



Universidad de Valladolid

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

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

LA CULTURA VEGANA EN LAS AULAS DE EDUCACIÓN INFANTIL. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

Presentado por Inés Fernández Ruiz para optar al Grado de Educación Infantil por la
Universidad de Valladolid

Tutelado por: Ángeles Gómez Niño

RESUMEN

Con este Trabajo de Fin de Grado se pretende concienciar desde temprana edad de la importancia de sanear nuestro planeta, cuidarle y cuidar a todos sus habitantes con una filosofía o un estilo de vida vegano que se ha demostrado que es sostenible.

Se ha investigado, analizado y reflexionado sobre las diferentes vertientes de la filosofía vegana y su posible aplicación en las aulas para de esta manera contribuir a la conservación del planeta, la buena salud de la población a través de la alimentación y el respeto a los animales.

Se ha diseñado, planificado y ejecutado una propuesta de intervención educativa, en la cual, se han podido llevar a la práctica algunas medidas mientras que otras forman parte de un teórico plan de intervención de cara a futuros proyectos educativos. Se han aplicado todas las áreas de conocimientos de educación infantil.

Esta propuesta está orientada desde una metodología constructivista y un aprendizaje significativo a través de diferentes actividades.

La idea fundamental es que los niños aprendan el respeto a los demás, a los animales y al entorno medioambiental evitando los prejuicios actuales.

Palabras clave: veganismo, vegefobia, Educación Infantil (EI), respeto a los animales, alimentación saludable

ABSTRACT

This Final Degree Project aims to raise awareness from an early age of the importance of cleaning up our planet, taking care of it and taking care of all its inhabitants with a philosophy or a vegan lifestyle that has been shown to be sustainable.

We have researched, analyzed and reflected on the different aspects of the vegan philosophy and its possible application in the classroom in order to contribute to the

conservation of the planet, the good health of the population through food and respect for animals.

An educational intervention proposal has been designed, planned and executed, in which some measures have been put into practice while others are part of a theoretical intervention plan for future educational projects. All areas of knowledge of early childhood education have been applied.

This proposal is oriented from a constructivist methodology and meaningful learning through different activities.

The main idea is that children learn to respect others, animals and the environment, avoiding current prejudices.

Keywords: veganism, vegophobia, children's education, respect for animals, healthy eating,

INDICE

0. CONSIDERACION INICIAL.....	4
1. INTRODUCCION.....	5
2. JUSTIFICACION.....	6
2.1 Por qué es importante que se trabaje el veganismo en las aulas.....	6
2.2 Pros y contras del veganismo.....	7
2.3 Qué puede aportar a corto y largo plazo a los niños.....	8
2.4 Por qué trabajarlo en infantil.....	9
3. OBJETIVOS.....	9
3.1 Objetivo general.....	9
3.2 Objetivos específicos.....	9
4. MARCO TEORICO.....	10
4.1 Definición del veganismo.....	10
4.2 Orígenes del veganismo.....	11
4.3 Principios básicos.....	11
4.4 Tipos de alimentación del veganismo.....	12
4.4.1 Qué es una dieta vegana.....	12
4.4.2 Principales nutrientes en la alimentación vegana.....	12
4.4.3 Datos actuales.....	14
4.4.4 Importancia del veganismo para la vida.....	14
4.4.5 Programas educativos sobre el veganismo en el aula.....	15
5. PROPUESTA DE INTERVENCION.....	19
5.1 Justificación.....	19

5.2	Por qué es importante realizar una propuesta de intervención en las aulas...	20
5.3	Objetivos y actividades a desarrollar en las aulas.....	22
5.4	Actuaciones previas al plan de actividad.....	24
5.5	Plan de actividades.....	26
5.6	Objeto de estudio.....	33
5.6.1	El centro.....	33
5.6.2	Aula y alumnado.....	34
5.7	Metodología.....	35
5.8	Temporalización.....	35
6.	ACTIVIDADES LLEVADAS A LA PRACTICA.....	36
6.1	Visita al albergue granja escuela Las Cortas de Blas.....	36
6.2	Germinar semillas.....	36
6.3	Audiovisuales de fauna salvaje.....	37
6.4	Fichas de animales herbívoros grandes para colorear.....	37
7.	EVALUACION DE LA PROPUESTA.....	37
7.1	Evaluación previa del conocimiento de los alumnos.....	37
7.2	Evaluación posterior.....	38
8.	CONCLUSION.....	39
9.	REFERENCIAS.....	39
10.	ANEXOS.....	39

0. CONSIDERACION INICIAL

Como vegana y como persona comprometida con nuestro planeta había pensado una idea de gran dimensión para mi trabajo de Fin de Curso con el objetivo, no solo de cumplir parte del plan ideado, sino, a sabiendas de que en este momento no lo puedo realizar en su totalidad por diferentes motivos, tratar de dejar plasmada mi propuesta en el TFG para:

- Aportar distintas opciones de cara al futuro para algo que de momento es una idea pero mañana podría ser una realidad
- Empezar un TFG con una serie de propuestas (algunas de ellas ejecutadas) y las No ejecutadas de cara a posibles proyectos futuros, bien personales (pretendo continuar mis estudios de Educación Primaria), o bien de otros estudiantes que consideren estas propuestas factibles de ejecutar en su momento y darles continuidad con un proyecto vivo que pueda seguir desarrollándose en el tiempo por el bien del planeta y de sus habitantes

Diferentes motivos que impiden llevar a cabo en su totalidad, a día de hoy, las distintas propuestas planteadas como hipótesis en el presente TFG (El Veganismo en las Aulas):

- Es un proyecto ambicioso y muy amplio
- Antes de realizar el Proyecto en su totalidad hay que solicitar permisos a la Administración, AMPAS, Directivas de Colegios, Consejos Escolares y Padres/Madres/Tutores de los alumnos.
- La programación del curso escolar ya estaba realizada, pudiendo incorporarse únicamente actividades muy puntuales
- Dificultad para, en horario académico, eliminar clases lectivas que trastocarían los contenidos que figuran en el currículo de Educación Infantil
- Necesidad de líneas de ayuda o subvenciones que financien los menús para que la totalidad de los alumnos puedan acceder tanto a las dietas de almuerzo como las de comedor.

Más adelante, en el Plan de Intervención se reflejará qué partes han podido ser puestas en práctica, pero me parece importante plantear un proyecto global del veganismo en las aulas porque es una filosofía en auge y el planeta necesita de ideas urgentes para revertir la situación y de esta forma aportar mi granito de arena.

1-INTRODUCCION

El veganismo es una alternativa ética y sana al consumo y dependencia de los productos no adaptados a nuestras necesidades físicas y espirituales como la carne, el pescado, los lácteos, los huevos, la miel, los productos derivados de los animales, y otros artículos de origen animal como el cuero y las pieles. Se puede afirmar que es el estilo de vida más sano y respetuoso con los animales y la Naturaleza. (Dondald Watson, miembro fundador de la Vegan Society)

Ser vegano significa no solamente seguir una moda o cambiar la dieta, se trata de un estilo de vida que abarca más allá de la alimentación. Para aclararlo, es evitar en la medida de lo posible todos los actos de abuso, explotación y crueldad hacia la vida animal para así tener un mejor planeta.

