



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social
Departamento de Biología Celular

TRABAJO FIN DE GRADO

Hábitos saludables en la infancia: Alimentación, sueño y ejercicio.

Presentado por María Mei Crespo Morán para optar al Grado de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por:

M^a Ángeles Gómez Niño

RESUMEN

El Trabajo de Fin de Grado que vengo a presentar, gira en torno a los Hábitos Saludables en la Infancia, tratando más específicamente los tres pilares fundamentales para el buen crecimiento saludable del niño: la alimentación, el sueño y ejercicio, fundamentales para el buen rendimiento escolar, una buena autoestima, autocontrol y una salud óptima a largo plazo.

A través de este trabajo, quiero concienciar de la importancia que tiene enseñar la adquisición de estos hábitos saludables desde una edad temprana no solo dentro de la escuela sino en sus casas, haciendo hincapié en la importancia que tiene la colaboración directa familia-escuela. Así mismo, expondré los principales trastornos ligados al sueño y la alimentación, considerando así como la implantación de horarios en la vida cotidiana del niño.

A partir de la minuciosa investigación y elaboración del marco teórico, pretendo aportar nociones básicas acerca de algunos conceptos como son los hábitos saludables, alimentación y nutrición, trastornos de sueño, ejercicio físico o rutinas. Además, este trabajo personal incluye una pequeña propuesta de intervención dentro de un aula de Educación Infantil con sus respectivas actividades lúdicas y plásticas, evaluación y encuestas dirigidas a las familias para obtener una mayor precisión en la ejecución de las actividades.

Para finalizar, se exponen unas conclusiones con el propósito de reflexionar acerca de la importancia que tiene enseñar e integrar estos hábitos saludables en las aulas infantiles para que los niños desde edades tempranas los vayan adquiriendo de manera natural, ya que les aportarán unos beneficios para su salud en su etapa adulta.

Palabras clave: Alimentación, nutrición, alimentación saludable, hábitos alimentarios, trastornos alimentarios, sueño, trastornos del sueño, actividad física, obesidad, estrategias nutricionales, propuesta de intervención y evaluación.

ABSTRACT

My Final Degree Project has the spotlight in the Healthy Habits in Childhood, dealing more specifically with the three fundamental backbones for the appropriate healthy growth of the child: diet, sleep and physical activity. Essential for good school efficiency good self-esteem, self-control and optimal long-term health.

Through this work, I want to raise awareness of the importance of teaching the acquisition of these healthy habits from an early age, not only at school but also at home, emphasizing the importance of family-school interaction. Likewise, I will explain the main disorders linked to sleep and eating, thus considering the implementation of schedules for the proper functioning of children.

From the precise investigation and elaboration of the theoretical framework, I intend to provide basic notions about some concepts such as healthy habits, food and nutrition, sleep disorders, physical exercise or routines. In addition, this personal work includes a small intervention proposal in an Early Childhood Education classroom with its respective recreational and plastic activities, evaluation and surveys aimed to families to obtain greater precision in the execution of the activities.

Finally, some conclusions are presented with the purpose of reflecting the importance of teaching and integrating these healthy habits in children's classrooms so that children from an early age acquire them naturally, since they will provide them with benefits for their health in their adulthood.

Keywords: Diet, nutrition, healthy eating, eating habits, eating disorders, sleep, sleep disorders, physical activity, obesity, nutritional strategies, classroom intervention and evaluation proposal.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
OBJETIVOS	8
I. MARCO TEÓRICO	9
1.LA ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL.	9
1.1Contextualización e importancia de educar para alimentar.	9
1.2¿Por qué es tan importante la alimentación en la infancia?.....	10
1.3Alimentación y Nutrición.	11
1.4Los nutrientes, grupos de alimentos y sus funciones.	12
1.5La Alimentación Saludable y no saludable.	14
1.6¿Qué son los hábitos alimentarios?.....	16
1.7¿Cómo se forman estos hábitos?	16
1.8La adquisición de unos buenos hábitos de alimentación perdura en el tiempo. ...	17
1.9La Educación Nutricional.....	18
1.10Errores en la alimentación del niño.	20
1.11Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos.	21
2.EL SUEÑO EN EDUCACIÓN INFANTIL.	22
2.1Concepto de sueño.	22
2.2¿Por qué dormimos?.....	23
2.3Fases del sueño.	23
2.4Trastornos del sueño infantil.	24
2.5Higiene del sueño.....	27
3.EL DEPORTE EN EDUCACIÓN INFANTIL.	28
3.1Rol de la actividad física en la salud cardiovascular de los niños.....	28
3.2 Infancia y adolescencia.	28
3.3 Actividad física, deporte y ejercicio en niños.	29
3.4 Los beneficios de la actividad física para la salud infantojuvenil.	29
3.5 Dieta, actividad física y educación para la salud.	30
3.6 Obesidad: alimentación y ejercicio físico.	30
3.7 Causas de la obesidad y tipos.....	31
3.8 Prevención de la obesidad: estrategias nutricionales.	32
3.9 Recomendaciones de actividad física en niños.....	34

II. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	35
EDUCATIVA.....	35
1.INTRODUCCIÓN.....	35
2.OBJETIVOS.....	36
2.1Principios generales de etapa.....	36
2.2Competencias específicas de cada área.....	36
2.3Objetivos didácticos.....	37
3.CONTENIDOS DEL CURRÍCULO RELACIONADOS CON MI PROPUESTA.....	37
3.1Conceptuales.....	37
3.2Procedimentales.....	40
3.3Actitudinales.....	40
4.METODOLOGÍA.....	41
5.TEMPORALIZACIÓN.....	42
6.DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS Y AGRUPAMIENTOS.....	42
7.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	42
8.SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES “SEMANA DE LA SALUD”.....	43
9.PROGRAMACIÓN DE LA “SEMANA DE LA SALUD”.....	59
10.EVALUACIÓN.....	61
CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN PERSONAL.....	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA.....	66
ANEXOS.....	69

INTRODUCCIÓN

Actualmente los hábitos de vida saludable y las rutinas que estos traen consigo, se han ido modificando debido a los cambios en la alimentación o la aparición de las nuevas tecnologías en las sociedades de hoy en día. Años atrás el ritmo de vida era distinto y poseíamos más tiempo para preparar comidas caseras en casa, pero hoy por hoy en muchos hogares se recurre a la comida precocinada para llenar el estómago a falta de tiempo. Además, la mayoría de la población no es consciente de la importancia que tiene conocer los grupos de alimentos y sobretodo la buena realización de las 5 comidas diarias, ya que esto está muy ligado a nuestros horarios de sueño, rendimiento físico y psicológico y también con nuestra salud física.

Los productos azucarados, junto con la bollería industrial son otros de los enemigos que han ido apareciendo poco a poco en las sociedades, son comidas insanas, bombas calóricas que no aportan energía ni traen consigo beneficios para nuestra salud. A esto debemos añadirle la poca actividad física que se ejecuta diariamente entre los más pequeños debido a la aparición de las nuevas tecnologías. Esto favorece a la aparición de lo que denominamos sedentarismo, una práctica muy habitual actualmente pero que es precursora de la obesidad infantil y sus problemas cardiovasculares.

La falta de interés por parte de padres y centros escolares por tratar de enseñar cosas básicas respecto a temas tan importantes como el ejercicio físico, la dieta equilibrada y saludable y los horarios de sueño, provocan que los más pequeños desconozcan cuáles son los factores que pueden influir en la prevención de enfermedades y malestar futuro.

Es por ello que, un aprendizaje básico y un conocimiento previo de los hábitos saludables dentro de la etapa escolar son muy recomendables para que los niños poco a poco vayan adquiriendo conciencia de la importancia de estos. Tratar de abordar y trabajar estos temas desde la motivación con actividades lúdica y plásticas, favorece que los más pequeños sientan un interés por seguir aprendiendo este tipo de contenidos.

Por lo que a lo largo de mi Trabajo Fin De Grado, podremos ir viendo de manera escalonada información acerca de los 3 hábitos saludables que he considerado los más importantes para una salud óptima y de vital importancia: alimentación, sueño y ejercicio físico. Este marco teórico tratará de defender y manifestar la importancia que tiene

instaurar desde edades tempranas, estos hábitos saludables y tratar de no descuidarlos ya que los tres están muy ligados entre sí y en su conjunto hacen que nuestra salud sea lo más óptima posible.

Además para respaldar este marco teórico, se ha diseñado una pequeña propuesta de intervención dentro del aula que favorecerá el conocimiento y el aprendizaje de estos hábitos de una manera más divertida y motivadora con los más pequeños. Asimismo, se ha intentado involucrar a los familiares de los niños para obtener una mayor precisión a la hora de trabajar con ellos y seguir reforzando la relación entre familia-escuela.

OBJETIVOS

- Fomentar unos aportes nutricionales óptimos.
- Asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo en la infancia.
- Establecer la base de la adquisición de hábitos alimentarios y de la actividad física saludable.
- Diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son.
- Delimitar la dieta saludable.
- Conocer los principales grupos de alimentos, sus funciones y valor energético.
- Identificar los principales trastornos de la alimentación.
- Conocer algunas pautas de cómo afrontar los problemas en la mesa con los niños.
- Trabajar varias actividades con materiales del entorno natural y conocido para adquirir los hábitos saludables así como la utilización del juego.
- Comprender la importancia de los horarios en la alimentación y el sueño.
- Identificar los principales trastornos del sueño.
- Relacionar el ejercicio físico con la alimentación y el sueño.
- Conocer las causas de la obesidad infantil y algunos consejos para tratarla.

- Favorecer la expresión corporal así como otras habilidades físicas mediante la realización de actividades al aire libre.
- Conocer las profesiones relacionadas con la salud.
- Crear conciencia de la importancia que tiene el cuidado de los hábitos saludables para una mejor calidad de vida.

I. MARCO TEÓRICO

1. LA ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL.

1.1 Contextualización e importancia de educar para alimentar.

Durante la edad evolutiva, la alimentación desempeña un papel clave en el crecimiento y desarrollo del niño. Las diferentes etapas de la edad evolutiva presentan características específicas relacionadas con el ritmo de crecimiento y el desarrollo psicoafectivo y social, que influyen directamente en los requerimientos nutricionales en cada período. El establecimiento de una buena educación alimentaria puede perdurar en el tiempo e influir sobre los hábitos en etapas posteriores de la vida, contribuyendo a una mejor calidad de vida y la una mayor amplitud del ciclo vital.

El 10 de febrero de 2005, la ministra de Sanidad y Consumo presentó la estrategia conocida como NAOS¹ cuya finalidad es la de mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de actividad física entre todos los ciudadanos, prestando especial atención en la prevención de la obesidad y problemas cardiovasculares en las etapas de infantil y juvenil.

La obesidad está asociada a las enfermedades crónicas y cardiovasculares, hipertensión y ciertos tipos de diabetes y cánceres. Otro factor clave de la incidencia de

¹ La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), es una estrategia de salud que promueve una alimentación saludable y la práctica de actividad física para revertir la prevalencia de la obesidad, mediante el desarrollo de unas acciones o intervenciones siguiendo las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales.

estas enfermedades en la población, es la falta de actividad física, muy ligada también al sobrepeso y la obesidad, de las cuales hablaremos en el punto 3.

Uno de los ámbitos de intervención de la estrategia NAOS es el escolar; creando acciones y proponiendo actuaciones que se puedan desarrollar y llevar al aula y comedores escolares que desarrollan junto al Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas.

¿Cuáles son estas acciones sobre las que trabajan?

- Incluir en el Currículo académico habilidades y conocimientos relacionados con la alimentación y nutrición.
- Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los niños al mundo de la cocina y la gastronomía, aprendiendo a cocinar sus comidas, conociendo los principales alimentos, a prepararlos y a hacer la compra.
- Incluir cursos de formación para el profesorado, aportando materiales didácticos y orientaciones sobre temas de alimentación y nutrición, así como su incidencia sobre la salud.
- Potenciar las acciones educativas en colaboración con los padres.
- Promover la práctica frecuente de deporte durante la etapa escolar.

