. Antes de ponernos a trabajar en ella, hablaremos entre todos sobre los tipos de dientes: paletos, colmillos y muelas; y sus principales funciones. A continuación, iremos dando pautas sobre que dientes tendrán que cepillar para limpiar las caries que hay en ellos, y que alimentos creen que han podido consumir para que les salgan caries. Al final de la actividad deberá quedarnos una sonrisa brillante y libre de caries.

Criterios de evaluación:

Ítems		E.P.	
Conoce los nombres principales de los dientes.			
Comprende lo que es una carie.			
Sigue de forma correcta las instrucciones que se le van indicando.			

Actividad 5: “Frutómetro.” (Anexo 11)

Objetivos:

- Potenciar el consumo de fruta.
- Conocer distintas frutas.
- Crear el hábito de comer fruta de forma diaria.

Contenidos:

- Frutas.
- Hábitos de alimentación saludable.

Duración: Aproximadamente 3 semanas (10 minutos diarios.)

Agrupamientos: Individualmente.



Materiales:

- Panel de frutómetro.
- Rotuladores.
- Medallas de la fruta.

Descripción:

Mediante esta actividad, podremos llevar un control de la cantidad de fruta que comen los alumnos, a la vez que fomentamos el consumo de fruta. Nos encontramos con nuestro panel frutómetro, en el que aparecerá una foto de cada uno de los alumnos, y debajo de cada una de ellas, una columna con varias casillas. El ejercicio consiste en que cada día que el niño coma fruta, pintará una casilla de su columna, con el fin de rellenar todas las casillas que le corresponden para conseguir la medalla de la fruta.

Criterios de evaluación:

Items		E.P.	
Come al menos una pieza de fruta al día.			
Comprende la importancia de comer fruta.			
Reconoce diferentes frutas.			
Sigue de forma correcta las instrucciones que se le van indicando.			

Actividad 6: “Semáforo de alimentos.” (Anexo 12)

Objetivos:

- Reconocer alimentos saludables y no saludables.
- Adquirir hábitos saludables de alimentación.
- Saber clasificar los alimentos según lo saludables que sean.

Contenidos:

- Alimentos saludables y no saludables.

Duración: 20 minutos.

Agrupamientos: Gran grupo.

Descripción:

Para realizar esta actividad, comenzaremos repartiendo diferentes alimentos a cada uno (2 o 3 por persona). Una vez repartidos, explicaremos lo que significa cada color del semáforo:

-Rojo: Los alimentos no tienen ningún tipo de beneficio para el cuerpo, por lo que son altos en grasas y muy calóricos.



-Ámbar: No son alimentos malos para la salud, pero su consumo en exceso puede llegar a ser perjudicial.

-Verde: Alimentos que aportan más nutrientes y aportan poca grasa y azúcares. Su nivel de calorías es más bajo.

Una vez explicado cada color, y resueltas las dudas que se hayan tenido, por orden, irán levantándose uno a uno y colocando sus alimentos donde creen que irían clasificados.

Una vez colocado, explicarán por qué creen que ese alimento va en ese color.

Criterios de evaluación:

Items		E.P.	
Diferencia los alimentos saludables y no saludable.			
Comprende la importancia de consumir unos alimentos y no otros.			
Reconoce los alimentos.			
Sigue de forma correcta las instrucciones que se le van indicando.			

5.8. EVALUACIÓN

Para realizar una evaluación lo más completa posible, se evaluará tanto al alumnado como a los profesores.

Evaluación del alumno

Para la evaluación de los alumnos utilizaremos los siguientes instrumentos de evaluación:

-Observación:

Para comprobar si los niños han adquirido los conceptos que hemos estado trabajando con esta unidad didáctica, realizaremos una observación continua durante el proceso de enseñanza. Gracias a esto, podremos ver si algún niño tiene alguna dificultad para realizar alguna actividad propuesta en las sesiones, o si no han entendido o conseguido los objetivos y los contenidos que hemos propuesto con anterioridad.

Los resultados de la observación se plasmarán en una rúbrica, que a continuación explicaremos.

-Rúbrica:

Como hemos dicho antes, aquí plasmaremos los resultados que obtengamos de la observación.