La actual crisis sanitaria está mostrando la insostenibilidad del modelo productivo predominante

Los principios de esta filosofía de vida afectan a diferentes vertientes:

- Alimentación
- Vestimenta y textiles
- Aseo personal y del hogar
- Transporte
- Entretenimiento
- Cuidado ambiental

El estilo de vida vegano proporciona los siguientes beneficios:

- La dieta vegana fortalece la salud
- Protege nuestro planeta
- Mejora la economía
- Proporciona un equilibrio nutricional
- Mejora la calidad de vida y la libertad de todos los habitantes del planeta

Ante el auge de pandemias mundiales como la gripe aviar, las vacas locas, lengua azul, salmonella, toxoplasmosis,..., transmitidas por los animales de las granjas, se muestra que la ganadería industrial es la receta tóxica para futuras pandemias. Greenpeace (2019)

2-JUSTIFICACION

2.1 Por qué es importante que se trabaje el veganismo en las aulas

1. Para evitar conductas crueles con los animales
2. Para evitar conductas crueles entre los niños (vegefobia)
3. Para conseguir una dieta sana y equilibrada
4. Para evitar problemas de salud (obesidad, enfermedades cardiovasculares, ...)
5. Para proteger el medio ambiente
6. Para conseguir una mayor longevidad
7. Para evitar pandemias sanitarias

2.2 Beneficios e inconvenientes

2.2.1. Beneficios

Eliminar los alimentos de origen animal de la dieta humana aporta varios beneficios a la salud. La dieta vegana reduce el riesgo de diabetes, la probabilidad de sufrir infartos y de padecer algunos tipos de cáncer. Los beneficios de este tipo de dieta son:

1. Aumenta la cantidad de vegetales y frutas en tu dieta.
2. Aumenta el aporte de fibra y mejora el tránsito intestinal, incrementando la sensación de saciedad y pudiendo por tanto prevenir la obesidad.
3. Mantiene el colesterol en niveles saludables ya que no está presente en alimentos de origen vegetal. Corredor, M. P. P. (2021, 5 abril).
4. Baja el consumo de grasas saturadas más presentes en la carne
5. Aumenta el consumo de polifenoles y flavonoides, nutrientes con propiedades antioxidantes, antibacterianos y antiinflamatorias
6. Los alimentos vegetales aportan minerales, fibra y compuestos como estanoles e isoflavonas con propiedades beneficiosas antioxidantes, favorecen la inmunidad...
7. Está más ligada a una reducción del riesgo cardiovascular. Corredor, M. P. P. (2021, 5 abril).
8. Menos ligada al exceso de peso y las enfermedades metabólicas como diabetes tipo II, dislipemias, hipertensión, ...

9. Minimiza al máximo la presencia de alimentos malsanos en el entorno de los niños y con ello nos referimos a azúcar, mermelada, zumos, galletas, aperitivos, fritos porque todos ellos aportan calorías y por lo tanto sacian el apetito pero en cambio el contenido en nutrientes interesantes como proteínas, minerales y vitaminas es pobre. Evita también todos aquellos productos que sean refinados y ultra-procesados.

2.2.2. Inconvenientes

Mateos, A. S. (2016, 18 octubre). La Vanguardia

1. Menos variedad de alimentos
2. No hay una fuente de vitamina B12, esencial para el cuerpo (aunque en las dietas animales el animal recibe esta vitamina de manera artificial y es de esa manera como llega finalmente al consumidor, los animales son los intermediarios)
3. El efecto saciante de la fibra también puede dificultar el aporte calórico en deportistas (aunque hay ejemplos de deportistas de élite que son veganos como por ejemplo las campeonas de tenis, las hermanas Venus y Serena Williams)
4. Necesidad de una planificación más cuidada de las comidas para abarcar todos los nutrientes necesarios para el organismo (una nutricionista vegana puede hacer una dieta mensual solucionando esa planificación)
5. Algunos nutrientes pueden estar comprometidos, como el calcio, la vitamina D, los ácidos grasos esenciales, el W-3 zinc y el hierro (con la dieta realizada por una experta nutricionista vegana ningún nutriente estaría comprometido)

2.3 Que puede aportar en la vida de los niños

- Respeto a todos los animales eliminando el especismo (Discriminación de los animales por considerarlos especies inferiores, RAE)
- Respeto por la cultura vegana entre los propios niños independientemente de sus gustos culinarios o estilo de vida
- Respeto al medio ambiente y al planeta
- Prevenir enfermedades como las cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, la obesidad, la diabetes tipo 2, hipertensión. VAICO MEDICAL (2021)

- Reducir las migrañas y mejorar el estado de ánimo. BODYTEC (2022)
- Prevenir la diverticulitis, el estreñimiento y los cálculos biliares por una mayor ingesta de fibra, fitonutrientes, antioxidantes, flavonoides y carotenoides
- Contribuir a minorar el cambio climático y el efecto invernadero

2.4 Por que trabajarlo en infantil

Para ir acostumbrando a los niños desde pequeños a conductas y estilos de vida saludables y respetuosos con uno mismo, con los demás y con el planeta y sus habitantes

Que los niños dispongan de toda la información posible para que sean ellos en el futuro quienes decidan su propio estilo de vida.

3- OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

Concienciar que se puede tener una dieta y un estilo de vida normal sin crueldad, sufrimiento, tortura y maltrato hacia los animales y, por ende mejorar la salud del planeta.

3.2 Objetivos específicos

- Crear conciencia sobre la cultura del veganismo
- Hacer entender a la sociedad que los animales no nos pertenecen, que también somos animales y que no somos mejores que ellos.
- Hacer saber que los niños veganos crecen sanos y fuertes con esa dieta y estilo de vida.
- Cambiar radicalmente la continua destrucción del planeta

4- MARCO TEÓRICO

4.1 Definición de veganismo

Según la International Vegetarian Union, 2013 es “la exclusión de cualquier uso de cualquier producto animal para cualquier propósito, incluida la carne animal (carne, pescado y mariscos), productos animales (huevos, lácteos, miel); el uso de productos animales (cuero, seda, lana, lanolina, gelatina); también excluye el uso de animales en el entretenimiento, el deporte, la investigación, etc.”

El veganismo es una forma de vida que busca excluir en la medida de lo posible y practicable todas las formas de explotación para los animales.

Es un principio moral que se fundamenta en la idea ética que todos los seres sintientes merecen ser considerados como personas. Consiste específicamente en aplicar esta idea moral a nuestra relación con los demás animales.

Consiste en tratar de concienciar a los ciudadanos para no participar en la explotación animal pero el cambio en la conducta no es más importante que el cambio de mentalidad: veganismo no significa solo dejar de explotar a los demás animales sino de dejar de considerarlos como recursos al servicio de nuestros deseos y necesidades.

En definitiva, los veganos evitan matar, dañar y explotar a los animales y mantienen un buen nivel de salud y bienestar físico, emocional, mental y espiritual. The Vegan Society (1944) Es una alternativa ética y sana al consumo y dependencia de los productos de origen animal no adaptados a nuestras necesidades físicas y espirituales.

4.2 Orígenes del veganismo

El concepto vegano nació en Gran Bretaña en 1944 en la Vegan Society creada por Donald Watson en Leicester, Inglaterra.

Sin embargo, el espíritu vegano proviene de mucho más atrás puesto que Pitágoras en la Antigua Grecia o el budismo en Asia, ya incorporaban la idea de no consumir ni usar productos de otros animales para ejercer la no violencia.

Se inspira en la premisa de que todos los seres vivos tienen la chispa de la energía espiritual divina y por tanto herir a otro ser es herirse a uno mismo.

4.3 Principios básicos del veganismo

Vegan Label, Principios del veganismo, O.Mendiola (2016):

- **Alimentación:** Eliminar de nuestra dieta los alimentos de origen animal, derivados animales o que en su producción se utilicen, exploten o maltraten animales.
- **Vestimenta y textiles:** Dejar de utilizar ropa que en su proceso o en sus materiales hayan utilizado recursos animales como pieles, seda, lana plumas.
- **Aseo personal y del hogar:** Evitar productos que han sido probados en animales o que en su producción utilizaron recursos de un animal
- **Transporte:** Prescindir de cualquier medio de transporte donde un animal sea utilizado
- **Entretenimiento:** Evitar cualquier espectáculo que suponga el maltrato animal como zoo, corridas de toros, domas, cacerías, equitación, peleas de gallos,...
- **Cuidado ambiental:** Abstenernos de los productos de origen animal en nuestra alimentación, vestimenta y aseo personal hace que reduzcamos drásticamente nuestra huella de carbono, de emisión de gases de efecto invernadero, favoreciendo que ahorremos agua y contribuyamos a la conservación de nuestro suelo fértil.

4.4 Alimentación del veganismo

4.4.1 ¿Qué es una dieta vegana?

Es un régimen alimentario basado en el consumo exclusivo de productos de origen vegetal, es decir se excluyen todos aquellos alimentos cuyo origen sea animal.

Los huevos, la leche y la miel están excluidos para las personas que siguen el veganismo.

4.4.2 Principales nutrientes en la alimentación vegana

La alimentación vegana, al excluir los alimentos de origen animal de su dieta, provoca el miedo de tener algún tipo de carencia que pueda afectar a su salud, ya sea a corto o a largo plazo. Debemos de tener en cuenta que, al igual que en el caso del estilo de alimentación

omnívoro, una dieta vegana o vegetariana estricta, bien planificada, jamás carecerá de ningún tipo de nutriente, excepto de la vitamina B12.