Desde la OMS en su carta Constitucional de 1946, se definió la salud como: “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedad, quedó clara la necesidad de que la salud fuese definida de forma positiva e integral”.

La metodología empleada por los Proyectos de Educación para la Salud en la escuela, define al profesorado como principal educador, persiguiendo a su vez, a diferentes profesionales y organismos para que colaboren con los centros educativos para llevar a cabo los proyectos.

1.2 ¿Por qué es tan importante la alimentación en la infancia?

Desde que nacemos todos somos consumidores, desde el aire que respiramos hasta los alimentos que consumimos. Sin embargo, pocas veces se les enseña a los niños el

significado de comer bien o el por qué es más recomendable comer con más frecuencia ciertos alimentos que otros.

Los niños crecen y se desarrollan, cambian constantemente y tienen necesidades distintas a la de los adultos. La principal función de la nutrición infantil es proporcionar los alimentos necesarios que contengan los nutrientes esenciales para que puedan desarrollarse plenamente y crecer en condiciones óptimas.

Es fundamental que los padres aprendan las bases de alimentación adecuada para sus hijos porque hoy en día los anuncios publicitarios no están dirigidos del todo a niños y pueden llevar a la confusión.

Hace no mucho, la principal preocupación sobre la alimentación infantil era que los niños tuviesen la cantidad suficiente de alimentos para que creciesen. En la actualidad, es todo lo contrario, los niños comen demasiado y los problemas de salud tienen que ver con una alimentación inadecuada y en exceso. Ingerir cantidades suficientes de comida no protege a los niños de la desnutrición, si los alimentos que les damos y consumen no les proporcionan los nutrientes necesarios para satisfacer sus necesidades.

La cantidad de alimentos que ingieren ha aumentado y los tipos de alimentos han cambiado con respecto al pasado. La compra de elementos precocinados es alto ya que así muchos padres evitan cocinar por temas de trabajo y poco tiempo, con ello se elaboran menos comidas caseras. Gran parte de las dietas de los niños se componen de tentempiés muy pobres en nutrientes.

“Cada día recibimos el mensaje de que existen alimentos “buenos” y otros “malos” pero es importante entender que mediante la combinación de distintos tipos de alimentos, puede formarse una dieta saludable” (Allan, 2011, p.28).

Una buena alimentación es lo contrario a una alimentación caprichosa. Para estar bien alimentado y lleno de energía, hay que comer lo necesario para satisfacer nuestras necesidades alimentarias. Es muy importante que los niños desde que son pequeños asimilen unos hábitos de alimentación sanos y racionales.

1.3 Alimentación y Nutrición.

La Alimentación es el aporte de alimentos al organismo, la ingestión. La nutrición son los procesos mediante los cuales, los seres vivos transforman los alimentos en

sustancias más simples para que puedan ser utilizadas por el organismo. Comprende procesos tales como la digestión, absorción, transporte y metabolismo.

Hay muchas formas de alimentarse, pero sólo una de nutrirse. Todos necesitamos los mismos nutrientes pero en cantidades diferentes. Por tanto, la alimentación es un acto voluntario, educable y consciente, es decir, es modificable y está influenciada por factores culturales, educativos y económicos. La nutrición sin embargo, no se educa, es inconsciente e involuntaria. (Rodríguez, Domínguez y Palacios Álvarez, 2008, p.45)

1.4 Los nutrientes, grupos de alimentos y sus funciones.

Respecto a los nutrientes los agrupamos de la siguiente manera:

- **Orgánicos o biológicos:** se encuentran en los seres vivos:
 - Glúcidos o hidratos de carbono
 - Lípidos
 - Proteínas
 - Vitaminas
- **Inorgánicos:** no son solo exclusivos de los seres vivos, pueden obtenerse a través del ambiente físico:
 - Agua
 - Sales minerales

Todos los alimentos que consumimos ayudan a que nuestro cuerpo funcione de manera correcta:

- ✓ **Alimentos plásticos:** Fundamentales para el crecimiento y sirven para construir los tejidos del cuerpo humano. Se trata de alimentos ricos en proteínas, como la leche y sus derivados, legumbres, pescados y carnes.
- ✓ **Alimentos energéticos:** Nos proporcionan la energía necesaria para realizar las funciones de nuestro día a día como el ejercicio, el trabajo... son las grasas animales y vegetales, hidratos y frutos secos.

- ✓ Alimentos reguladores: Son aquellos que ayudan a regular el funcionamiento del organismo y a un mayor aprovechamiento de los alimentos restantes. Se tratan de las frutas, verduras y hortalizas.

Según la EDALNU², en los años 60, a través de la denominada rueda de los alimentos, podemos agruparlos en 7 grupos distintos atendiendo a una dieta equilibrada, distribuida en las siguientes proporciones:

- 60% hidratos de carbono
- 15% proteínas
- 25% grasas, siendo el 5% saturadas, 10% monoinsaturadas y 10% poliinsaturadas.

La Rueda de Alimentos organiza a los distintos alimentos en los siguientes grupos:

- GRUPO I: Leche y derivados lácteos.

Función plástica. Forman y mantienen la estructura del organismo.

- GRUPO II: Carnes, pescado y huevos.

Función plástica. Alimentos que contienen muchas proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B y hierro.

- GRUPO III: Legumbres, tubérculos y frutos secos.

Función plástica y energética. Aportan energía debido al alto contenido en glúcidos. Las legumbres contienen fibra y los frutos secos ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

- GRUPO IV: Verduras y hortalizas.

Función reguladora. Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos y fibra, contienen un alto porcentaje de agua.

- GRUPO V: Frutas.

² El programa de Educación en la Alimentación y Nutrición creó en los años 60 la llamada rueda de alimentos, la cual clasificaba los distintos tipos de alimentos en 7 grupos fundamentales. Esto servía como guía para la población para llevar a cabo una dieta equilibrada.

Función reguladora. De gran importancia en la dieta. Ricas en sacarosa, fructosa y glucosa, pero el aporte calórico es bajo.

- GRUPO VI: Cereales, pan y pasta.

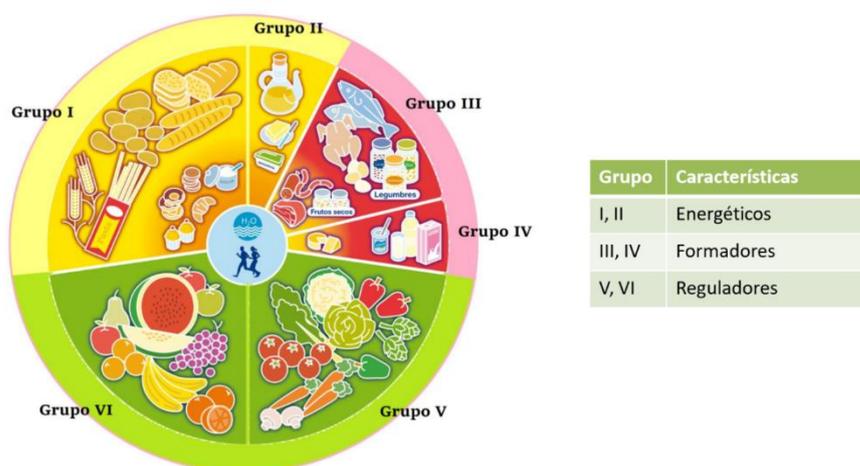
Función energética. Aportan calorías de los carbohidratos, también vitaminas del grupo B.

- GRUPO VII: Grasas, aceites y mantequillas.

Función energética. El aporte calórico debe proceder de este grupo y del anterior. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

Figura 1

La Rueda de Alimentos



Nota. Esta figura muestra la rueda de los alimentos, dividida en los 6 grupos principales. Atendiendo a la explicación que hemos dado anteriormente (consultar el punto 1.4), la tabla de color verde situada en el lado derecho de la rueda, muestra la clasificación de estos grupos de alimentos según su función dentro del organismo.

Adaptado de *La Rueda de Alimentos*, por Carmen Figueroa, 2014, <https://www.carmenfigueroa.es/la-rueda-de-los-alimentos/>

1.5 La Alimentación Saludable y no saludable.

Una alimentación saludable es la que cumple con dos características:

- Proporciona todos los nutrientes necesarios para que el niño crezca y se desarrolle adecuadamente, manteniendo una salud óptima sin déficits naturales.
- La alimentación saludable debe prevenir enfermedades degenerativas relacionadas con la alimentación (hipertensión, obesidad, aterosclerosis...).

La alimentación saludable debe ser variada, equilibrada y suficiente.

- Variada: debe contener alimentos de todos los grupos mencionados anteriormente.
- Equilibrada: Cada uno de los alimentos debe de estar en una proporción adecuada, algunos en una mayor proporción que otros.
- Suficiente: La cantidad de alimentos deben cubrir todas las necesidades nutricionales para que no existan déficits de ningún tipo.

Es necesario conocer los grupos de alimentos y qué nutrientes proporciona cada uno de ellos, así como las necesidades dependiendo de la edad de cada niño.

Los nutrientes energéticos que proporcionan calorías son los denominados macronutrientes:

- ❖ Lípidos: 9Kcal/g.
- ❖ Hidratos de carbono: 4Kcal/g.
- ❖ Proteínas: 4Kcal/g.

La alimentación no saludable, es decir, la que favorece a la obesidad, hipertensión o aterosclerosis es la que contiene:

- Exceso de colesterol
- Exceso de grasas saturadas
- Exceso de grasas “trans”
- Exceso de azúcares simples como sacarosa
- Exceso de sal

➤ Escasez de vegetales

Entre los 1-3 años no solo el niño se desarrolla y crece físicamente sino que cognitivamente y a nivel personal también se van desarrollando. En estas edades comienza el rechazo y las preferencias por ciertos alimentos. Comienza también una etapa conocida como “período imitativo de la conducta del adulto”. Este periodo es muy importante y decisivo ya que los padres pueden ir modelando las conductas y con ello su educación nutricional para que así se acostumbre a tomar todo tipo de alimentos.

El niño también incrementa su lenguaje y vida social. Esto lo podemos aprovechar y enseñarle diversos alimentos con distintos colores, sabores, texturas... para que se hagan a ellos.

1.6 ¿Qué son los hábitos alimentarios?

En 2004, Blanco et al., definieron los hábitos como una costumbre, comportamiento repetitivo o habitual. Los hábitos alimentarios son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y no otros. También pueden ser una serie de comportamientos relacionados con la alimentación: horarios, cantidades de comida, educación del gusto... La edad preescolar es muy adecuada para inculcar estos hábitos.

Estos no son innatos sino que se forman a lo largo de la vida a través de la buena educación. La características de los hábitos alimentarios es que se adquieren precozmente en la infancia y se van desarrollando y consolidando poco a poco a lo largo de la niñez y adolescencia.

Cuando somos adultos, los hábitos que se han ido formando en los años anteriores están ya muy arraigados y por tanto son difíciles de cambiar. Para modificar o corregir los hábitos alimentarios inadecuados lo más eficaz sería hacerlo en la niñez, cuando todavía se están formando.

1.7 ¿Cómo se forman estos hábitos?

Según Ochoa, en 1996 describió la alimentación adecuada como un factor clave del desarrollo físico y cognitivo en la evolución infantil. Los factores culturales y sociales han favorecido que, con el paso de los años se conciba la hora de la comida como un momento perfecto para establecer relaciones interpersonales positivas y satisfactorias.

Desde el momento del nacimiento, el niño tiene que alimentarse. Por ello, el pequeño cuenta con unos patrones innatos y otros aprendidos que comenzará a adquirir rápidamente.