La rúbrica tiene muchos beneficios para la profesora, algunos de ellos son los siguientes:

1. Permiten supervisar al estudiante, para poder fijarse con más detalle en las acciones que realiza.
2. Consolidan estrategias para la autoevaluación y coevaluación.
3. Cuantifica los niveles de logro a alcanzar (Goodrich, 1997).
4. Disminuye la subjetividad de la evaluación.

Ítems	Sí	E.P.	No
Diferencia los alimentos saludables de los no saludables.			
Aprende el vocabulario básico relacionado con la unidad.			
Identifica los alimentos.			
Espera de forma adecuada respetando el ritmo de trabajo de sus compañeros.			
Mantiene una escucha activa durante las explicaciones.			

Participa de forma activa en la clase cumpliendo las normas establecidas.			
Acepta positivamente los errores cometidos.			
Respeto y cuida el material con el que trabaja.			
Muestra respeto hacia los compañeros.			
Colabora adecuadamente con su grupo de trabajo.			

Evaluación del profesor

Ítems	Sí	No
Se han alcanzado los objetivos propuestos		
Se trabajan todos los contenidos planteados		
Las estrategias de enseñanza-aprendizaje han sido eficaces para los alumnos		
Se han distribuido bien los tiempos y el espacio		
Anima a participar		
Resuelve dudas adecuadamente		
Trasmite los conocimientos necesarios para la realización de la Unidad		
Aprovecha los recursos que proporciona el centro		

6. CONCLUSIONES

Tras la elaboración del Trabajo de Fin de Grado, he considerado algunos de los puntos tratados fundamentales a la hora de hablar sobre la alimentación saludable.

A lo largo de los años han ido apareciendo una serie de cambios que han influido tanto en nuestra alimentación como en la de los más pequeños. Uno de esos cambios ha sido, por ejemplo, un mayor consumo de comida rápida y poco saludable.

Como he explicado en la fundamentación teórica, es muy importante comenzar a trabajar desde edades tempranas la alimentación saludable. Los adultos somos modelos para los más pequeños, por eso debemos procurar dar ejemplo y trabajar codo con codo con los centros escolares.

A lo largo del grado de Educación Infantil, hemos trabajado algunas asignaturas relacionadas con la alimentación, lo que me ha aportado conocimientos esenciales para en un futuro poder desarrollar esta temática en las aulas de educación infantil. La realización de este trabajo, me ha ayudado a enriquecer mis conocimientos convirtiéndome en una persona más cualificada para un futuro como docente, ofreciéndome la oportunidad de inculcar la alimentación saludable más que como un proyecto educativo, como un proyecto vital.

Respecto a la propuesta de intervención, a pesar de no haber sido llevada a cabo, considero que está bien adaptada para el rango de edad con el que he decidido trabajar. Me parece fundamental realizar actividades que motiven al niño a querer aprender y a participar en clase, por eso debemos procurar tener siempre otras opciones para mantenerla motivación de los niños activa.

Para finalizar, me gustaría recalcar la importancia de las familias, del profesorado y del centro escolar para que los niños adquieran hábitos de alimentación saludables. Está en nuestras manos ayudar a los más pequeños a que consigan ser capaces de tomar sus propias decisiones respecto a la alimentación según las necesidades de cada uno. Dándoles una buena educación alimentaria, estaremos colaborando en evitar posibles problemas de salud que les pueda generar en un futuro una mala alimentación.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<p>Jaramillo, L. <i>Rol del docente. Salud, seguridad y nutrición en el niño.</i> http://ylang-ylang.uninorte.edu.co:8080/drupal/files/SaludNutricion.pdf (Consulta: 3 de enero de 2022)</p>
<p><i>Los padres son un ejemplo importante para que sus hijos adquieran hábitos alimentarios saludables.</i> https://www.yogurtinnutrition.com/es/los-padres-son-un-ejemplo-importante-para-que-sus-hijos-adquieran-habitos-alimentarios-saludables/#:~:text=Los%20padres%20son%20el%20modelo%20a%20seguir&text=Los%20ni%C3%B1os%20cuyos%20padres%20ingieren,suelen%20comer%20alimentos%20m%C3%A1s%20sanos.&text=La%20comida%20casera%20desempe%C3%B1a%20un,que%20los%20peque%C3%B1os%20pueden%20elegir. (Consulta: 20 de enero de 2022)</p>
<p>Miraflores, E.; Cañada, D.; Abad, B. <i>Actividad física y salud de 3 a 6 años. Guía para docentes de Educación infantil.</i> https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/GuiaAF_3_6anos_docentes.pdf (Consulta: 4 de enero de 2022)</p>
<p><i>Educación en alimentación y nutrición.</i> https://www.edualimentaria.com/acerca-de/importancia-de-la-educacion-alimentaria (Publicación: 25 de abril de 2015)</p>
<p>Castanedo Vega, C. <i>Riesgos de una mala alimentación.</i> https://blogs.funiber.org/salud-y-nutricion/2015/05/06/riesgos-de-una-mala-alimentacion (Publicación: 6 de mayo de 2015)</p>
<p>Amengual, A. <i>Dieta equilibrada.</i> https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-equilibrada/ (Publicación: 2 de enero de 2017)</p>