Proteínas:

- Las legumbres, tales como garbanzos, judía blanca, lentejas, soja, edamame, azuki,...
- Derivados de legumbres, como tempeh, tofu, soja texturizada, heura, bebidas y yogures de soja,
- Algunos cereales, como avena, amaranto y quinoa (pseudocereal)
- El seitán y el quorn
- Frutos secos y semillas

Hierro:

- Vegetales de hoja verde
- Los frutos secos tostados o remojados
- Las legumbres
- Frutas desecadas
- Semillas molidas o remojadas
- Cereales integrales

Vitamina C:

- Frutas, especialmente las cítricas (naranja, mandarina, kiwi, fresas, pomelo, limón, lima, papaya, arándanos, mango, melón, maracuyá, lichi y guayaba)
- Pimientos(de todo tipo)
- Coles (coliflor, col, repollo,...)
- Tomate
- Calabacín

Vitamina A:

- Zanahoria
- Calabaza
- Pimientos
- Boniato

- Albaricoque
- Melón Cantaloupe
- Melocotón
- Mango
- Caqui
- Níspero

Calcio:

- Bebidas vegetales enriquecidas en calcio
- Judías blancas y soja
- Vegetales de hoja verde (repollo, verza, col rizada, brócoli)
- Almendras
- Sésamo y tahín
- Algunas frutas como higos, brevas, naranja, kiwi y frambuesas)

4.4.3 Datos actuales

Según indica The Lantern en su informe The Green Revolution, (2021): “Existen en la actualidad más de 315.000 personas veganas en España (datos de junio de 2021). La evolución en los últimos años refleja una clara tendencia alcista en este estilo de vida. El 0,8 % de los adultos se considera vegano (frente al 0,5% en 2019)”

4.4.4 Importancia del veganismo para la vida

▪ La dieta vegana fortalece la salud

En este sentido, la OMS 11-8-2020, afirma:

Se ha comprobado que darle una oportunidad al veganismo llevando una alimentación a base de plantas, reduce el riesgo de sufrir algunas enfermedades como ciertos tipos de cáncer, la obesidad o la diabetes tipo 2.

- **Protege nuestro planeta**

Greenpeace, (2019): “El sector agrícola es responsable del 24% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero y el 14,5% del total proceden de la ganadería”, “El 80% de la deforestación mundial es resultado de la expansión agrícola, y la mayor parte se destina ya a alimentar animales, en lugar de personas”

- **Mejora la economía**

Según la revista Forbes (2020), la realidad es que el veganismo como alternativa alimentaria, toma en cuenta a vegetales esenciales, aquellos que no solo son nutricionalmente adecuados y amables con los animales y el planeta, sino también son más económicos y accesibles que muchos alimentos de origen animal. Además, una alimentación basada en productos de origen animal puede llegar a poner en riesgo la salud, debilita la fuerza laboral y por ende ocasionar un impacto en la economía del hogar.

Fuente: Desinformémonos: La cría intensiva de animales puede llegar a crear enfermedades peligrosas, intensificando la resistencia a los antibióticos. Analí López Almeyda (2020)

- **Proporciona un equilibrio nutricional**

En este sentido la Academia de nutrición y dietética de EEUU (2016) afirma que:

Las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas son saludables y nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades.

Estas dietas bien planeadas son apropiadas para todas las etapas de la vida incluyendo el embarazo y la lactancia y cubren las necesidades de bebés, niños y adolescentes al mismo tiempo que promueven un crecimiento normal.

4.4.5. El veganismo en las aulas actualmente

- **Sistema educativo actual**

En el marco general, como resultado de la última reforma educativa, llevada a cabo con la finalidad de actualizar la metodología obsoleta y combatir el fracaso escolar (España cuenta con la tasa más elevada de la UE), el sistema educativo está experimentando una transformación hacia una metodología basada en la enseñanza-aprendizaje constructivista competencial, el cual se debe desarrollar a través del modelo de la educación inclusiva.

Esto significa lo siguiente:

Por un lado, los alumnos deben ser capaces de desarrollar las competencias básicas del área de educación en valores sociales y cívicos, las cuales se refieren a las capacidades que permiten a la infancia vivir plenamente y contribuir al bienestar general.

Por otro lado, los alumnos de los colegios españoles es cada vez más diverso, es decir, cada vez más heterogéneo y no solamente en relación al nivel sociocultural familiar o a los distintos ritmos de aprendizaje individual sino a la diversidad en sí, pues nuestra sociedad es cada vez más multicultural, como ya lo son desde hace décadas las sociedades más avanzadas del mundo, donde conviven personas de orígenes geográficos, culturas y religiones muy diversas. La gestión de la multiculturalidad y la diversidad en las aulas debe entenderse como un valor extraordinario para una educación más universal, basada en los valores del respeto, la tolerancia y la inclusión.

Según datos recopilados en *The Green Revolution*, 2019, un estudio estatal realizado por la consultora Lantern, el 9,9% de los españoles adultos son veganos o vegetarianos. Este incremento se debe a la conciencia que se ha generado gracias al acceso cada vez mayor a la información sobre las consecuencias que conlleva la explotación animal. Podemos afirmar que las familias veganas ya son parte de la nueva realidad social que debe tenerse en consideración en el marco escolar inclusivo, pero la realidad es que no todos los colegios cumplen con su deber de incluir el veganismo como parte de esta diversidad y la Administración tampoco está trabajando debidamente para evitar la exclusión de derechos del alumnado vegano. Un ejemplo muy evidente es la falta de opción vegana en el menú escolar, un problema muy común que ha devenido una pesadilla para muchas familias veganas.

- **Vegefobia en las escuelas**

Con la finalidad de conseguir que el sistema educativo devenga también inclusivo para los veganos y evitar la discriminación a estas familias, se creó la asociación **Familias Unidas para un Menú Vegano Escolar (FEUMVE)**, que lucha no solamente por el derecho a disponer de opción vegana en el menú escolar de todos los colegios de España sino también para combatir la problemática de la vegefobia existente en las escuelas, puesto que resulta inaceptable que un derecho constitucional de tipo moral y ético de cada persona no se contemple en un ámbito tan importante como el escolar, fuente de conocimiento y valores para las nuevas generaciones.

Dado que la competencia en educación depende de las administraciones autonómicas, solo algunas comunidades están respondiendo positivamente a las peticiones motivadas por este nuevo paradigma social.

La cuestión del menú escolar es una de las discriminaciones más relevantes, pero no la única. Quizá esta injusticia se debe al desconocimiento por parte de muchos profesionales de la comunidad educativa de la ética vegana y sus motivaciones. Por esta razón en noviembre de 2019, esta asociación realizó un registro estatal a nivel de cada CC.AA. para el desarrollo de un proyecto de talleres formativos dirigido a la comunidad educativa y combatir la vegefobia en las escuelas e institutos.

En conclusión, las carencias pedagógicas al trato del veganismo en el sistema educativo español son un lastre histórico que conlleva graves consecuencias a nivel social y cultural para nuestro país, donde todavía, ni siquiera se han podido erradicar los festejos crueles, los abandonos masivos de animales de compañía, ni se ha generado conciencia suficiente para combatir el calentamiento global aunque sus consecuencias ya son del todo devastadoras en el marco mediterráneo.

- **Prácticas educativas crueles con animales en las escuelas y universidades**

A pesar de que las etapas de educación primaria y secundaria puedan ser las más duras, dada la fragilidad de un alumnado vulnerable a la inseguridad de la infancia y al bullying,

la etapa universitaria puede ser otra pesadilla, especialmente para los alumnos de carreras de ciencias de la salud.

Los estudiantes de biología, veterinaria y psicología son obligados a realizar ciertos experimentos con los animales, como la disección o incluso la vivisección. Prácticas que en universidades de muchos otros países europeos ya no se realizan, puesto que no son para nada necesarias y causan un gran rechazo en la mayoría de los alumnos. Como estudiante, existe el derecho a solicitar al profesorado poder adquirir las competencias realizando prácticas alternativas sin crueldad.

- **Menús actuales en los colegios españoles**

No existe ninguna normativa específica que nos defina como deben ser los menús escolares. Tan solo desde las administraciones nos indican que deben ser equilibrados y saludables. Es decir, cada colegio tiene libertad para elaborar sus propios menús.