La adquisición está influida por factores como:

- Conocimiento de los padres de cuál es la alimentación saludable y sana.
- La práctica de esa alimentación saludable.
- Forma de vida, tiempo del que disponen para preparar las comidas...
- Disponibilidad económica para adquirir los alimentos.

Durante la infancia como ya hemos mencionado anteriormente, se empiezan a formar los hábitos y es en la familia donde todo empieza; por ello los hábitos alimentarios que los padres tengan, influirán directamente en los hijos. Ya que en esta etapa de la vida los niños adquieren todo o casi todo por imitación, esto hace que sea una etapa ideal para el aprendizaje de los hábitos alimentarios.

La etapa de diversificación de la dieta es un periodo crucial en la configuración de los hábitos dietéticos del niño. Este proceso debe ser secuencial y progresivo.

1.8 La adquisición de unos buenos hábitos de alimentación perdura en el tiempo.

“Las decisiones que tomen los padres en la alimentación de sus hijos, influirá en los gustos de los pequeños, preferencias y costumbres que perdurarán a lo largo del tiempo llegando hasta la edad adulta” (Gimeno y Frontera, 2015, p.40). Algunos de los factores a tener en cuenta en la adquisición de estos hábitos son:

- Presentarle una gran variedad de alimentos saludables desde el principio ya que esto favorecerá a desarrollar el sentido del gusto por alimentos naturales en lugar de los elementos precocinados.
- Establecer un horario regular de comidas que evite picar entre horas ya que puede conducir a un niño a comer en exceso. Esto también ayuda a los niños a aprender los aspectos sociales de la alimentación.
- Informar acerca de los buenos hábitos y de la alimentación ya que les ayudará a cuidar de su propia salud y a desarrollar actitudes positivas hacia los alimentos saludables.

- Prestar atención al tamaño de las raciones y de las bebidas, también es importante no obligar al niño a comer si no tiene más hambre.

Dos de las enfermedades que cada vez provocan más problemas de salud entre la población joven son la obesidad y la diabetes. Los niños que padecen sobrepeso tienden a convertirse en adultos con sobrepeso, es por ello que aquellos niños que sigan dietas desequilibradas y perjudiciales llegarán a la edad adulta con signos tempranos de enfermedades crónicas, que resultan muy difíciles de revertir.

Con todo esto, es de vital importancia que los padres tomen medidas tempranas, para asegurarse de que estos problemas de salud no aparezcan. Sí que es cierto que, hay personas que tienen una mayor susceptibilidad genética a ciertas enfermedades pero hay q saber también que estos problemas se activan como consecuencia de una dieta poco saludable y un estilo de vida sedentario.

En la infancia, una buena alimentación es fundamental, ya que de ello dependerá su salud, desarrollo físico, rendimiento escolar y el desarrollo intelectual. Muchos niños que durante la jornada escolar padecen apatía, puede ser debido a una mala alimentación.

1.9 La Educación Nutricional.

Durante el primer año de vida la alimentación es muy especial y uniforme. A partir del año de vida su aparato digestivo está bastante maduro y comienza a experimentar una alimentación más variada. Es necesario a partir de esta edad establecer claramente los hábitos que aseguren que el niño se nutra adecuadamente.

“El problema de la alimentación infantil hoy en día se basa en dos escenarios muy diferentes, la carencia y la abundancia” (Walker, 2011).

→ **Carencia:** En los países subdesarrollados, la pobreza impide que la mayoría de la población tenga acceso a los alimentos esenciales y como consecuencia, hay una gran carencia de nutrientes lo que provoca el retraso del crecimiento, unas defensas menores lo que condiciona el aumento de la mortalidad infantil.

→ **Abundancia:** Esta es la otra cara de la moneda, en los países desarrollados es muy fácil acceder a todos los alimentos. La abundancia de los alimentos condiciona

a que están aumentando las enfermedades por sobre nutrición como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el colesterol alto...

La mejor estrategia para revertir esta situación es darle una buena educación nutricional desde pequeño para que perdure a lo largo del tiempo. La familia y la escuela deben educar para la salud tanto en el hogar como en los comedores escolares.

La existencia de las guías alimentarias sirve para guiar a los padres con distintas prácticas que señalen los menús concretos con ciertas cantidades adecuadas para que la dieta de los niños sea suficiente, variada y equilibrada.

La guía alimentaria más conocida es la guía-pirámide de alimentos, en el que aparecen los alimentos que se deben ingerir diariamente.

Figura 2

Pirámide de la Alimentación Saludable



Nota. Esta figura muestra según la Sociedad Española de Neurociencia los alimentos que debemos de ingerir a diario y los de consumo ocasional o moderado. En la base de la pirámide observamos los hidratos de carbono y las frutas y verduras, lo que nos indica que esos alimentos son los que deberíamos consumir más a menudo en nuestra dieta. Comparándolos con los alimentos que se encuentran en el pico de la pirámide (bollería, dulces...) cuyo consumo se reduce a muy pocas veces por semana.

Adaptado de *la Pirámide de la Alimentación Saludable*, por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2015, <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

1.10 Errores en la alimentación del niño.

Las preferencias del niño por una comida u otra pueden reducir el consumo de otro tipo de alimentos y llevar a una dieta desequilibrada y poco variada. Los desequilibrios más frecuentes son:

- Exceso de lácteos y derivados
- Exceso de carne
- Escasez de frutas, verduras y legumbres

Las golosinas, los dulces y las bebidas azucaradas son otro problema en la sociedad de hoy. Estos productos no son saludables ya que contienen mucho azúcar. Es frecuente que la ingesta de estos disminuya el apetito para ingerir los nutrientes que sí son esenciales, además, favorecen las caries dentales y el consumo en exceso lleva a la obesidad.

Otro de los errores en la alimentación del niño es debido a que los padres suelen obligarlo a comer, provocando un rechazo hacia la comida y una negación del pequeño a ella. Este rechazo es un problema muy frecuente y una preocupación para los padres. Sin embargo, si el niño se niega a comer, esto puede deberse a otros factores tales como:

- ❖ Enfermedad
- ❖ Apetito variable: El apetito del niño preescolar es muy variable e imprevisible.

❖ Miedo a que le fuercen

Se puede explicar como un “fenómeno de acción-reacción: si el adulto tiene unas expectativas respecto al comportamiento del niño en las horas de la comida y este no las cumple, el adulto puede reaccionar de manera ansiosa e insistir en que el niño termine la comida que se le ha puesto y como consecuencia generar una respuesta negativa en el niño” (Dalla, 1995, p.61).

Estos esfuerzos que realizan los padres en las horas de la comida pueden resultar en batallas diarias. El método de persuasión es muy común entre los padres, esto quiere decir que para que el niño coma, los padres les dejan hacer uso de la televisión u otras pantallas.

Si el niño sigue sin querer comer y los padres le obligan, esto puede llevar a un malestar familiar general. Otra variante que se puede dar es permitir todos los caprichos del niño y que coma lo que le guste y cuando quiera, esto tiene como consecuencia que el pequeño desarrolle un comportamiento errático y caprichoso.

Un ambiente distendido y cordial es esencial para favorecer una actitud positiva del niño hacia la comida. La hora de la comida es un momento que debe reforzar la relación entre padres e hijos, debemos evitar las discusiones, las tensiones emocionales que afecten negativamente al momento de la comida.

1.11 Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos.

Los problemas de alimentación son muy comunes en la infancia y cubren un rango de conductas muy diversas en función a la edad y el sexo de los pacientes. A veces estos trastornos afectan al desarrollo físico, denominándose trastornos de crecimiento y otros por el contrario, presentan problemas de sobrealimentación.

El cuidado nutricional de un niño es un factor determinante de su evolución clínica y su desarrollo físico, intelectual y emocional. En 2015, González y Montoya definieron los siguientes trastornos de alimentación:

A) Pica

El nombre proviene del vocablo latín que quiere decir “urraca”. Se trata de ingerir sustancias no aptas para el consumo humano. La pica es un trastorno poco común y generalmente desconocido. Se trata de una alteración alimentaria que

consiste en comer o lamer sustancias poco usuales y no nutritivas (tizas, yeso, tierra, virutas de pintura...). Este trastorno se considera anómalo a partir de los 18-24 meses de edad. Suele aparecer entre 1-6 años.

B) Rumiación o mericismo

Regurgitación voluntaria y repetida de alimentos sin ninguna causa orgánica que lo explique. Para algunos suele ser una actividad placentera. Se inicia antes del segundo año de vida y este la consigue echando la cabeza hacia atrás, mientras se impulsa en movimientos de masticación y de tragar hasta que la comida regresa a la boca.

C) Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos

Este rechazo de alimentos se observa en diversidad de alteraciones, desde la falta de apetito, evitación, rechazo, anorexia infantil precoz hasta la neofobia alimentaria. Rechazar nuevos alimentos ha sido considerado como una etapa típica del desarrollo de los niños. Entre los 2-3 años suelen presentar aversión a probar alimentos nuevos, desapareciendo esta aversión a los 5 años.

2. EL SUEÑO EN EDUCACIÓN INFANTIL.

2.1 Concepto de sueño.

Se ha definido el sueño como un estado regular, recurrente y fácilmente reversible del organismo que se caracteriza por una relativa inactividad y un gran aumento del umbral de respuesta ante los estímulos externos comparado con el estado de vigilia. Según los investigadores, el dormir tiene una función muy importante para la supervivencia de la especie; también, existe una relación muy directa entre el sueño y el cerebro, ya que el sueño está relacionado con la memoria y el aprendizaje (Berrozpe, 2014).

Por tanto, es un estado fisiológico que tiene las siguientes características:

- ✓ Existe una disminución en la conciencia y reactividad del sujeto a los estímulos externos.
- ✓ Es fácilmente reversible.
- ✓ Está asociado con inmovilidad o relajación muscular.

- ✓ Suele presentarse con regularidad a lo largo de los días.
- ✓ Su privación tiene como consecuencia la aparición de diversas alteraciones conductuales y fisiológicas.

2.2 ¿Por qué dormimos?

No hay una respuesta clara pero los beneficios de este son varios (Buela y Casal, 1997):

- ✓ Nos ayuda a conservar y reestablecer el nivel de energía de nuestro cuerpo.
- ✓ Reparación fisiológica.
- ✓ Protección del organismo.
- ✓ Consolidación de la memoria y los recuerdos.

2.3 Fases del sueño.

El sueño está dividido en dos grandes fases:

1. Fase del sueño lento o tranquilo: sin movimientos rápidos de los ojos= sueño no REM

➤ Fase 1 (adormecimiento)

Se trata de la transición entre la vigilia y el sueño en esta fase se perciben la mayor parte de los estímulos de nuestro alrededor y es muy fácil que esta etapa se interrumpa. Se trata de un estado de relajación y no suele durar más de 7 minutos.

➤ Fase 2

En esta fase hay una desconexión con el entorno y se eleva el nivel de despertar. Existe una reducción del tono muscular, frecuencia cardíaca, flujo cerebral...

➤ Fase 3 y 4 (sueño delta) Recuperación energética

Hay una mayor profundidad del sueño, si nos despertamos en esta fase suele haber confusión al despertar, disminuye el tono muscular, el ritmo respiratorio y la tensión arterial. La fase 4 es una fase eficiente y reparadora y es

aquí donde se pueden producir 2 de los trastornos del sueño de la infancia: el sonambulismo y los terrores nocturnos.

2. Fase del sueño rápido o paradójico: movimientos rápidos de los ojos o sueño REM. Se va alargando a medida que avanza la noche y se van sucediendo los ciclos del sueño.

➤ Fase 5: También denominado sueño REM. En esta etapa se producen los sueños, existe un aumento del pulso, tensión arterial y de flujo cerebral. Se produce la consolidación de los recuerdos y los acontecimientos del día anterior (especialmente los de contenido emocional) y aparecen las pesadillas y el sueño lúcido.