Gómez Niño, Á. Documentos de clase de la asignatura de Alimentación infantil.
(Consulta: 12 de enero de 2022)

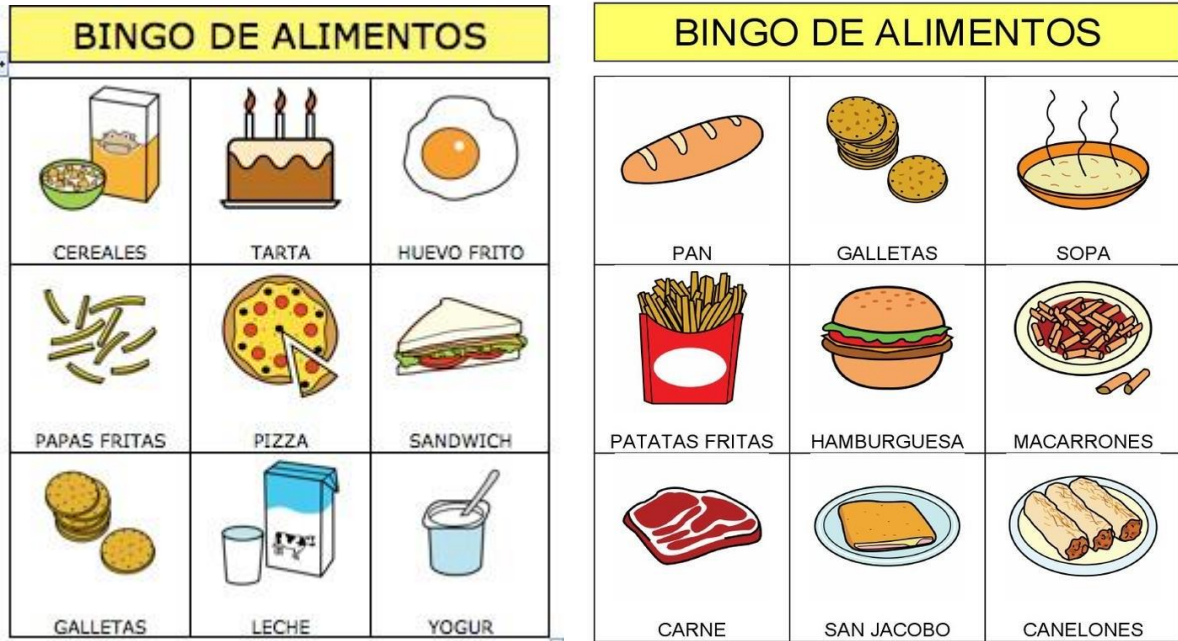
Sarasa, N. *Organización espacial y curricular del aula de educación infantil*.
<http://grupoticb7.blogspot.com/2012/05/principios-metodologicos-fundamentamos.html> (Publicación: 12 de mayo de 2012)

La familia, clave en la alimentación saludable.
<https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/familia-clave-alimentacion-saludable> (Consulta: 12 de enero de 2022)

El semáforo de la buena alimentación. <https://www.educepeques.com/alimentacion-infantil/semaforo-de-la-buena-alimentacion.html> (Consulta: 20 de enero de 2022)

8. ANEXOS

ANEXO 1: Bingo de alimentos.