Peraita, L. (2021) Abc.es:

Beatriz de Diego, coordinadora de Nutrición y Dietética de Compass Group España (compañía que prepara menús a cientos de colegios a nivel nacional) matiza que la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en su artículo 40 es la que hace referencia a la alimentación dentro del ámbito escolar, “pero sin concretar”. Se trata de recomendaciones, a modo de guía, para velar por una dieta equilibrada y saludable. Como la guía nutricional que el Ministerio de Sanidad y consumo publicó en 2008 dentro del programa Perseo. En España, como todo lo que concierne a educación, está finalmente transferido a las Comunidades Autónomas y son sus Consejerías de Educación las que se encargan de manera más directa de este asunto, en función de las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

Reconoce la coordinadora de Nutrición y Dietética de Compass España que todos los colegios tienen el mismo espíritu de controlar la obesidad, de ofrecer una dieta variada,...”pero, finalmente, cada centro tiene sus propias reglas y preferencias”.

La normativa, por tanto, realiza una referencia meticulosa sobre cuestiones higiénicas, sanitarias, de gestión administrativa o económica, como la contratación de empresas suministradoras y del personal cuidador, y, por ello, desde la Asociación Española de

Pediatría insisten en que es necesario que se incorporen los aspectos nutricionales, educativos y de promoción de salud, a través de un marco formal de recomendaciones nutricionales con guías alimentarias, tamaño de raciones, alergias, atención a necesidades especiales, ...

Destacan que para conseguir estos aportes nutricionales los menús deben ser cuidadosamente planificados por personal cualificado del ámbito de la dietética y la nutrición.

5- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1- Justificación

El Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la EI, establece:

Art. 6.3 Principios pedagógicos

En los 2 ciclos de esta etapa (EI) se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, a la gestión emocional, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, y a las pautas elementales de **convivencia y relación social**, así como al **descubrimiento del entorno**, de **los seres vivos** que en el conviven y de las características físicas y sociales del **medio en que viven**. También se incluirá **la educación en valores**.

Art.6.4 Principios pedagógicos

Asimismo, se incluirán la educación para el consumo responsable y sostenible y la promoción y educación para **la salud**.

Art.8.2 Áreas

Las áreas en Educación Infantil son las siguientes;

- Crecimiento en armonía
- Descubrimiento y exploración del entorno
- Comunicación y representación de la realidad

(...) el medio natural y los seres y elementos que lo integran han sido siempre objeto preferente de la curiosidad e interés infantiles. Gracias a la reflexión sobre sus experiencias y relaciones con los elementos de la naturaleza, los alumnos irán progresando hacia la observación y comprensión de las manifestaciones y las consecuencias de algunos fenómenos naturales e irán acercándose gradualmente al conocimiento y la valoración de los seres vivos, así como de algunas de sus características y de las relaciones que establecen entre ellos y con los seres humanos. Cobra ahora especial relevancia el fomento de la valoración y el aprecio hacia la diversidad y la riqueza del medio natural, a partir del descubrimiento de que las personas formamos parte también de ese medio y de la vinculación afectiva la mismo, dos factures básicos para iniciar desde la escuela actitudes de respeto, cuidado y protección del medio ambiente y de los animales así como de adquisición de hábitos eco-saludables y sostenibles.

5.2. Por qué es importante realizar una propuesta de intervención del veganismo en las aulas

5.2.1. Para crear conciencia sobre la cultura del veganismo

Ecológica, L. G. (2022) La Garbancita Ecológica:

Todavía hay tendencia a creer que se trata de una moda alimentaria más, como las dietas sin carbohidratos, o sin gluten, sin tener la enfermedad celíaca.

Para crear conciencia de la cultura del veganismo hay que motivar por una preocupación por el bienestar animal, por la grave situación medioambiental, y también por una alimentación más saludable. Estos 3 pilares parecen lo suficientemente sólidos como para predecir que es una corriente de pensamiento propio de una sociedad que está evolucionando más que de una moda pasajera.

El veganismo es filosofía y práctica de la vida compasiva. es más que un simple asunto de dieta. Los veganos evitan matar, dañar y explotar a los animales y mantienen un buen nivel de salud y bienestar físico, emocional, mental y espiritual. Es una alternativa ética y sana al consumo y dependencia de los productos de origen animal no adaptados a nuestras necesidades físicas y espirituales. Una vaca produce leche sólo tras haber parido a un ternero.

Cada año le forzamos un embarazo y matamos a su ternero para quedarnos con su leche, esta es una de las miles de barbaries que se hacen a los animales para nuestra alimentación.

5.2.2. Hacer entender a la sociedad que los animales no nos pertenecen, que también somos animales y que no somos mejores que ellos.

“Los animales existen en el mundo por sus propias razones. No fueron hechos para el ser humano, del mismo modo que los negros no fueron hechos para los blancos, ni la mujer para el hombre.” (Alice Walker)

A los niños se les oculta la información sobre la procedencia de los alimentos, o se enmascara con una realidad falsa, como dibujos de vacas felices porque bebas su leche. Las personas evitan las conversaciones sobre los mataderos y ganaderías, de la muerte animal, pero es algo que sucede y es real, del que hay que informar y enseñar para poder concienciar del daño que se está produciendo con estos actos. Agencia Koivegan (2020)

5.2.3. Hacer saber que los niños veganos crecen sanos y fuertes con esa dieta y estilo de vida.

Según (2021, 7 abril). Proveg España: “Las personas veganas suelen estar más cerca de las cantidades diarias de ingesta recomendada de proteínas, carbohidratos y grasas. Además, tienen un mayor consumo de fibra, betacaroteno, vitaminas C y E, así como biotina y magnesio que las personas que siguen una dieta convencional”, “Muchos estudios han demostrado las numerosas ventajas de una dieta vegana o 100% vegetal. Actualmente está avalado el potencial preventivo de seguir una alimentación vegetal, por ello, tanto científicos/as como las más afamadas organizaciones de nutrición de todo el mundo recomiendan cada vez más la alimentación basada en plantas como una dieta saludable que, si se sigue de forma continuada, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades relacionadas con el estilo de vida”

De cualquier manera es importante mencionar que ni una dieta convencional ni una dieta vegana/vegetariana protegen automáticamente contra las deficiencias, pero cuando se

planifica adecuadamente para incluir todos los nutrientes esenciales, una alimentación vegetal basada en alimentos principalmente naturales es beneficiosa para la salud.

5.2.4. Cambiar radicalmente la continua destrucción del planeta

Según Henning Steinfeld, Jefe de la Subdirección de Información Ganadera y de Análisis y Política del sector de la FAO: “El ganado es uno de los principales responsables de los graves problemas medioambientales de hoy en día. Se requiere una acción urgente para hacer frente a esta situación”

Según un reciente informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO): “El sector ganadero genera más gases de efecto invernadero – el 18 por ciento, medidos en su equivalente en dióxido de carbono (CO₂)- que el sector del transporte. También es una de las principales causas de la degradación del suelo y de los recursos hídricos”. (2008, 15 julio). Cambio Climático

5.3. Objetivos y actividades a desarrollar en las aulas

5.3.1. Para crear conciencia sobre la cultura del veganismo

En la semana del 1 de noviembre (día mundial del veganismo) se llevaría a cabo una semana vegana en clase a través de:

- Almuerzo vegano
- Fichas para colorear y pegatinas con motivos veganos
- Hacer una dieta vegana de una semana que incluya desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena para orientar a los padres en la alimentación de esa semana de sus hijos
- Germinar semillas
- Hacer un invernadero de vegetales
- Hacer un mercadillo de intercambio o trueque con juguetes, libros y material escolar usados
- Usar ropa de algodón o fibras vegetales
- Proyectar pequeños documentales sobre animales en sus hábitats reales

5.3.2. Para hacer entender a la sociedad que los animales no nos pertenecen, que también somos animales y que no somos mejores que ellos.

- Visitas a santuarios ecológicos
- Recrear con materiales reciclables animales en su hábitat natural (sabana africana, peces en el mar, cabras en la montaña,...)
- Hacer bisuterías, como pulseritas en las que no se incluyan pieles ni plumas ni dientes de animales y explicar el por qué. Se pueden hacer con residuos naturales como conchas marinas

5.3.3. Hacer saber que los niños veganos crecen sanos y fuertes con esa dieta y estilo de vida.

- Pirámides de alimentación veganas
- Fichas que comparen los nutrientes de un producto animal con un producto vegano de similares características.