2.4 Trastornos del sueño infantil.

Los trastornos del sueño infantil según Estivill y Béjar, en 1995 y Marcelli y Ajuriaguerra en 1996, se clasifican en:

- Primarios
 - Disomnias: se tratan de trastornos relacionados con la cantidad, calidad u horario del sueño.
 - ❖ Insomnio: es un trastorno muy frecuente en la infancia.
 - Insomnio infantil: Diferenciamos entre insomnio común y el insomnio precoz severo. El primero de ellos se relaciona con las condiciones externas, es decir, es debido a unas condiciones inadecuadas o mal organizadas como rigidez en los horarios de comida, malas condiciones acústicas... El segundo de ellos puede ser un insomnio agitado, en donde el niño no cesa de chillar, agitarse y es incapaz de calmarse. El insomnio tranquilo es cuando el niño permanece tranquilo en cuna, en silencio sin poder dormirse.
 - Insomnio conductual en la infancia: Entre los 2 y los 5-6 años, el niño en plena conquista motriz, acepta con dificultad las horas de dormirse. La mayoría de las dificultades para dormirse están relacionados con el medio externo (como las

mencionadas en el punto anterior) o también pueden deberse a diversas manifestaciones clínicas, como la oposición a acostarse mediante los gritos o las pataletas, los rituales al acostarse, donde el niño no puede dormirse tranquilo sin un objeto favorito o colocándose de una determinada manera o la fobia al acostarse y la necesidad de dejar la puerta abierta o la luz encendida. Así como la necesidad de dormir con los padres.

❖ Hipersomnia

➤ Problemas respiratorios durante el sueño (apnea infantil)

El síndrome de apnea del sueño es conocido también como Síndrome de Ondina. Los que la sufren, se caracterizan por múltiples paradas respiratorias durante el sueño, asociados a ronquidos y a una somnolencia durante el día. Es difícil diagnosticar una apnea de sueño en la infancia.

Estas paradas respiratorias se repiten varias veces por la noche y van acompañadas de un despertar breve. Los ronquidos provocados por la obstrucción de las vías aéreas se repiten varias veces durante la noche. Por la mañana, el niño no recuerda sus dificultades para respirar ni los múltiples movimientos corporales realizados.

➤ Narcolepsia

Trastorno en el que el cerebro es incapaz de regular los ciclos de sueños y despertar. Se manifiesta con ataques repentinos de sueño junto a un empeoramiento del sueño durante la noche. Los síntomas más frecuentes de la narcolepsia son: ataques repentinos de sueño, cataplejía, parálisis de sueño y sueños vívidos.

❖ Trastornos del ritmo circadiano

➤ Horarios irregulares

➤ Síndrome de la fase de sueño retrasado

- **Parsomnias:** Comportamientos o fenómenos fisiológicos anormales que coinciden con el sueño.
 - ❖ **Pesadillas:** Se tratan de episodios de sueño con ansiedad que surgen durante el sueño paradójico y que pueden despertar al niño. Se acompañan siempre de un estado de ansiedad.
 - ❖ **Terros nocturnos:** Suelen ocurrir en el primer tercio de la noche. El niño que hasta ahora estaba durmiendo, se sienta de forma brusca en la cama gritando intensamente y con una ansiedad intensa. Se pueden producir vocalizaciones, gestos descoordinados y una fijación de la mirada hacia algún punto. Puede tardar entre cinco y diez minutos en despertarse, cuando esto ocurre, el niño no recuerda nada.
 - ❖ **Sonambulismo:** Secuencia de comportamientos complejos ocurridos durante el sueño. Se inicia con movimientos corporales que pueden llevar al sujeto a sentarse en la cama de forma brusca y empezar a deambular. No existe respuesta ante el medio externo. El sujeto puede hablar pero su articulación es pobre, un episodio de sonambulismo puede ir desde el minuto hasta la media hora, y su frecuencia puede ser de hasta varios episodios por semana.
 - ❖ **Otras:**
 - **Somniloquio:** Se trata del habla o de la emisión de sonidos con significado psicológico durante el sueño. El habla puede ir desde sonidos ininteligibles hasta un pequeño discurso. Al despertar existe una amnesia de lo ocurrido por la noche. El habla tiene una duración de pocos segundos y ocurre de manera esporádica. Pueden iniciarse en cualquier edad infantil.
 - **Movimientos rítmicos durante el sueño:** También conocido como “jactatio capitis nocturna”. Se asocia con una conducta de sueño en las que existen un balanceo rítmico de la cabeza y en algunos casos, de todo el cuerpo,

normalmente antes de dormirse. Los movimientos pueden ser regulares y aunque son suaves, en algunos casos pueden provocar heridas. Se aprecia sobre todo en lactantes.

- **Bruxismo:** Actividad rítmica de los músculos maseteros que provocan una serie de fricciones de las mandíbulas y la superficie dentaria, lo cual provoca un ruido muy molesto. Si esta fricción es muy frecuente, puede provocar un desgaste de los dientes. Las quejas de estos niños suelen ser dolor de mandíbulas, cansancio en los músculos de la boca al morder y sensibilidad en los dientes.
- **Secundarios:** asociados al consumo de alguna sustancia u otra enfermedad.

2.5 Higiene del sueño.

El sueño está influenciado por múltiples factores ambientales (luz, ruido, alimentación, ejercicio físico...) y conductas. Todos estos factores hacen referencia a lo que denominamos higiene del sueño, la cual implica una serie de prácticas necesarias para mantener un sueño nocturno y una vigilia diurna normales. Según Morin (1993), existen dos aspectos relacionados con la higiene del sueño:

- **Factores ambientales:** Diferentes factores ambientales pueden interferir en una buena calidad del sueño. La sensibilidad hacia estos factores del medio ambiente varían de una persona a otra. El ruido intenso puede provocar un sueño fragmentado o la excesiva luminosidad pueden ser factores desencadenantes de las alteraciones del sueño. Las temperaturas extremas por ejemplo, también interfieren en el mismo.
- **Factores asociados a la salud**
 - **Nutrición:** El tipo de alimentación del menos es uno de los factores que influyen en la higiene del sueño. Aunque es poco frecuente llevar un control de la dieta alimenticia, deberíamos prestar atención a lo que comen nuestros hijos y que se trate de una alimentación equilibrada, ya que ello irá en beneficio de un sueño completo y reparador.

- **Ejercicio físico:** Está comprobado que realizar ejercicio físico mejora la calidad de sueño. Se debe tener en cuenta también a la hora en que lo realizamos y la intensidad con la que se hace el ejercicio. Otro factor a tener en cuenta es la aptitud o habilidades que tenga el sujeto para la realización de este. Recientemente se ha descubierto que no sólo es el ejercicio el que mejora la calidad del sueño sino también el aumento de la temperatura del cuerpo.

3. EL DEPORTE EN EDUCACIÓN INFANTIL.

3.1 Rol de la actividad física en la salud cardiovascular de los niños.

La Organización Mundial de la Salud indica que las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte en España y en los países desarrollados. Estudios recientes han puesto de manifiesto que tanto la inactividad física como unos bajos niveles de capacidad aeróbica son también factores asociados con el desarrollo de la enfermedad cardiovascular tanto en adultos como en poblaciones jóvenes.

El inicio de la enfermedad cardiovascular podría surgir en la infancia. Entre estos factores se encuentran los cambios en los patrones alimentarios, el descenso de los niveles de actividad física o el aumento de los patrones de sedentarismo. Los hábitos que comienzan en la infancia suelen persistir durante toda la vida.

La falta de actividad física como una dieta no saludable, son dos factores determinantes no solo de las enfermedades cardiovasculares sino de muchas otras enfermedades más como el cáncer de colon, la diabetes, la obesidad... La prevención de estos va ligada a un enfoque multidisciplinar entre el propio individuo y su entorno. La implantación de unos hábitos saludables en edades tempranas, puede ser la herramienta más efectiva para minimizar las patologías en la edad adulta.

3.2 Infancia y adolescencia.

A lo largo de estas etapas, se producen importantes cambios en la fisiología y psicología del niño. Además en estas edades es cuando se adquieren y consolidan los hábitos alimentarios y de vida, como la práctica de actividad física que pueden influir de forma decisiva en el futuro. Los principales objetivos de la dieta en estas edades son:

- Lograr el aporte adecuado de energía y nutrientes.

- Proporcionar una educación nutricional al niño.
- Evitar el sedentarismo.

3.3 Actividad física, deporte y ejercicio en niños.

“La actividad física se define como un movimiento corporal generado por una contracción voluntaria de los músculos esqueléticos. El ejercicio físico se refiere a la actividad que es planeada, estructurada y repetitiva y que tiene como objetivo mejorar la condición física. La forma física es la capacidad de desarrollar las actividades físicas diarias con vigor y diligencia, con energía suficiente para disfrutar del día y afrontar las emergencias. En cambio, el deporte se define como la realización de ejercicio físico sometido a unas normas, se relaciona más con un carácter competitivo que está relacionado con la capacidad atlética de cada uno” (Ansorena y Martínez, 2010, p.45).

Los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil son:

- Actividades cardiovasculares.
- Fuerza o resistencia muscular.
- Flexibilidad.
- Coordinación.
- Equilibrio.

3.4 Los beneficios de la actividad física para la salud infantojuvenil.

“Los beneficios de la actividad física para los niños son numerosas e incluyen beneficios físicos, sociales y mentales para la salud adulta” (Vargas Domínguez y Palacios Álvarez, 2014).

Alguno de los beneficios de la actividad física son el crecimiento y desarrollo saludables de los sistemas y aparatos del cuerpo humano, la reducción de la grasa corporal y el mantenimiento de un peso saludable. Además, el ejercicio físico mejora el estado de ánimo y la autoestima. Reduce la ansiedad y el estrés y mejora la calidad del sueño. Se ha demostrado además que el ejercicio físico tiene un efecto muy positivo en el rendimiento escolar, la concentración, la memoria a corto plazo y el comportamiento en la escuela.

Se sabe que su práctica regular se asocia con los siguientes beneficios:

- Previene y retrasa la hipertensión.
- Protege de los accidentes cerebrovasculares.
- Reduce el riesgo de diabetes y cáncer.
- Disminuye el riesgo de mortalidad.
- Contribuye al mantenimiento del peso corporal.
- Mejora la salud mental y la sensación de bienestar.
- Influye en otros estilos de vida saludable.
- Aumenta la esperanza de vida.

3.5 Dieta, actividad física y educación para la salud.

El estilo de vida ha sido considerado como uno de los determinantes clásicos de la salud. Es precisamente el estilo de vida el que está adquiriendo una mayor relevancia si se tiene en cuenta que las principales causas de muerte es un estilo de vida insano. Uno de los objetivos prioritarios de la Salud Pública es lograr la adquisición de estilos de vida sanos a través de la educación para la salud.

La dieta forma parte de lo que se conoce como estilo de vida y es esencial para la salud, ya que puede ser susceptible al cambio y se puede modificar y mejorar. Una alimentación equilibrada es importante para el desarrollo normal y el funcionamiento óptimo del organismo.

Ejercicio físico y dieta forman parte de lo que se denomina binomio saludable. En mayo de 2004, la OMS aprobó la Estrategia Global de Nutrición y Actividad Física, pidiendo a los países miembros a desarrollar planes de acción que estuvieran encarrilados a promover hábitos saludables. En el mismo año, el Ministerio de Salud y Consumo estableció la Estrategia Nacional de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, más conocida como la NAOS.

3.6 Obesidad: alimentación y ejercicio físico.

“La obesidad se define como un exceso de grasa corporal, que acompaña a un aumento del peso corporal, con respecto a lo que se correspondería según su edad, talla y género. Se trata de un desequilibrio entre la energía ingerida y la consumida” (Kolodny, 1998). La obesidad constituye una alteración metabólica de mayor repercusión. El rápido

aumento de la prevalencia de la obesidad indica que un alto porcentaje de la población la sufre ya que vive en condiciones que conllevan un desequilibrio energético.