ANEXO 2: Cuento de la oruga glotona.

“Una noche a la luz de la luna llena, reposaba un huevecito sobre una hoja.

Un domingo por la mañana, nada más salir el sol, del huevo salió una oruga diminuta que tenía mucha hambre.

Enseguida comenzó a buscar algo que comer.

Un lunes atravesó masticando una manzana, pero aún tenía hambre.

El martes atravesó masticando dos peras, pero aún tenía hambre.

El miércoles atravesó masticando tres ciruelas, pero aún tenía hambre.

El jueves atravesó masticando cuatro fresas, pero aún tenía hambre.

El viernes atravesó masticando cinco naranjas, pero aún tenía hambre.

El sábado atravesó masticando un trozo de pastel de chocolate, un helado, un pepinillo, una loncha de queso, una rodaja de salchichón, una piruleta, una porción de tarta de frutas, una salchicha, una magdalena y un trozo de sandía. ¡Aquella noche tenía un tremendo dolor de barriga!

Al día siguiente ya era domingo otra vez. La oruga atravesó masticando una hoja verde.

Y se sintió mucho mejor.

Ya no tenía hambre. Ni era ya una oruga pequeñita. Ahora era una oruga grande y gorda.

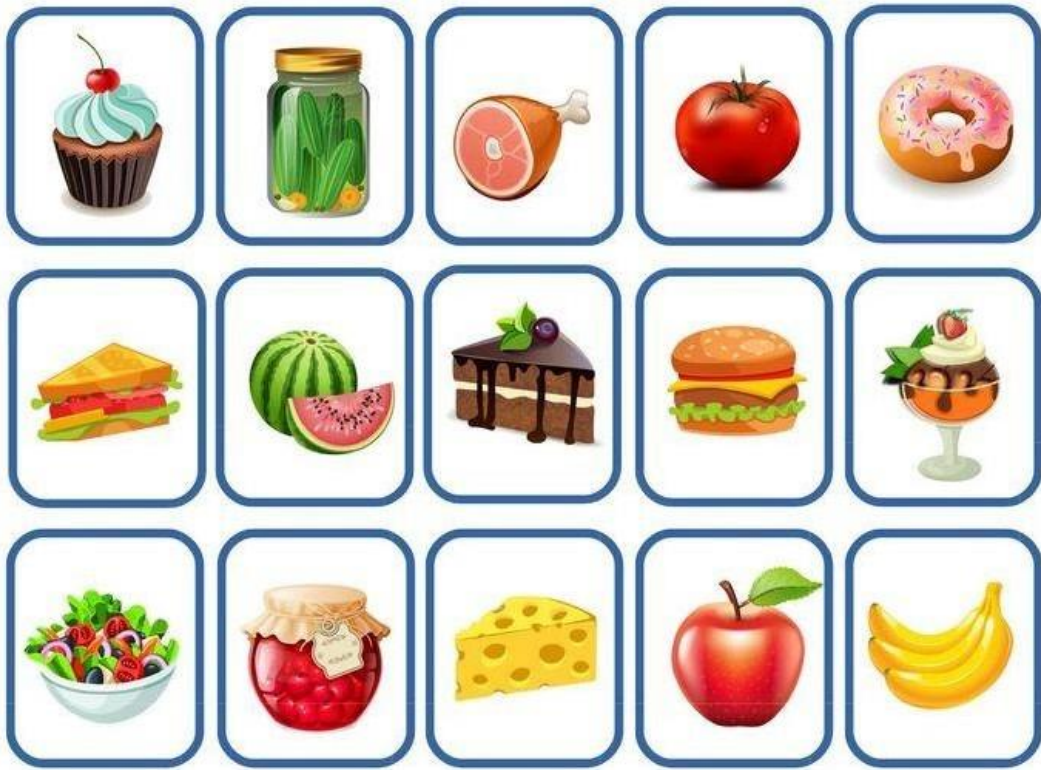
Se construyó una casa a su alrededor, un capullo, y se quedó allí encerrada durante más de dos semanas. Un día hizo un agujerito en el capullo, luego empujó hacia fuera y...

¡Se había convertido en una hermosa mariposa!”

ANEXO 3: Materiales “Pelea de alimentos”.