5.3.4. Cambiar radicalmente la continua destrucción del planeta

- Enseñar a usar las diferentes papeleras para reciclar sus residuos (papel aluminio de bocadillos, servilletas....)
- Enseñar a no desperdiciar los alimentos.
- Insistir en todo lo relacionado con el ahorro energético (apagar luces y aparatos cuando no se necesitan,...)
- Celebración de días importantes para el medio ambiente y el planeta:
 - Día Mundial del Agua, 22 de marzo
 - Día Mundial del Medio Ambiente, 5 de junio,
 - Día Mundial de la Eficiencia Energética, 5 de marzo

5.3.5. Objetivo final

Concienciar e informar a las familias, y para ello

- Los alumnos transmitirían en casa las experiencias vividas a través de material audiovisual en el que aparecerán las actividades realizadas en la semana vegana
- Los padres recibirían antes de la semana vegana información de las actividades que se llevarán a cabo
- Se daría la posibilidad de participar activamente a las familias a través de ideas o de materiales reciclables que podrían aportar

5.4. Actuaciones previas al plan de actividades

5.4.1. Información previa a los padres

Previamente a realizar ningún tipo de actuación se informará a los padres de la introducción de una semana vegana en el colegio en la primera semana de noviembre (coincidiendo con el 1 de noviembre, por ser este el Día Mundial del Veganismo). El objetivo será dar a conocer el estilo de vida vegano, todo lo que conlleva y sus beneficios. Esta información consistirá en:

- Elaboración de una carta informativa a los padres que se enviará por una circular y adicionalmente por correo electrónico
- Detalle de la planificación de actividades durante la semana
- Solicitud de colaboración para la realización del mercadillo de intercambio
- Solicitud de permiso para que aquellos alumnos que no se quedan habitualmente al comedor, se queden esta semana retrasando en una hora su salida del colegio. El horario de comedor será de 14 a 15 horas por lo que los alumnos saldrán esa semana a las 15 horas.
- Información a los padres de la dieta vegana elaborada por una nutricionista vegana tanto en el almuerzo como en la comida.
- Pirámide nutricional vegana.
- Sugerencias al respecto

5.4.2. Planificación de actividades

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Fichas veganas	Documental animales	Visita santuario	Fichas comparativas dietas	Mercadillo de intercambio de segunda mano
Papeleras reciclaje	Recortables de animales	Visita santuario	Documental fiestas populares	Mercadillo de intercambio de segunda mano
Almuerzo vegano	Almuerzo vegano	Almuerzo vegano	Almuerzo vegano	Almuerzo vegano
Germinar semillas	Huerto vegetal	Visita santuario	Documental del planeta	Mercadillo de intercambio de segunda mano
Comida vegana comedor	Comida vegana comedor	Comida vegana santuario	Comida vegana comedor	Comida vegana comedor

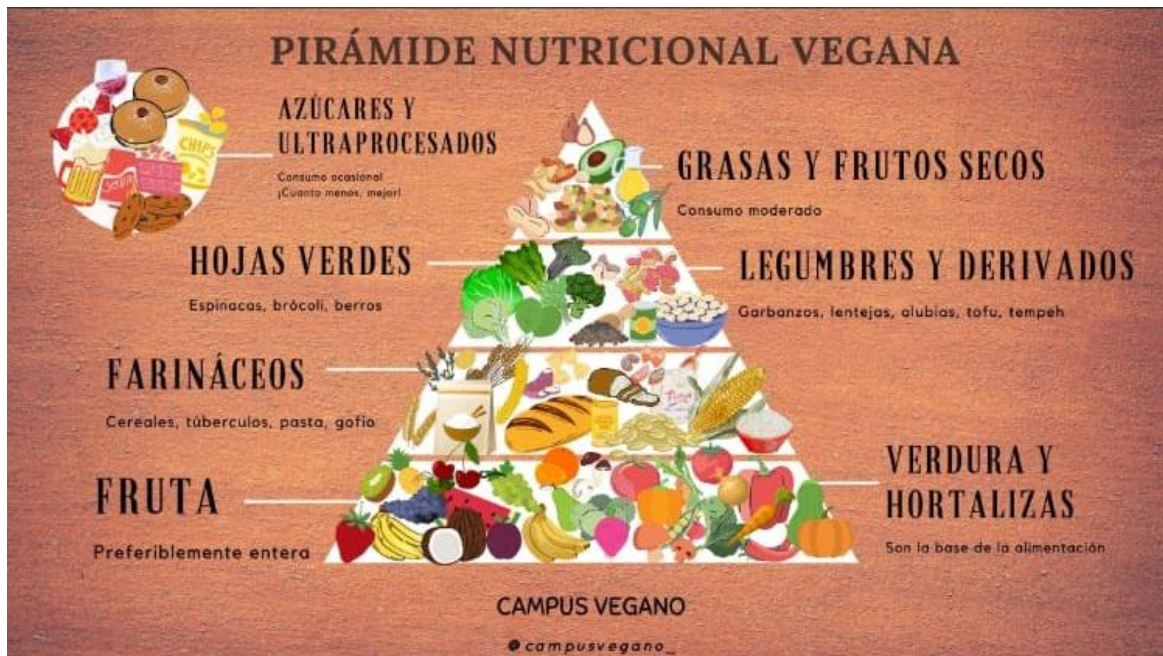
5.4.3. Dieta vegana de almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur vegano de soja y coco	Yogur vegano de muesli	Yogur de soja y arándanos	Batido de soja y chocolate	Yogur de avena
Zumo de melocotón	Zumo de uva	Zumo de tomate	Zumo de mango	Horchata de chufa
Mandarina	Fresas	Plátano	Melón	Pera
Galleta de avena y albaricoque	Tostadas caseras de pan integral con aguacate y tomate	Barrita energética de avena y frutos secos	Tostada de aceite de oliva y tomate	Barrita energética de orejones y ágave

5.4.4. Dieta vegana de comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Macarrones con tomate	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Alubias blancas	Crema de calabaza y puerro
Calabacín a la parrilla con puré de patata	Albóndigas de guisantes y maíz con salsa de arándanos	Patatas fritas con sofrito de tomate	Canelones de pisto	Tacos veganos de garbanzos y soja
Kiwi	Nectarina	Manzana	Paraguaya	Cerezas

5.4.5. Pirámide nutricional vegana



5.5. Plan de actividades

Las actividades de esta propuesta de intervención se realizarán de manera activa y planificada siguiendo las metodologías indicadas en el punto 5.6. Estas actividades trabajarán los contenidos indicados en el punto 5.3 con la intención de conseguir los objetivos marcados:

Estas actividades se desarrollarán en su propia aula, en el comedor, en el patio y en el exterior, según el tipo de actividad de que se trate.

5.5.1. Actividades en las aulas

1. Fichas para colorear con motivos veganos

Material: fichas, recortables, libros

Objetivos:

- Dar a conocer a los alumnos los productos de origen vegetal y su procedencia y los productos de origen animal y su procedencia para que diferencien los unos de los otros
- Mostrar a los alumnos imágenes en las que se aprecia sutilmente el maltrato animal (obtención de alimentos, abandono de mascotas,...), no solo en lo relativo a la obtención de alimentos sino también en otros aspectos como el entretenimiento (corridas de toros, peleas de perros y gallos,...), la vestimenta (abrigo de visón, de zorro, de lana, bolsos de cocodrilo, de serpiente,...), la bisutería (dientes de tiburón, objetos de marfil,...)
- Hacer entender a los alumnos determinados aspectos relacionados con el medio ambiente y la salvación/destrucción del planeta (ahorro energético, ahorro de agua, reciclaje de residuos, ...)
- Explicar a los alumnos que la dieta vegana te hace fuerte y sano y hacer la comparativa de elefante (animal más fuerte y grande del mundo terrestre) y la ballena (el animal más grande en el mundo marino).

Desarrollo de la actividad:

El profesor elaborará unas fichas con motivos veganos (frutas, verduras, animales, medio ambiente, el planeta) que distribuirá entre los alumnos. Estas fichas se colorearán con pinturas de colores a la vez que el profesor les explicará su contenido. En las explicaciones les indicará cuales son los productos de origen animal y cuales los productos de origen vegetal. También que una dieta vegana te hace grande y fuerte como por ejemplo el elefante, que es el animal más grande y fuerte, que es herbívoro, y se alimenta de hojas, hierbas, cortezas y tallos. Otro ejemplo sería el rinoceronte, que también es herbívoro y se dedica a pastar. También se elaborarán fichas cuyo contenido sea el maltrato animal (corridas de toros, peleas de gallos y perros, calesas para pasear turistas,...), fichas en las que aparezcan prendas elaboradas con la piel de los animales.