Actualmente, la alimentación de las personas es uno de los agentes más relevantes relacionados con la ganancia de peso debido a que, los alimentos que consumimos y los patrones alimentarios facilitan el desarrollo de la obesidad.

El IMC es un indicador de la relación entre el peso y la talla que se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad. Cuando el IMC es igual o superior a 25 hay sobrepeso y cuando este es igual o superior a 30 padece de obesidad. Es más difícil valorar el grado de obesidad en la infancia debido a los cambios que se producen en esta etapa debido al crecimiento. El IMC es un indicador menos confiable para niños.

En la actualidad, la obesidad es un problema sanitario de primer nivel debido a su alta prevalencia y relación con otras patologías. La obesidad infantil a largo plazo causa enfermedades degenerativas. Si no abordamos el problema a tiempo cuando los niños padecen obesidad, es muy probable que el niño en un futuro termine siendo un adulto obeso.

El exceso de peso ocasiona alteraciones hormonales que influyen sobre el crecimiento y el ritmo madurativo del niño. La alta prevalencia de la obesidad en la infancia y su tendencia creciente en los últimos años, ha hecho que se catalogue como una epidemia en nuestro país. Según los últimos datos recogidos por la Encuesta Nacional de Salud (2006) se estima una prevalencia del 9.13% de obesidad en la población española de entre 2 y 17 años y un 18.48% de sobrepeso.

3.7 Causas de la obesidad y tipos.

En 2022, Conesa y Gomariz concluyeron que el 95% de los niños presentan obesidad nutricional. Aunque presenten factores genéticos, este tipo de obesidad se desarrolla por una alimentación inadecuada con una ingesta excesiva de glúcidos y lípidos. Este tipo de obesidad es la que se puede tratar y prevenir. El 5% restante de niños obesos presentan obesidad endógena o mórbida que es causada por una alteración hormonal.

El primer tipo de obesidad (nutricional) es el verdadero problema sanitario a día de hoy, el incremento de la prevalencia de la obesidad infantil está causado por cambios en los factores ambientales, como los hábitos alimentarios y el estilo de vida sedentario.

En España,, se ha producido un cambio en los hábitos alimentarios y las dietas tradicionales han sido reemplazadas por otras con mayor densidad energética, consumiendo alimentos de origen animal y azúcares refinados. La dieta de los niños se caracteriza por un abuso de carnes, embutidos y productos de bollería y bebidas azucaradas y por un déficit de frutas, verduras y legumbres. Estos cambios alimentarios van unidos a una reducción de la actividad física y el ocio pasivo.

El tiempo que dedican los niños a ver la televisión o jugar a los videojuegos ha aumentado considerablemente. El ocio en la infancia se hace cada vez más sedentario y esto hace que haya menos actividad física y desarrollen unos malos hábitos.

3.8 Prevención de la obesidad: estrategias nutricionales.

La prevención de la obesidad infantil debe apoyarse en dos pilares fundamentales: la educación nutricional y la promoción de un estilo de vida saludable (actividad física). Se ha demostrado que la alimentación durante el primer año de vida es importante y la lactancia materna es un factor que protege contra la obesidad. Algunas estrategias para la prevención son:

- Fomentar la lactancia materna.
- Promover una alimentación sana, variada y equilibrada.
- Consumir alimentos bajos en grasas y azucarados.
- Raciones pequeñas.
- Reducir las comidas fuera de casa e incentivar la elección de alimentos sanos.
- Acostumbrar a los niños a tener horarios en las comidas, enseñar las comidas sanas y evitar picoteos entre horas.
- Aumentar el consumo de legumbres, frutas y verduras y moderar el consumo de los alimentos elaborados y grasas.
- Promover la actividad física y evitar el sedentarismo.
- Implicar a la familia en actividades saludables.

La educación nutricional debe ser incorporada de manera organizada en el currículo escolar, y el comedor debería de desempeñar un papel complementario.

Los niños deberían de tener nociones básicas en nutrición y alimentación ya que producirá unos hábitos saludables que perduren en el tiempo, haciendo de la educación la base de una buena salud. El currículo demás, debería incluir más ejercicio físico durante el horario escolar.

Tabla 1

Recomendaciones para evitar la obesidad infantil

Realizar 4 o 5 comidas al día.
Consumir fruta y productos lácteos.
Acompañar a los segundos platos con verdura o ensalada.
Tener a mano alimentos hipocalóricos.
Conocer cuáles son los alimentos hipercalóricos.
Eliminar de la compra diaria alimentos poco saludables (embutido, bollería, refrescos...).
Utilizar el agua como fuente de bebida e incrementar su ingesta.
Enseñar al niño a comer en horarios regulares y en un ambiente tranquilo.
Comer en familia.
Enseñar al niño a realizar un desayuno completo, al que se le dediquen entre 15 y 20 minutos.
Tomar legumbres dos veces a la semana.
Ofrecer 5 raciones diarias de verduras, frutas y hortalizas.
No abusar de bollería y dulces.
No dejar que el niño esté sentado por mucho tiempo.
Subir escaleras.
Ir caminando al colegio o a algún parque cercano.
Utilizar lo menos posible el transporte.
Reducir el tiempo de televisión u otras pantallas a un máximo de 2h diarias.
Realizar algún tipo de actividad después del colegio.
Programar actividades al aire libre.
Actividad física entre 3-4 veces por semana.
Reforzar las actividades físicas mediante el acompañamiento familiar.

Nota. En esta tabla se muestran algunas recomendaciones para evitar la obesidad infantil. Se tratan de recomendaciones nutricionales así como el incremento de la actividad física en su vida diaria.

“This table shows some recommendations to avoid childhood obesity. These are nutritional recommendations as well as increasing physical activity in your daily life”.

3.9 Recomendaciones de actividad física en niños.

Se recomienda que la cantidad mínima de actividad física necesaria para garantizar una salud óptima en niños sea de al menos 60 min/día de ejercicio físico moderado. Si se reducen los tiempos de sedentarismo y se aumentan los de ejercicio físico puede tener efectos beneficiosos para la salud.

Tabla 2

Actividades recomendables para niños de 3 a 6 años de edad

Para fomentar el equilibrio, ayudar al niño a caminar junto a una línea en el suelo, o junto al borde de la acera cuando no haya vehículos alrededor.

Poner objetos para crear un laberinto o carreteras en zigzag. También se puede incitar al niño a que corra alrededor de los árboles dando vueltas, lo que proporciona un ejercicio vigoroso además de dominar los equilibrios y el giro.

Practicar el salto, dibujando huellas que requieran que el niño salte con un pie primero y luego con el otro. Esto fomenta el equilibrio y fortalece los músculos de las piernas.

Realizar juegos en los que la carrera, los lanzamientos (con manos y pies), las recepciones, los giros, los saltos, etc. estén presentes, intentando variar los tiempos de ejecución y el espacio.

Nota. En esta tabla se muestran actividades físicas que pueden realizar los niños diariamente, para fomentar las habilidades físicas básicas como el equilibrio o la coordinación.

“This table shows physical activities that children can do daily, to promote basic physical skills such as balance or coordination”. Fuente: Redondo, González, Moreno y García (2010, p.362)

II. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

1. INTRODUCCIÓN.

La formación de los hábitos saludables requiere de un esfuerzo conjunto tanto de las familias como del colegio, además disponer del tiempo necesario para llevar a cabo la educación para la salud, tener perseverancia y paciencia, saber marcar unas directrices claras, tener en cuenta las peculiaridades de cada niño y educar con el ejemplo son factores fundamentales para que se pueda realizar un buen trabajo para construir unos buenos hábitos. Teniendo en cuenta esto, he elaborado una propuesta de intervención educativa basada en actividades lúdicas, plásticas y didácticas que servirán para que nuestros alumnos adquieran unas nociones básicas de una buena alimentación y unas pautas para una buena salud física y mental a través del ejercicio físico. Además, contaremos con ayuda de los padres para realizar este pequeño proyecto.

Esta propuesta de intervención, está dirigida al alumnado de 2º curso del 2º ciclo de Educación Infantil. Se trata de una propuesta que tendrá una duración de 1 semana (21 de Abril al 28 de Abril de 2023) y esta semana llamada “Semana de la Salud” se repetirá año tras año en todos los cursos de Educación Infantil con actividades nuevas y motivadoras; con ello pretendemos que los niños adquieran esos hábitos saludables y los conocimientos básicos de estos y los incorporen en su vida diaria. Lo más importante, es que algunas de las actividades que propongo, tendrán una duración permanente dentro de las aulas, como será el caso del “almuerzo saludable”. Así mismo, algunas de las actividades que se plantean a continuación, no han podido ser llevadas a cabo dentro del aula por falta de tiempo dentro de la programación anual del centro, es por ello, que se trata de una programación semanal de cara a poder realizarla en un futuro de manera completa. Sin embargo, las que he tenido la suerte de realizarlas han tenido resultados muy positivos.

No obstante y aprovechando mi periodo de prácticas, he considerado de gran ayuda para la evaluación posterior, que profesorado y familias estén en contacto para favorecer una mayor motivación y predisposición de trabajo con los niños tanto dentro del aula como fuera; además, les ofreceremos a los padres la posibilidad de participar en

nuestras actividades lúdicas y talleres de manera que puedan aprender de los niños y enseñarles a los pequeños conocimientos y habilidades nuevas.

2. OBJETIVOS.

2.1 Principios generales de etapa.

Según el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, los principios generales de etapa relacionados con mi propuesta son:

- b) La cooperación con otras administraciones públicas, corporaciones locales y establecimientos privados a fin de garantizar una oferta adecuada acorde a las necesidades.
- c) La concepción de los centros que impartan educación infantil como espacios de aprendizaje, socialización, intercambio y encuentro entre el alumnado, las familias y los profesionales de la educación.
- d) La constitución de la educación infantil como un proceso educativo continuo, evolutivo y participativo que desarrollará las distintas dimensiones educativas propias del alumnado de estas edades, y como experiencia y preparación para la incorporación a la educación básica.

2.2 Competencias específicas de cada área.

- Área 1: Crecimiento en armonía
 - 1) Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.
 - 3) Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.
- Área 2: Descubrimiento y Exploración del Entorno.

- 1) Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

➤ Área 3: Comunicación y representación de la realidad.

- 1) Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.
- 2) Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

2.3 Objetivos didácticos.

- Reconocer los distintos tipos de alimentos y clasificarlos según sean saludables o no saludables.
- Adquirir unos buenos hábitos de vida saludable relacionados con el ejercicio físico, alimentación, higiene y sueño.
- Trabajar el conteo, colores y texturas a través de los sentidos.
- Relacionar diversos objetos del botiquín médico con una profesión específica.
- Conocer las funciones del médico y la enfermera.
- Aprender las normas básicas que rigen los modales en la mesa: colocación de cubiertos, postura en la silla, utilización de los distintos utensilios...
- Identificar las principales comidas del día.

3. CONTENIDOS DEL CURRÍCULO RELACIONADOS CON MI PROPUESTA.

3.1 Conceptuales.

- i. Crecimiento en armonía.

A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.

Imagen global y segmentaria del cuerpo: características individuales.
Autoimagen positiva y ajustada ante los demás identificando las posibilidades y limitaciones.
Identificación y respeto de las diferencias.
Los sentidos: órganos. El cuerpo y el entorno.
Curiosidad e interés por la exploración sensomotriz.
Integración sensorial: propiocepción y sistema vestibular: sensibilidad corporal, movimiento voluntario y puntos de referencia sobre el propio cuerpo.
El movimiento: control progresivo de la coordinación, el tono, el equilibrio, y los desplazamientos. Técnicas de respiración y relajación.
Control postural en función de las características de los objetos, acciones y situaciones.
Posibilidades de acción: juego y ejercicio físico.