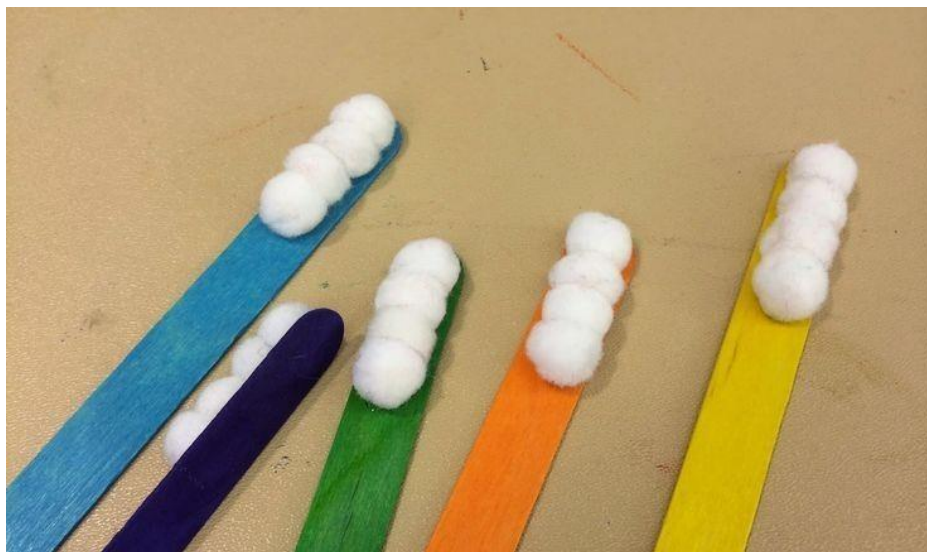
ALIMENTOS SALUDABLES	COMIDA BASURA

Tabla de clasificación.



Alimentos para clasificar.

ANEXO 4: Materiales “Boca del ratoncito Pérez.”

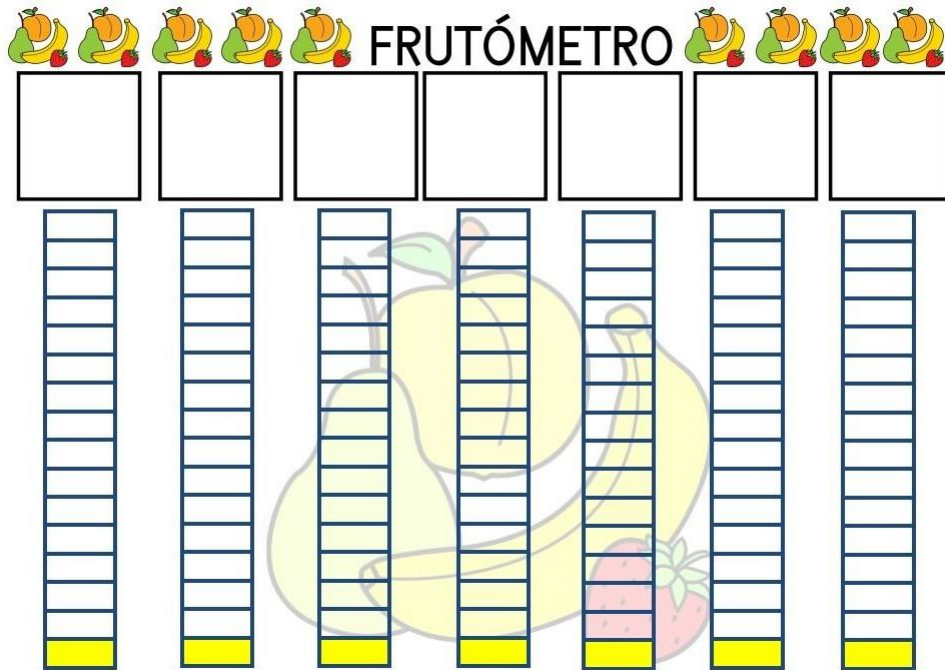


Cepillos de dientes.



Ficha de boca con caries.

ANEXO 5: Frutómetro.



Panel de frutómetro.



Medalla de la fruta.

ANEXO 6: Semáforo de alimentos.