2. Germinar semillas

Material: semillas de lentejas, de soja y de otras legumbres, algodón y un envase reciclable como el envase de un yogur comido y un poco de agua

Objetivos:

- Dar a conocer a los alumnos los productos de origen vegetal y su procedencia
- Explicar la importancia del agua en el planeta y su escasez aprovechando su empleo en la germinación
- Explicar los nutrientes que aportan a la dieta los productos germinados (hierro en el caso de las lentejas, los garbanzos, los guisantes, ...)

Desarrollo de la actividad:

Después del almuerzo vegano consistente en yogur vegano de soja y coco, zumo de melocotón, una mandarina y una galleta de avena y albaricoque, los alumnos reciclarán los vasos del yogur que utilizarán como recipiente para germinar las semillas de legumbre (semillas de lenteja, de soja y de alubia blanca). Pondrán un poco de algodón en el vaso, dejarán la semilla en el algodón y la tapanán con otro

trozo de algodón. Empaparán el algodón de agua y lo dejarán en la tarima de los ventanales para que le de la luz. A la vez que se utiliza el agua en esta actividad explicaremos a los niños la importancia de no malgastar el agua al tratarse de un bien importante y escaso. En los días posteriores habrá un seguimiento para comprobar la evolución de la germinación de las semillas y si requieren de más agua.

3. Proyectar documentales de animales en su hábitat y de animales en granjas para hacer una comparación de quien vive mejor y en libertad

Material: proyector, material audiovisual y pizarra digital

Objetivos:

- Mostrar a los alumnos a los animales en su hábitat natural
- Mostrar a los alumnos animales en granjas para su explotación
- Hacer una comparativa entre ambos

Desarrollo de la actividad:

Material audiovisual sobre los animales en su hábitat (por ejemplo documentales de Félix Rodríguez de la Fuente o de Jacques Cousteau), en comparación con fotos en los que se muestre como viven los animales en los zoológicos, granjas, el plástico en los mares,...

4. Recrear con materiales reciclables animales en sus hábitats correspondientes

Material: siluetas de animales, cartulinas de diferentes colores, rotuladores, pinturas, ceras, tijeras de punta redonda

Objetivos:

- Recrear los hábitats naturales de los animales para que entiendan donde deberían vivir y no en zoológicos ni granjas ni en casas

- Utilidad de los materiales reciclables que empleamos en la construcción de los dioramas
- De las papeleras de reciclaje que hemos puesto en clase los alumnos aprenderán a clasificar los residuos de los recortables

Desarrollo de la actividad:

El profesor habrán preparado previamente en diferentes cartulinas diferentes hábitats (una cartulina con una montaña, otra con un bosque, otra con un océano,...) Los alumnos recortarán siluetas de animales (un pez, un mono, una cabra). Cuando terminen de recortar las siluetas tendrán que colocar esos animales en la cartulina del hábitat que corresponda (pez en el mar, cabra en el monte y mono en el bosque).

5. Hacer fichas comparativas de dietas

Material: fichas de dietas de origen animal, fichas de dietas de origen vegetal

Objetivos:

- Descubrir la comida vegana
- Que entiendan que la comida vegana es tan rica desde el punto de vista nutricional como la comida animal
- Que descubran que es una comida sabrosa

Desarrollo de la actividad:

Se elaborarán fichas en las que aparece un producto vegano y su beneficio en relación con un personaje de dibujo. Por ejemplo Popeye comiendo espinacas porque tienen mucho hierro, para hacerse más fuerte y salvar a su novia Olivia. O Groovy el Marciano que enseña a los niños a comer verduras saludables. Se elaborarán también fichas de un cerdito para comparar que puedes conseguir el hierro a través de espinacas y no tiene que morir el cerdito.

5.5.2. Actividades de comedor

1. Dietas veganas

Material: alimentos veganos basándonos en una dieta elaborada por una nutricionista vegana

Objetivos:

- Descubrir la comida vegana
- Que entiendan que la comida vegana es tan rica desde el punto de vista nutricional como la comida animal
- Que descubran que es una comida sabrosa

Desarrollo de la actividad:

Las dietas se describen en cada una de las actividades diarias planteadas

5.5.3. Actividades en el patio

1. Cultivar un huerto de verduras y hortalizas

Material: palas para niños, semillas y una regadera

Objetivos:

- Pasar un rato agradable y socializar con los compañeros
- Averiguar la procedencia de los alimentos veganos
- Ilusionarse con un proyecto propio en el que verán la evolución y que irán visitando a lo largo del curso escolar
- Que descubran que se trata de una actividad limpia sin maltrato animal con la que conseguir comida rica y sana
- La importancia de no malgastar el agua en el riego ni al lavarse las manos a la finalización de la actividad

Desarrollo de la actividad:

Después del almuerzo vegano (consistente en tostadas caseras de pan integral con aguacate y tomate, zumo de uva, yogur vegano de muesli y de postre, unas fresas) los alumnos bajarán al patio con sus palitas para hacer surcos en la tierra del patio de infantil donde depositarán unas semillas de tomate, calabacín, cebolla, ajos, lechuga y pimientos. En cada surco una serie de semillas de variedades diferentes. Con las palitas tapan las semillas y con las regaderas regarán el huerto. A partir de este día los alumnos deberán regar todos los días el huerto e irán viendo la evolución del mismo. Luego los alumnos se lavarán las manos y les explicaremos la importancia de no malgastar el agua, por ejemplo manteniendo el grifo cerrado mientras se frota las manos con jabón.

A continuación acudirán al comedor en el que disfrutarán de su menú vegano del día consistente en una ensalada de pasta y vegetales, albóndigas de guisantes y arroz y de postre una nectarina.

2. Mercadillo de intercambio

Material: libros, material escolar (estuches, pinturas, rotuladores, mochilas, carpetas,...), ropa de segunda mano que no se use, juguetes, todo ello más o menos en un buen estado y que no se use, plásticos sobre los que colocar la mercancía en el suelo.

Objetivos:

- Entender la importancia del reciclado de los productos por el bien del planeta
- Aprender a evitar el consumismo excesivo actual en la sociedad, entendiendo que se puede jugar con juguetes de segunda mano y trabajar con material escolar usado siendo igual de divertido que con los nuevos.
- Aprender a intercambiar sin contraprestación económica

Desarrollo de la actividad:

La semana anterior de llevar a cabo la actividad se enviará una circular a los padres en la que se les informará de la actividad. En ella se pedirá que se aporten materiales diversos (libros, juguetes, ropa, accesorios, material escolar) con los que se llevará a cabo el mercadillo.

El día del mercadillo, a las 9 de la mañana cada alumno se ubicará en el patio, con una distancia de un metro de uno a otro, colocará su plástico con su nombre en el suelo sobre el que se situará posteriormente el material aportado desde casa para intercambiar.

Una vez organizado el mercadillo los alumnos irán circulando y viendo los puestos de sus compañeros. A partir de aquí irán intercambiando aquellos productos en los que estén interesados llegando a acuerdos sobre los cambios o trueques. Estará supervisado por el profesor.

A media mañana los alumnos podrán disfrutar de su almuerzo vegano que consistirá en una horchata de chufa, un yogur de avena, una pera y una barrita energética de orejones y ágave.

A las 13 horas se dará por concluido el mercadillo, se recogerá el material para su devolución a las familias.

A las 14 horas se realizará una comida vegana en el comedor del colegio cuyo menú será crema de champiñones y puerro, tacos veganos de garbanzos y soja y de postre cerezas.

5.5.4. Actividades de exterior

1. Visitas a santuarios animales (refugios y espacios seguros para animales de cualquier especie que han sido rescatados para que tengan una vida feliz el resto de sus días)

Material: medio de transporte para acceder al Santuario de León

Objetivos:

- Empatizar con los animales
- Entender la filosofía vegana (no a las jaulas, no a los animales encerrados)
- Fomentar el antiespecismo

Desarrollo de la actividad:

A las 9 de la mañana un autocar recogerá a los alumnos en el patio del propio colegio y se dirigirán al Santuario de León Vegano Animal Sanctuary. Allí nos esperan sus fundadores para explicarnos la labor que el centro realiza. Se explicará a los alumnos que los animales han sido rescatados de una vida de maltrato y aquí vivirán felices. Podrán acercarse a los animales y empatizar con ellos, darles de comer y beber, recoger excrementos, preguntar curiosidades sobre la manera en la que llegó cada animal, condiciones, estado actual,... También comprobarán que siendo animales de distintas especies conviven juntos en un espacio exterior sin violencia (los animales no discriminan y nosotros tampoco deberíamos).