B. Desarrollo y equilibrio afectivos.

Estrategias de ayuda en contextos de juego y rutinas.
Satisfacción por el trabajo bien hecho: desarrollo inicial de hábitos y actitudes de esfuerzo, atención e iniciativa.

C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.

Necesidades básicas: identificación y manifestación en relación con el bienestar personal.
Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
Actividad física con diferentes grados de intensidad.
Identificación y uso del medio natural y de su importancia para la salud y el bienestar.

D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.

Oficios habituales: observación e identificación de las distintas profesiones: función, indumentaria e instrumentos relacionados con estas.

ii. Descubrimiento y exploración del entorno.

A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios.

Cualidades o atributos y funciones de objetos y materiales: color, tamaño, forma (figuras planas), textura y peso. Identificación en elementos próximos a su realidad.
--

Conteo siguiendo la cadena numérica. Recta numérica.
--

C. Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.

Interés y disfrute de las actividades de exploración y juego que se realizan al aire libre y en contacto con la naturaleza.

iii. Comunicación y representación de la realidad.

F. El lenguaje y la expresión musicales.

La canción como herramienta de comunicación, aprendizaje y disfrute en el aula de infantil.

Propuestas musicales en distintos formatos (canciones, bailes, danzas, ritmos, retahílas, instrumentaciones, juegos, audiciones).

Intención expresiva en las producciones musicales y reconocimiento de las emociones que nos generan. Dramatización.

H. El lenguaje y la expresión corporal

Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.

I. Alfabetización digital

Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.
Aplicaciones y herramientas digitales con distintos fines: comunicación, aprendizaje y disfrute.
Uso saludable y responsable de las tecnologías digitales y de contenidos apropiados.
Interpretación de imágenes y cortometrajes, y discriminación entre la realidad y el contenido de juegos a través de medios digitales o audiovisuales con ayuda del adulto.

3.2 Procedimentales.

- ✓ Realización de actividades y acciones que favorezcan la adquisición de unos buenos hábitos para optimizar la salud y el bienestar personal.
- ✓ Cumplimiento de las normas a la hora de la comida: uso de cubierto, actitud postural en la mesa, horarios...
- ✓ Desarrollo del sentido del tacto a través de la manipulación de objetos con distintas texturas.
- ✓ Puesta en práctica de la creatividad a través de actividades plásticas.
- ✓ Desarrollo y control de la actitud postural, equilibrio y ritmo a través de actividades físicas y bailes.

3.3 Actitudinales.

- ✓ Gusto y satisfacción por realizar actividades cotidianas (poner la mesa, hacer la compra, comer, dormir...) con autonomía.
- ✓ Interés por las actividades y las charlas de los profesionales sanitarios (nutricionista, entrenador, enfermera...) así como por alcanzar los hábitos saludables trabajados.
- ✓ Gusto por cuidar su imagen y cuidado personal.
- ✓ Aceptación de las normas de comportamiento.

4. METODOLOGÍA.

Para la realización de esta propuesta hemos seguido los principios metodológicos mencionados en el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León y que son los utilizados dentro del centro escolar donde pude realizar mis prácticas y por tanto las actividades.

Los aprendizajes se irán construyendo a través de un principio motivador el cual será el eje para desarrollar nuevos aprendizajes. Se utilizará mucho los aprendizajes previos que los niños tengan para aprender los nuevos con actividades como las lluvias de ideas, exposición de temas, preguntas de reflexión, cuentos...

Los niños serán los principales protagonistas de su aprendizaje y el profesor actuará como guía y mediador del proceso educativo. El juego y la adquisición de roles se convertirán en una herramienta imprescindible para el trabajo en el aula. Tendrán también especial relevancia los materiales manipulativos que potencien el desarrollo de la imaginación y creatividad. Estos materiales serán del mundo real y las actividades que se desarrollen con ellos serán de su interés.

Los agrupamientos serán heterogéneos para potenciar diferentes formas de socialización y los espacios serán flexibles y atractivos para dar la oportunidad de que los alumnos puedan encontrar una respuesta a sus necesidades; explorar, descubrir, relacionarse con los demás o con ellos mismos... además, los espacios deberán estar limpios y organizados y ellos deberán ser los que tengan esta tarea; con ello trabajaremos poco a poco la adquisición de la autonomía personal. Intentaremos que los espacios engloben las áreas naturales cercanas al centro escolar o al propio colegio como el huerto por ejemplo.

El medio físico y natural serán zonas donde se aprenda y se explore y los niños formarán sus nuevos aprendizajes en ellos. El tiempo deberá dar respuesta a las necesidades del alumnado y se establecerán rutinas, normas y hábitos fijos que les ayude a interiorizar los ritmos, planificar y secuenciar las acciones que ocurren dentro del aula.

Asimismo cabe destacar la utilización de los bits de inteligencia creados por Glen Doman a finales de los 50. Estos se utilizarán para presentar los alimentos saludables y

no saludables, así como acciones que ayuden al desarrollo y adquisición de unos buenos hábitos.

Nuestro rol como profesores consistirá en organizar las actividades, así como controlando el tiempo de cada actividad, fomentando la participación y el interés, captando su atención pero dejando que el niño sea protagonista de su propio aprendizaje y dejando que vaya adquiriendo autonomía.

5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta propuesta de intervención está diseñada para realizarla de manera rápida y eficiente durante la semana del 21 al 28 de Mayo. Logrando los objetivos propuestos a la vez de desarrollar los contenidos, destrezas y habilidades de los niños siguiendo el currículum de Educación Infantil. Además, varias de las actividades propuestas estarán diseñadas para realizarlas todo el año hasta que se habitúen a ellas y las cojan por rutina. Serán 5 sesiones en las que cada una contendrá diversas actividades organizadas según sus objetivos didácticos propios y tiempos estimados.

6. DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS Y AGRUPAMIENTOS.

Respecto a los espacios, utilizaremos el aula habitual pero también utilizaremos la sala de psicomotricidad o el patio para realizar alguna que otra actividad que requieran de más espacio para moverse o potenciar el ejercicio físico.

La mayoría de las actividades se llevarán a cabo en gran grupo o por equipos en la zona de la asamblea o en otras aulas más amplias y al aire libre, sin embargo, hay algún ejercicio que requiere de trabajo individual y por ello necesitaremos las mesas de trabajo.

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Tenemos que tener en cuenta que cada alumno es diferente y no todos tienen las mismas facilidades y capacidades para aprender, cada uno tiene un ritmo de aprendizaje, y la atención a la diversidad en estos casos también es clave para que los niños sigan aprendiendo. Como ya mencionamos anteriormente, los grupos de trabajo serán heterogéneos y los niños que formen el grupo tendrán habilidades y destrezas diferentes

para que se ayuden entre ellos y puedan aprender los unos de los otros, además, la docente se encargará de prestar apoyo a aquellos que vayan más rezagados pero nunca se dejará a ningún alumno atrás, siempre se intentará explicar los contenidos de manera general para todos. Prestaremos atención individualizada al alumnado siempre que sea necesario y cuando el alumno realmente lo muestre.

8. SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES “SEMANA DE LA SALUD”.

Según Bermejo (2014), las actividades se pueden clasificar según su ámbito de actuación, su finalidad o según los agrupamientos del alumnado. A continuación desarrollaré la explicación de mis actividades clasificándolas en función de su finalidad:

- Detección de ideas previas.

Actividad 1: “Lluvia de ideas”

Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> - Recoger las ideas previas del alumnado acerca de lo que significa la salud para ellos. - Formar nuevos conceptos a partir de los que ya poseen. - Compartir ideas y aceptar la de sus compañeros.
Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos saludables y no saludables. - Frutas, verduras, dulces... - Hábitos saludables: lavarse las manos, los dientes, dormir bien... - Las comidas diarias.
Agrupamientos:
<ul style="list-style-type: none"> - Todo el grupo en la zona de la asamblea.
Recursos materiales/humanos:
<ul style="list-style-type: none"> - Un papel y un boli para apuntar sus ideas.
Desarrollo:

Esta actividad se llevará a cabo en la zona de la asamblea a primera hora de la mañana, para que con todo el grupo se les lance una pregunta general a partir de la cual conoceremos su conocimientos previos acerca del tema y poco a poco iremos de lo más general a lo más concreto recogiendo las ideas de todos los niños y compartiéndolas.

Esta actividad será el eje inicial que nos servirá para desarrollar las siguientes actividades e ir modificándolas de la manera más oportuna.

Actividad 2: “¿Qué es algo saludable para mi?”

Objetivos:

- Recoger las ideas previas del alumnado acerca de lo que significa la salud para ellos.
- Formar nuevos conceptos a partir de los que ya poseen.
- Compartir ideas y aceptar la de sus compañeros.
- Conocer el significado de salud y saludable a partir del dibujo.

Contenidos:

- Alimentos saludables y no saludables.
- Frutas, verduras, dulces...
- Hábitos saludables: lavarse las manos, los dientes, dormir bien...
- Las comidas diarias.
- Deporte.

Agrupamientos:

- De manera individual en las mesas de trabajo.

Recursos materiales/humanos:

- Pinturas, folios y lápices.

Desarrollo:

En esta actividad, le repartiremos a cada niño un folio en blanco y les diremos que dibujen lo que ellos crean que puede ser algo saludable o algo relacionado con la salud o el bienestar de una persona.

Después de realizar los dibujos, cada niño podrá exponer a sus compañeros lo que ha dibujado y así ir completando las ideas de unos con las de otros.

- De introducción-motivación

Actividad 3: “Carta de presentación de los monstruos” (Ver Anexo 1)

Objetivos:

- Crear una inquietud acerca de un tema que permita lanzar preguntas al aire.
- Resolver un conflicto a través de unos pensamientos previos.
- Generar unas ideas previas que permitan avanzar en el descubrimiento de la propuesta.
- Generar un espíritu global de ayuda a nuestro personaje.

Contenidos:

Agrupamientos:

- Todo el grupo en la zona de la asamblea.

Recursos materiales/humanos:

- Carta de los monstruos.

Desarrollo:

En la asamblea, la profesora leerá la carta de los monstruos que será el inicio de la propuesta didáctica de la semana de la salud. Con ella los niños reaccionarán ante el problema que se les presenta y el reto que tendrán que conseguir completar para poder ayudar a los monstruos.

Actividad 4: “El tren del almuerzo saludable”

Objetivos:

- Conocer los días de la semana.
- Conocer los distintos grupos de alimentos: fruta, lácteos, bocadillo y cereales.
- Fomentar una actitud positiva hacia la alimentación saludable.

<ul style="list-style-type: none"> - Normalizar el tiempo del almuerzo semanal para comer todo tipo de alimentos de manera equilibrada. - Tomar como referencia esta actividad para ponerla en marcha dentro del aula como una rutina.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los grupos de alimentos. - Los días de la semana.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toda la clase.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vagones con los días de la semana. - Carteles con los grupos de alimentos.
<p>Desarrollo:</p> <p>Para dar comienzo a esta actividad que poco a poco pretendemos que se convierta en rutina, nos situaremos en la zona de la asamblea donde explicaremos a los niños que por cada día de la semana, introduciremos un nuevo grupo de alimentos y les explicaremos de qué están compuestos y los beneficios para nuestro organismo.</p> <p>Todas las mañanas en la asamblea, a medida que pasamos los días de la semana, colocaremos debajo de los “vagones de la semana” el grupo de alimentos que toca de almuerzo para que los niños se vayan acostumbrando a ellos.</p> <p>Además, repartiremos una carta a los padres donde se explique la propuesta y qué días tienen que traer qué tipo de alimentos a la hora del almuerzo.</p>

Actividad 5: “Recibimos a un pediatra”

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer de primera mano el oficio de los pediatras. - Comprender la importancia de su trabajo. - Conocer su vestimenta, utensilios médicos... - Aprender a respetar todas las profesiones.