A mitad de la mañana los alumnos tomarán su almuerzo vegano que se les proporcionará por parte del profesor. En concreto un zumo de tomate, un yogur de soja y arándanos, un plátano y una barrita energética de avena y frutos secos, acompañado de una botella de agua.

A las 14 horas está prevista una comida vegana que incluirá un plato de lentejas y vegetales y un salteado de arroz integral. De postre una manzana.

A las 15 horas se emprenderá el viaje de vuelta.

A las 16:30 se llegará de vuelta al colegio donde los padres recogerán a sus hijos.

5.6. Objeto de estudio

5.6.1 El centro

El centro en el que se va a realizar la intervención del proyecto va a ser en una escuela infantil con titularidad pública en el municipio de Valladolid.

El centro es de reciente construcción. Dispone de cocina propia y comedor amplio. El porcentaje de alumnos que asiste al servicio de comedor suele ser un 25% (unos 110 alumnos). Se reparten en 2 turnos el primero para los alumnos de EI, en horario de 13 a 14 horas y el segundo para los alumnos de EP, de 14 a 15 horas.

La zona verde que rodea al centro es extensa, lo cual es ideal en la época de buen tiempo, pudiéndola disfrutar con seguridad ya que el centro está vallado en todo su perímetro.

Tiene cabida para 450 alumnos/as distribuidos en 18 aulas con el siguiente detalle:

- 2 aulas para 3 años (1º EI)
- 2 aulas para 4 años (2º EI)
- 2 aulas para 5 años (3º EI)
- 2 aulas para 6 años (1º EP)
- 2 aulas para 7 años (2º EP)
- 2 aulas para 8 años (3º EP)
- 2 aulas para 9 años (4º EP)
- 2 aulas para 10 años (5º EP)
- 2 aulas para 11 años (6º EP)

Tiene 2 patios, uno de ellos para alumnos de primaria con cancha de fútbol y 2 de baloncesto y el otro para infantil, con un arenero y columpios adaptados a la edad.

También dispone de un polideportivo del que se hace uso como espacio de recreo en días lluviosos, ocasiones especiales (fiestas de Navidad, reuniones,...), psicomotricidad

Por último, y no menos importante, destacar el hecho de que tiene servicio de orientación y Atención temprana en el que tanto un logopeda como una psicóloga vienen a observar y trabajar de manera interdisciplinar con los tutores y familias, para evaluar y actuar en caso de ser necesario.

5.6.2 Aula y alumnado

Las aulas en las que se va a poner en práctica el proyecto educativo descrito en este TFG van a ser las de los alumnos de 3º de Educación Infantil, nacidos de enero de 2018 a diciembre de 2018. Son espacios con gran luminosidad natural por lo que no es necesario encender la luz a no ser que el tiempo atmosférico no lo permita.

En cuanto a mobiliario estos están dispuestos por las paredes de las aulas y las mesas y sillas están adaptadas a los alumnos de esa edad. Toda una pared son ventanales que dan al patio de infantil. Dispone también de mesa y silla del profesor, y la pizarra es la convencional existiendo también una pizarra digital. Dispone un proyector en el techo para audiovisuales.

La ratio del alumnado está en 50 alumnos en cada etapa de edad, o sea 25 por cada clase.

Los profesores son graduados en Magisterio de Educación Infantil y uno de ellos además graduado en psicología. La otra además es nutricionista.

5.7. Metodología

Esta propuesta se basa en los principios de intervención educativos propios de educación infantil.

Los principales fundamentos pedagógicos en los que se basa este plan de intervención son:

- Metodología activa y participativa en la que estarán implicados los alumnos
- Metodología de experimentación, basada en las experiencias vividas por los propios alumnos
- Metodología basada en el principio de motivación, donde los alumnos se sienten atraídos por los nuevos conceptos
- Metodología basada en el principio de creatividad donde los alumnos dejan libre su imaginación
- Metodología basada en el principio de globalización en el que se trabaja el área del cuidado del medio ambiente y conocimiento del entorno (naturaleza y animales)

- Metodología basada en principio del ambiente cálido y acogedor donde los alumnos están en su entorno escolar, con sus compañeros y a gusto realizando las actividades porque el estilo de vida vegano mejora el estado de ánimo
- Metodología basada en el principio de socialización y comunicación gracias a la comunicación con los adultos y sus iguales. Con este proyecto se favorece mucho este principio porque muchas de las actividades se van a realizar de forma colectiva favoreciendo la cooperación, colaboración y afectividad.
- Metodología basada en el aprendizaje significativo real permitiendo a los alumnos ser agentes de su propio aprendizaje a través de la observación, experimentación

5.8. Temporalización

Lo ideal, como metodología, sería llevarlo a cabo a lo largo de toda la andadura educativa y no solo durante la etapa de EI. Debido a la limitación temporal que supone la realización de este TFG se llevará a cabo durante la primera semana de noviembre, coincidiendo con el día Mundial del Veganismo (1 de noviembre).

El objetivo principal en esta semana será realizar un acercamiento hacia ese estilo de vida vegana para sembrar las bases y que esta pueda arraigar en la vida del centro y de sus alumnos más allá de este proyecto.

6- ACTIVIDADES LLEVADAS A LA PRÁCTICA

De todas las actividades descritas en el plan de intervención, a continuación se detallan aquellas que han podido ponerse en práctica gracias a las facilidades tanto del propio colegio como del tutor del aula:

6.1 Visita al albergue granja – escuela Las Cortes de Blas

Hemos llevado a los alumnos de excursión a una Granja Escuela para que tengan un contacto directo con animales y plantas. Les hemos explicado que la alimentación vegetal es muy importante y es muy similar, nutricionalmente hablando, a la alimentación animal.

También se les ha explicado que la alimentación vegetal supone un respeto a los animales, al medio ambiente y al planeta.

Los objetivos perseguidos en esta excursión eran el contacto con la naturaleza y redescubrir la conexión con la ecología como modo esencial de entender el futuro de la humanidad.

6.2 Germinar semillas

Todo este proceso ayuda a que el alumno, a través de la comparación, desarrolle habilidades de pensamiento crítico para hacer hipótesis y predecir resultados. Germinar semillas provee la oportunidad a los alumnos de tratar y construir muchas habilidades fundamentales necesarias para un desarrollo y aprendizaje posterior.

También porque la flora de nuestro planeta es indispensable para que podamos respirar. Mientras los alumnos plantaban las semillas les explicamos la importancia de los bosques, como los árboles filtran el aire y nos dan oxígeno.

Por otro lado, se perseguía crear consciencia a muy temprana edad sobre la importancia de las plantas para el ecosistema, además de generar actos tan hermosos con otros seres vivos.

6.3 Audiovisuales de fauna salvaje

Mediante el material audiovisual se pretendía que los alumnos conocieran la fauna autóctona y la importancia de respetar los hábitats y modos de vida de las diferentes especies, tan importante para la conservación de los ecosistemas.

Durante la emisión de los mismos aproveché también para explicarles la importancia de recursos naturales escasos, tales como el agua y la vegetación.

6.4 Fichas de animales herbívoros grandes para colorear

Entregué a los alumnos fichas de animales herbívoros grandes para colorear tales como el elefante y el rinoceronte. Precisamente en este sentido expliqué a los alumnos que a través de las dietas veganas, como las que tienen estos animales, se puede llegar a ser grande y fuerte.

7. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

En cuanto a la evaluación el 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, expone: esta debe de ser “global, continua y formativa”.

Dentro de esta evolución continua realizaremos una evaluación previa de conocimientos y una evaluación posterior en la que se midan de una manera objetiva los resultados alcanzados por el plan de intervención del veganismo.

7.1 Evaluación previa de conocimientos de los alumnos

Antes de realizar las actividades, se realizará una evaluación inicial para saber los conocimientos previos del veganismo de los alumnos y así adaptarlos al proceso de enseñanza.

La técnica utilizada para obtener estos conocimientos previos serán las preguntas directas a los alumnos tales como (únicamente citamos unas pocas a modo de ejemplo):

7.1.1. Relacionado con el veganismo

- ¿Sabes lo que es una comida vegana o un alimento vegano?
- ¿Sabes de donde se obtienen las hamburguesas?
- ¿Te gustaría germinar o cultivar tu comida?

7.1.2. Relacionado con el maltrato animal

- ¿Sabes que hay fiestas populares en los que se maltrata a los animales?
- ¿Sabes por qué se encierran los animales en granjas?
- ¿Te gustaría vivir cerrado en una jaula?
- ¿Cómo piensas que puede sentirse un animal que está en un zoológico encerrado en una jaula?
- ¿Te gustaría ver animales maltratados que ahora tienen una vida mejor?

7.1.3. Relacionado con el planeta

- ¿Sabes lo que es reciclar?
- ¿Sabes que el mar está lleno de basuras y que los animales que viven en el mar comen esa basura?
- ¿Te gustaría comer basura?

Estas preguntas se plantearán a los alumnos de una manera distendida para no crear tensión en el ambiente dado que al fin y al cabo se trata de alumnos de 5 años.

7.2 Evaluación posterior

La técnica de evaluación a utilizar en las actividades realizadas será la observación directa de los alumnos, el diálogo con ellos y así saber el resultado de la puesta en práctica de la propuesta de intervención.

Las preguntas a realizar a los alumnos serán las mismas que las realizadas en la evaluación inicial para hacer una comparativa de las respuestas.

Respecto a la evaluación en educación infantil, no solo evaluaré el proceso de aprendizaje, sino también el proceso de enseñanza. Todos los días al finalizar la jornada escolar preguntaré a los alumnos si les ha gustado o no. También utilizaré la técnica de observación directa en el desarrollo de las actividades, para ver si los alumnos las comprenden, tienen interés y están motivados. Se tendrá en cuenta si las actividades están

bien planificadas, si son adecuadas a la edad y características de los alumnos, a la organización del espacio y del tiempo, etc.

Con respecto a la evaluación del proceso de aprendizaje, se realizará mediante la consecución de los objetivos, tomando como referencia el currículo.

8. CONCLUSIÓN

La realización de este trabajo de fin de grado me ha parecido muy interesante y enriquecedora como futura docente. Después de las horas de dedicación, considero que la puesta en práctica de propuestas de intervención de este tipo en las que los alumnos experimentan de una manera directa tales actividades favorece el desarrollo y proceso de aprendizaje de los alumnos.

Por otro lado se ha diseñado una propuesta para desarrollar sus conocimientos de una manera lúdica y divertida y con actividades muy variadas, para que los alumnos trabajen un mismo concepto en diferentes situaciones. Esto hará que los alumnos estén motivados e interesados por el trabajo a realizar.

Por último, agradecer a mi tutora del aula infantil por permitirme desarrollar las diferentes actividades de manera divertida, consiguiendo un ambiente muy agradable y que los alumnos estuvieran motivados y con ganas de saber más.

Dar las gracias igualmente a mi tutora de este Trabajo de Fin de Curso, porque entiendo que es muy diferente al formato estipulado pero donde quiero plasmar ideas importantes para que se hagan realidad en el futuro.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

El 9,9% de los españoles son veggies; la revolución vegetal se consolida en España.

(2019, 2 abril). Igualdad Animal.

<https://igualdadanimal.org/noticia/2019/04/01/espanoles-son-veggies-la-revolucion-vegetal-se-consolida/>

A. (2022a, mayo 14). *Definitions Tweet*. International Vegetarian Union.

<https://ivu.org/definitions.html>

A. (2022, 27 mayo). 🍴 *HISTORIA y ORIGEN del VEGANISMO*. ProVegano.

<https://provegano.es/historia-y-origen-del-veganismo/>

Academy of Nutrition and Dietetics (AND). (2016, diciembre). *Vegetarian Diets*.

<https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/position-papers/vegetarian-diet.pdf>

Argumentos interesantes para evitar ataques verbales por tu filosofía vegana. (2019, 31 diciembre). VeganLife.

<https://veganlifecommx.wordpress.com/2019/12/30/argumentos-interesantes-para-evitar-ataques-verbales-por-tu-filosofia-vegana-%EF%BB%BF/>

B. (2019, 23 diciembre). *La Historia de la Vegan Society*. Bueno y Vegano.

<https://www.buenoyvegano.com/2017/05/31/la-historia-la-vegan-society/>

Corredor, M. P. P. (2021, 5 abril). *Dieta vegetariana en niños: ventajas y desventajas*.

Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/dieta-vegetariana-ninos-ventajas-desventajas/>

Dieta vegana saludable ☑ *TODO sobre veganismo y alimentación [menú]*. (2020, 8 julio). Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré.

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-vegana/>

REAL DECRETO 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/real-decreto-95-2022-1-febrero-establece-ordenacion-ensenan>

Ecológica, L. G. (2022, 11 enero). *Argumentos veganos*. La Garbancita Ecológica.

<https://lagarbancitaecologica.org/salud-y-alimentacion/argumentos-veganos/>

La ganadería amenaza el medio ambiente. (2008, 15 julio). Cambio Climático .org.

<https://www.cambioclimatico.org/content/la-ganaderia-amenaza-el-medio-ambiente>

Greenpeace. (2019, 10 junio). *La ganadería industrial está destruyendo el planeta.*

Greenpeace España. <https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/la-ganaderia-industrial-esta-destruyendo-el-planeta/>

Koivegan, A. (2020, 7 abril). *¿Cómo es posible que no todo el mundo sea vegano?*

Agencia Koivegan. <https://www.koivegan.es/como-es-posible-que-no-todo-el-mundo-sea-vegano/>

L.Almeyda, A. (2020, 9 octubre). *¿Por qué la cría intensiva de animales puede poner en jaque la medicina moderna?* Desinformémonos.

<https://desinformemonos.org/por-que-la-cria-intensiva-de-animales-puede-poner-en-jaque-la-medicina-moderna/>

Martínez, M. (2020, 17 diciembre). *Un menú semanal para niños sano, vegano y barato.* Cuerpamente. https://www.cuerpamente.com/blogs/cocina-vegana-marta/menu-semanal-vegano-ninos_6394

Mateos, A. S. (2016, 18 octubre). *Pros y contras de una dieta vegana.* La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20161018/411070163160/dieta-vegana-pros-y-contras.html>

- Mendiola, O. (2016, 26 marzo). *Principios básicos del veganismo*. Vegan Label.
<https://www.veganlabel.mx/blogs/blog/142059911-principios-basicos-del-veganismo#:~:text=Cuidado%20Ambiental%3A%20Si%20bien%20abstenernos,nuestro%20suelo%20f%C3%A9rtil%2C%20siempre%20podemos>
- P., M. (2022, 10 mayo). *Que es el veganismo y sus beneficios*. Bodytec - Tu cuerpo y tu.
<https://bodytec.es/sin-categoria/que-es-el-veganismo-y-sus-beneficios/>
- Peraita, L. (2021, 31 agosto). *Vuelta al cole: Cómo son los menús en los colegios españoles*. abc. https://www.abc.es/familia/educacion/abci-vuelta-cole-como-menus-colegios-espanoles-202108310139_noticia.html
- Pérez, F. (2021, 25 enero). *Veganismo en niños: ¿es perjudicial?* Vaico Medical.
<https://vaicomedical.com/veganismo-ninos/>
- Staff, F. (2020, 12 agosto). *5 razones para darle una oportunidad al veganismo*. Forbes México. <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/salud-razones-para-ser-vegano-veganismo-vegetariano/#:~:text=La%20realidad%20es%20que%20el,muchos%20alimentos%20de%20origen%20animal>
- V. (2022b, mayo 22). *¿Qué dice la OMS sobre el veganismo?* Guía Vegana, Vegetariana y VegFriendly de Madrid. <https://www.vegmadrid.es/que-dice-oms-sobre-el-veganismo/>

Vegano, B. Y. (2021, 23 diciembre). *Vegefobia: la estrategia para proteger el especismo*. Bueno y Vegano.

<https://www.buenoyvegano.com/2019/09/24/vegefobia-la-estrategia-proteger-especismo/>

Vegano, M. (2021, 3 octubre). *315 mil personas veganas en España*. Madrid Vegano.

<https://www.madridvegano.es/315-mil-personas-veganas-en-espana/>

Vegefobia (o veganofobia): la aversión hacia veganos y vegetarianos. (2019, 29 enero).

Idea Vegana. <https://ideavegana.com/vegefobia-veganofobia-que-es/>

Las ventajas de una dieta vegana. (2021, 7 abril). Proveg España.

<https://proveg.com/es/5-pros/salud/ventajas-dieta-vegana-vegetal/>

10. ANEXOS

Anexo Ejemplo de libro antiespecista:

Libro que se podría contar en clase de infantil, para enseñar lo parecidos que somos a los animales.