<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una actitud positiva hacia el tema de la salud y el bienestar. - Crear un ambiente más alegre a la hora de ir al médico.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesiones. - Instrumentos médicos. - Función del pediatra o la pediatra. - Salud. - Enfermedades en niños. - Consejos para cuidar nuestra salud.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toda la clase en la zona de la asamblea.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El pediatra o la pediatra
<p>Desarrollo:</p> <p>Para esta actividad, los niños se situarán en la zona de la asamblea donde recibirán una pequeña charla de un pediatra que contará su oficio, cómo trabaja con los niños, cómo los cura, qué normas hay en una consulta médica, la función de cada utensilio sanitario...</p> <p>Los niños podrán ir haciendo preguntas acerca de curiosidades, intereses o dudas que tengan con respecto al tema.</p>

Actividad 6: “Creamos nuestras pegatinas” (Ver anexo 2)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la motricidad fina. - Trabajar la coordinación óculo-manual. - Describir las pegatinas (color, forma...). - Seguir las líneas con pegatinas. - Facilitar la acción de recortar. - Motivar al alumnado para trabajar un tema concreto.
<p>Contenidos:</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Motricidad fina y gruesa. - Coordinación ojo-mano.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De manera individual en la zona de trabajo.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tijeras. - Rotuladores.
<p>Desarrollo:</p> <p>Los niños en sus mesas de trabajo, tendrán una pegatina relacionada con la Semana de la Salud. Cada uno coloreará y decorará la pegatina a su gusto y luego la recortarán para poder llevársela a casa y explicarle a las familias lo que están trabajando en clase.</p>

- o De desarrollo

Actividad 7: “Movemos el esqueleto, ZumbaKids” (Ver anexo 3)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el ritmo musical. - Desarrollar el movimiento corporal y la expresión corporal. - Conocer distintos tipos de música. - Aprender coreografías. - Trabajar la coordinación con compañeros. - Bailar al ritmo de la música moviendo diferentes partes de su cuerpo. - Entrenar las habilidades motoras, estimula la flexibilidad, equilibrio... - Fortalecer los músculos y huesos. - Mejorar el estado de ánimo. - Favorecer el equilibrio emocional.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Músicas y ritmos de distintos tipos y clases. - Coordinación, flexibilidad y equilibrio. - Estado de ánimo.

<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación. - Coreografías. - Trabajar en gran grupo.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todo el grupo en el aula de psicomotricidad.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipos de músicas. - Portátil o CD. - Profesional de baile (Zumba)
<p>Desarrollo:</p> <p>Para esta actividad, nos desplazaremos con los niños al aula de psicomotricidad donde nos esperará una especialista que trabajará con todo el grupo el movimiento corporal y la expresión a través de la música.</p> <p>Se harán coreografías modernas, trabajarán el ritmo, los bailes populares y el trabajo en grupo, así como la coordinación y el equilibrio.</p> <p>En esta actividad podrán participar los padres que quieran asistir, esto favorecerá una mayor integración y fortalecimiento de lazos entre padres e hijos así como con el centro y la tutora.</p>

Actividad 8: “Relajación” (Ver Anexo 4)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la confianza en uno mismo. - Mejorar la calidad del sueño. - Mejorar la circulación sanguínea. - Incrementar la concentración y la memoria. - Favorecer el aprendizaje. - Disminuir el estrés y la ansiedad. - Regular la energía del niño. - Trabajar la respiración. - Realizar diferentes posturas para estirar el esqueleto.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confianza.

<ul style="list-style-type: none"> - Calidad del sueño. - Respiración. - Concentración y memoria. - Posturas de estiramiento.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todo el grupo en la sala de psicomotricidad.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas. - Casete.
<p>Desarrollo:</p> <p>Para el desarrollo de esta actividad, también estaremos en el aula de psicomotricidad donde nos sentaremos en círculo y la docente realizará ejercicios de respiración y estiramientos.</p>

Actividad 9: “Hacemos la compra”

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a comprar de manera correcta y no compulsivamente. - Derrochar la menos comida posible. - Conocer los alimentos saludables para una dieta equilibrada y sana. - Conocer los diferentes establecimientos de comida.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupos de Alimentos. - Dinero. - Aprovechamiento de comida. - Tiendas de comida.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En equipos de 5 personas, en el rincón de la casita.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comida de juguete. - Carrito de la compra.

- Dinero de juguete.
<p>Desarrollo:</p> <p>Esta actividad se realizará por pequeños equipos en los que unos tomarán el rol de vendedores y otros de compradores. En el rincón de la cocinita, montaremos nuestro propio supermercado y colocaremos los alimentos en diferentes establecimientos (carnicería, frutería, pescadería, panadería...) algunos niños serán los clientes y pedirán la comida y otros los cajeros que se encargarán de cobrar.</p>

Actividad 10: “¡A la mesa!” (Ver Anexo 5)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la postura en la mesa (espalda recta, pies apoyados en el suelo...). - Conocer la colocación de los principales utensilios en la mesa (poner la mesa). - Aprender la importancia de lavarse las manos antes y después de comer. - Conocer la importancia de lavarse los dientes para evitar problemas bucodentales.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas posturales en la mesa. - Higiene - Utensilios de la mesa (plato, vaso, cubiertos...)
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En pequeños grupos, sentados en las mesas de trabajo.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utensilios y cubiertos de la mesa. - Mantel. - Mesas y sillas.
<p>Desarrollo:</p> <p>En esta actividad, convertiremos las mesas de trabajo en unas mesas de comedor, donde los niños aprenderán normas básicas a la mesa, como por</p>

ejemplo: sentarse bien en la silla, coger los cubiertos de manera correcta, cómo masticar y tragar correctamente... Cada niño tendrá sus cubiertos y la docente les explicará cómo poner la mesa, ellos observarán y repetirán los pasos.

Esta actividad también la podrán realizar en casa poniendo sus propios platos y cubiertos a la hora de la comida. Además, durante el almuerzo, se reforzará la buena postura en la silla y la masticación y deglución de la comida.

Con respecto al lavado de manos, se quedará como una rutina dentro del aula.

Actividad 11: “El maletín médico” (Ver Anexo 6)

Objetivos:

- Identificar los diferentes objetos que hay en un botiquín.
- Clasificar los distintos objetos en torno a distintas cualidades dadas (color, tamaño, textura y estampado).
- Observar.
- Leer.

Contenidos:

- Colores.
- Tamaño: Grande y pequeño.
- Texturas: Suave y rugoso.
- Figuras geométricas (triángulo, círculo y cuadrado).

Agrupamientos: Todo el grupo en la zona de la asamblea.

Recursos materiales/humanos:

- Cartulinas de colores
- Papel rugoso
- Rotulador negro grueso
- Tijeras
- 3 cartulinas grandes
- Velcro
- Blu-tack

- Forro

Desarrollo:

Para esta actividad, situaremos a los niños en la zona de la asamblea donde tomarán asiento.

Colocaremos 2 bolsas de tela en las que meteremos los diferentes objetos separados por cualidades (1º bolsa: tamaño y color, 2º estampados y textura) en frente de ellos. En la pizarra, colgaremos los 3 carteles con las palabras (COLOR, ESTAMPADO Y TAMAÑO) y dos cajitas de plásticos nombradas de la siguiente manera: SUAVE Y 30 RUGOSO; sobre las cuáles los niños tendrán que clasificar los objetos que irán sacando de las bolsas.

Por turnos, los niños irán sacando distintos objetos de la bolsa que ellos quieran y tendrán que observar e identificar cuál es el objeto del botiquín que han sacado (cómo se llama) y clasificarlo en las diferentes cartulinas o cajitas según ellos crean. Al finalizar, los propios niños serán los que me ayuden a recoger los materiales de la siguiente manera: les iré indicando uno por uno que vayan cogiendo de los diferentes paneles los objetos, de la siguiente manera (***** dame 5 jeringuillas verdes, ****3 mascarillas pequeñas, ****1 guante rugoso).

De esta manera conseguiré que los niños utilicen ese tiempo de finalización de la actividad para que me ayuden a recoger y que anclen conceptos básicos (nombres de los diferentes objetos que puede haber en un botiquín y los conceptos que quería trabajar en esta actividad, en este caso, cualidades de su día a día) que era lo que realmente quería conseguir.

Actividad 12: “Encontramos y contamos” (Ver Anexo 7)

Objetivos:

- Trabajar la concentración y atención.
- Trabajar la grafía de los números y cantidades.
- Buscar un elemento en concreto en un conjunto de varios objetos.
- Diferenciar los distintos elementos del botiquín médico.

<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteo. - Grafía de los números. - Elementos del botiquín.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De manera individual, cada uno en su sitio de trabajo.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha. - Rotuladores. - Lapicero.
<p>Desarrollo:</p> <p>Para esta actividad, cada alumno en su mesa de trabajo, tendrá su ficha en la que tendrá que ir buscando un objeto del botiquín dentro de un conjunto grande que contengan también objetos del botiquín. El niño tendrá que rodear el objeto que se le indica cada vez de un color distinto, escribir la grafía del número cuando los haya contado y a continuación dibujar tantos puntos como objetos haya.</p>

Actividad 13: “El pediatra y la pediatra” (Ver Anexo 8)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la profesión de pediatría. - Dibujar el uniforme con sus instrumentos médicos. - Fomentar la imaginación y el dibujo libre.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesión de pediatra. - Instrumentos médicos. - Uniforme de médico. - Imaginación. - Dibujo libre.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De manera individual en las mesas de trabajo.
<p>Recursos materiales/humanos:</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Rotuladores. - Lapiceros.
<p>Desarrollo:</p> <p>En esta actividad, se le dará un folio a cada niño donde ellos podrán dibujar a su pediatra con el uniforme de médico, instrumentos médicos o incluso acciones que ellos crean que realizan los pediatras cuando van a su consulta.</p>

Actividad 14: “Nuestro rincón de médicos” (Ver Anexo 9)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los instrumentos médicos. - Conocer y diferenciar sus funciones.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instrumentos médicos. - Funciones de los instrumentos médicos.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por pequeños grupos en la zona del rincón de la casita.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maletines médicos de juguete.
<p>Desarrollo:</p> <p>Para esta actividad, los niños se colocarán por pequeños grupos y se situarán en el rincón de la casita donde habrá 2 maletines médicos con sus instrumentos. Cada niño podrá coger uno y explicar a sus otros compañeros para qué sirve, en el caso de que no sepan, se preguntarán entre ellos o a la docente.</p>

Actividad 15: “Cuidamos nuestros hábitos de higiene” (Ver Anexo 10)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las principales tareas para llevar a cabo una vida saludable. - Concienciar en el cuidado de nuestra salud. - Conocer los hábitos de higiene primarios.
--

<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de higiene.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De manera individual, en las mesas de trabajo.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha. - Rotuladores.
<p>Desarrollo:</p> <p>En esta actividad, los niños se colocarán en sus mesas de trabajo. Se les repartirá una ficha a cada uno en la que tendrán que colorear en verde la carita sonriente de los hábitos de higiene que sean saludables para la salud y la carita de color rojo aquellos que no lo sean.</p>

Actividad 16: “Yoga” (Ver Anexo 11)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover la educación para la salud de una forma más atractiva y llamativa. - Mejorar los hábitos posturales. - Evitar lesiones en un futuro. - Cuidar el cuerpo y la mente. - Conseguir una armonía a través de distintas formas de expresión. - Desarrollar diferentes aspectos psicomotores: coordinación, equilibrio, postura, respiración... - Controlar el propio cuerpo. - Favorecer el autoconocimiento del cuerpo. - Mejorar la atención y concentración. - Potenciar la autoestima y canalizar las emociones.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Hábitos posturales. - Fortalecimiento de cuerpo y mente.

<ul style="list-style-type: none"> - Distintas formas de expresión corporal. - Aspectos psicomotores: respiración, coordinación, equilibrio... - Autoconocimiento y control del cuerpo. - Atención y concentración. - Autoestima y emociones positivas.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todo el grupo en el aula de psicomotricidad.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesional. - Docente. - Alfombrillas. - Casete o portátil con música.
<p>Desarrollo:</p> <p>En esta actividad, también se podrá contar con los padres al igual que para la de ZumbaKids. Una profesional acudirá al centro y trabajará con los niños y padres (que quieran venir) en el aula de psicomotricidad.</p> <p>Cada niño tendrá una esterilla o alfombrilla donde podrá ir siguiendo las distintas posturas de la profesional.</p>

“Actividad 17: “Había una vez una persona dormida” (Ver Anexo 12)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender la RCP³ mediante una canción. - Conocer y aprender los pasos o fases de esta maniobra. - Concienciar de la importancia que tiene esta maniobra a la hora de salvar vidas. - Saber quién es el 112 y cuál es su importancia.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maniobra RCP

³ La Reanimación Cardiopulmonar es una maniobra de emergencia que consiste en aplicar presión rítmica sobre el pecho de una persona que haya sufrido un paro cardiorespiratorio.

<ul style="list-style-type: none"> - Funciones e importancia de esta maniobra. - Fases de la RCP. - 112.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por pequeños grupos en la sala de psicomotricidad.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesional. - Docente. - Muñecos.
<p>Desarrollo:</p> <p>Para esta actividad los niños por pequeños grupos irán pasando por manos de la profesional que les enseñará con muñecos cómo actuar ante un incidente y qué pasos seguir para realizar la RCP, esto se hará explicándolo y haciendo preguntas y aprendiendo al canción con gestos.</p> <p>Se comenzará con una pequeña asamblea donde la profesional contará a qué ha venido y qué trabajarán y habrá un turno de preguntas abiertas.</p>

Actividad 18: “Una rica merienda” (Ver Anexo 13)

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los alimentos y diferenciarlos entre saludables y no saludables. - Conocer las distintas comidas del día y qué se ingiere normalmente en ellas.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comidas del día. - Alimentos.
<p>Agrupamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De manera individual en su zona de trabajo.
<p>Recursos materiales/humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotuladores. - Folios.
<p>Desarrollo:</p>

Esta actividad se realizará en la zona de trabajo donde los niños tendrán que dibujar en un folio según su criterio, respondiendo a la siguiente pregunta:
¿cuál sería su merienda saludable?

9. PROGRAMACIÓN DE LA “SEMANA DE LA SALUD”.

A continuación se observa la programación por días de la semana de la “Semana de la Salud con sus respectivas actividades:

Viernes 21 de Abril de 2023.

9:00h -10:00h → Asamblea inicial “Lluvia de ideas”⁴ y carta de presentación de los monstruos.

10:00-10:30 → ¿Qué es algo saludable para mí?

10:30-11:00 → Juego libre en los rincones.

11:00-11:30 → Aseo y almuerzo

11:30-12:00 → Cuento “La rebelión de las verduras”

12:00-12:30 → Recreo

12:30-13:15 → ZumbaKids “Movemos el esqueleto”

13:15-13:45 → Relajación y técnicas de respiración.

13:45-14:00 → Recordamos lo que hemos visto y despedida.

Lunes 24 de Abril de 2023.

9:00 -9:30 → Asamblea inicial y “El tren del almuerzo saludable”

9:30-10:00 → “Hacemos la compra”

10:00-10:30 → “¡A la mesa!”

10:30-11:00 → Juego libre en los rincones.

11:00-11:30 → Aseo y almuerzo

11:30-12:00 → Bits de los alimentos y cuento ¡Esta fruta es mía!”

12:00-12:30 → Recreo

12:30-13:15 → ZumbaKids “Movemos el esqueleto”

13:15-13:45 → Relajación y técnicas de respiración.

⁴ La lluvia de ideas, también denominada tormenta de ideas o “Brainstorming” es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema determinado.

13:45-14:00→ Recordamos lo que hemos visto y despedida.

Martes 25 de Abril de 2023.

9:00 -9:30→ Asamblea inicial y “El tren del almuerzo saludable”

9:30-10:00→ “El maletín médico”

10:00-10:30→ “Encontramos y contamos”

10:30-11:00→ Juego libre en los rincones.

11:00-11:30→ Aseo y almuerzo

11:30-12:00→ Bits de los alimentos y cuento “112”

12:00-12:30→ Recreo

12:30-13:15→ ZumbaKids “Movemos el esqueleto”

13:15-13:45→ Relajación y técnicas de respiración.

13:45-14:00→ Recordamos lo que hemos visto y despedida.

Miércoles 26 de Abril de 2023.

9:00 -9:30→ Asamblea inicial y “El tren del almuerzo saludable”

9:30-10:00→ “El pediatra y la pediatra”

10:00-10:30→ “Nuestro rincón de los médicos”

10:30-11:00→ Juego libre en los rincones.

11:00-11:30→ Aseo y almuerzo

11:30-12:00→ Bits del botiquín médico y cuento “Leo y Pablo van al médico”

12:00-12:30→ Recreo

12:30-13:15→ ZumbaKids “Movemos el esqueleto”

13:15-13:45→ Relajación y técnicas de respiración.

13:45-14:00→ Recordamos lo que hemos visto y despedida.

Jueves 27 de Abril de 2023.

9:00 -9:30→ Asamblea inicial y “El tren del almuerzo saludable”

9:30-10:15→ “Recibimos a un pediatra o una pediatra”

10:15-11:00→ “Cuidamos nuestros hábitos de higiene”

11:00-11:30→ Aseo y almuerzo

11:30-12:00→ Bits de los objetos del botiquín médico y cuento “Una rica merienda”
 12:00-12:30→ Recreo
 12:30-13:00→ “Creamos nuestras pegatinas”
 13:00-13:45→ “Yoga”
 13:45-14:00→ Recordamos lo que hemos visto y despedida.

Viernes 28 de Abril de 2023.

9:00 -9:30→ Asamblea inicial y “El tren del almuerzo saludable”
 9:30-10:15→ “Había una vez una persona dormida”
 10:15-10:30→ “Una rica merienda”
 10:30-11:00→ Juego libre en los rincones.
 11:00-11:30→ Aseo y almuerzo
 11:30-12:00→ Recordamos los Bits de los alimentos y los elementos del botiquín médico y cuento “Crecer sanos”
 12:00-12:30→ Recreo
 12:30-13:15→ ZumbaKids “Movemos el esqueleto”
 13:15-13:45→ Relajación y técnicas de respiración.
 13:45-14:00→ Recordamos lo que hemos visto y despedida.

10.EVALUACIÓN.

10.1 Evaluación del alumnado.

Los instrumentos que utilizaremos para llevar a cabo esta evaluación serán: la observación directa por un lado, en la que observaremos al alumnado día a día en la realización de las actividades propuestas. También evaluaremos las relaciones que se establecen entre ellos y el grado de satisfacción que tienen con sus resultados finales.

Por otro lado, realizaremos un análisis en relación los objetivos planteados mediante la observación sistemática, utilizando para ello una escala de valoración que contendrá 2 criterios de evaluación: 1) Conseguido y 2) en proceso.

ÍTEMES	CONSEGUIDO	EN PROCESO
Reconoce los distintos alimentos existentes y los clasifica en saludables y no saludables.		
Valora los beneficios que aportan a su salud los alimentos sanos.		
Conoce los hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación e higiene.		
Conoce las normas que hay a la hora de comer: sentarse de manera correcta en la silla para comer, no levantarse de la silla, poner la mesa...		
Tiene una buena actitud postural en la silla.		
Conoce la función que tiene el pediatra o el pediatra.		
Reconoce los principales instrumentos médicos del botiquín de urgencia.		
Coordina sus movimientos siguiendo el ritmo de la música.		
Respira hondo correctamente: cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca.		

Clasifica por colores y texturas.		
Busca diferentes elementos en un conjunto, cuenta y escribe la grafía correspondiente.		
Trabaja en equipo y ayuda a los demás.		
Respetar los turnos de palabra.		
Realiza actividades cotidianas con autonomía.		
Observa y descubre a partir del uso de sus sentidos.		
Se comunica oralmente expresando sus necesidades.		
Muestra interés hacia las diferentes actividades propuestas.		
Cumple las normas de clase.		
Es responsable con sus tareas y siente satisfacción consigo mismo por el trabajo bien hecho.		

10.2 Evaluación de la propuesta y autoevaluación.

“El conocimiento sobre el análisis de la propia práctica y el juicio valorativo compartido sobre la misma son el germen de la formación, la innovación y el cambio educativo” (Díaz et al., 2007, p.36).

Esta autoevaluación la realizaré basándome en si los objetivos que he descrito son realistas, si las actividades que he propuesto se han podido llevar a cabo tal y como las he descrito, la temporalización en cuanto a los tiempos ajustados, la utilidad de los recursos, si la motivación fue la suficiente para lograr un aprendizaje significativo, los agrupamientos...también tendremos en cuenta las dificultades encontradas por nuestros alumnos a la hora de realizar las actividades, sus dudas, inquietudes...

Esta autoevaluación será de gran importancia ya que nos indicará cuáles han sido los puntos fuertes o lo débiles a la hora de poner en marcha nuestra propuesta. A su vez, pediremos opinión a los padres mediante una encuesta que reflejará si ha habido un anclaje de estos aprendizajes no solo en el colegio sino en casa.

CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN PERSONAL.

Tras la realización de este trabajo personal y mi investigación minuciosa acerca de los hábitos saludables más importantes para nuestra salud y diseñar una pequeña propuesta de intervención dentro de un aula infantil con sus resultados, he de decir que es imprescindible incorporar el aprendizaje de estos hábitos desde edades tempranas ya que solo aportará beneficios para nuestra salud de cara a un futuro.

Al instaurar hábitos de vida saludables desde que somos pequeños, estaremos previniendo enfermedades cardiovasculares en nuestra vida adulta. Actualmente la obesidad infantil es uno de los problemas a los que se enfrenta nuestra sociedad, proteger a los niños fomentando la actividad física diaria, la dieta equilibrada y saludable y los buenos horarios alimenticios y de sueño serán la clave para evitarla.

Los hábitos son mecanismos estables que crean habilidades y destrezas en los niños y les acostumbran a realizar una serie de actividades de manera mecánica para que puedan utilizarlas a lo largo de su vida, entonces, si creamos esos hábitos desde la escuela y junto con la colaboración de las familias, los niños poco a poco irán adquiriendo ciertas actitudes (lavarse las manos, ir caminando al parque todos los días, comer una pieza de fruta en el almuerzo...) que se convertirán en rutinas diarias que les ayudarán a encontrar un equilibrio para su salud física y mental.

Como he ido comentando a lo largo de mi trabajo, la importancia de promover los hábitos saludables entre los niños y niñas no solo nos protegerá de enfermedades cardiovasculares sino que también previenen la aparición de los trastornos de sueño y reforzará comportamientos deseables en ellos (responsabilidades y autonomía) además de favorecer conductas relacionadas con el cuidado de su salud.

Fomentar actividades al aire libre ayudará a los niños a conocer mejor su cuerpo y aumentar su autoestima, además interaccionarán con el mundo exterior y otras personas con lo que se desarrolla su capacidad de comunicación. Llevar una vida saludable aporta un equilibrio físico y mental, por otro lado nos permite aceptar los éxitos y fracasos con mayor facilidad ya que la frustración se canaliza de una manera más sana.

Estar bien con uno mismo significa estar bien con los demás y con las cosas que hacemos en nuestro día a día.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA.

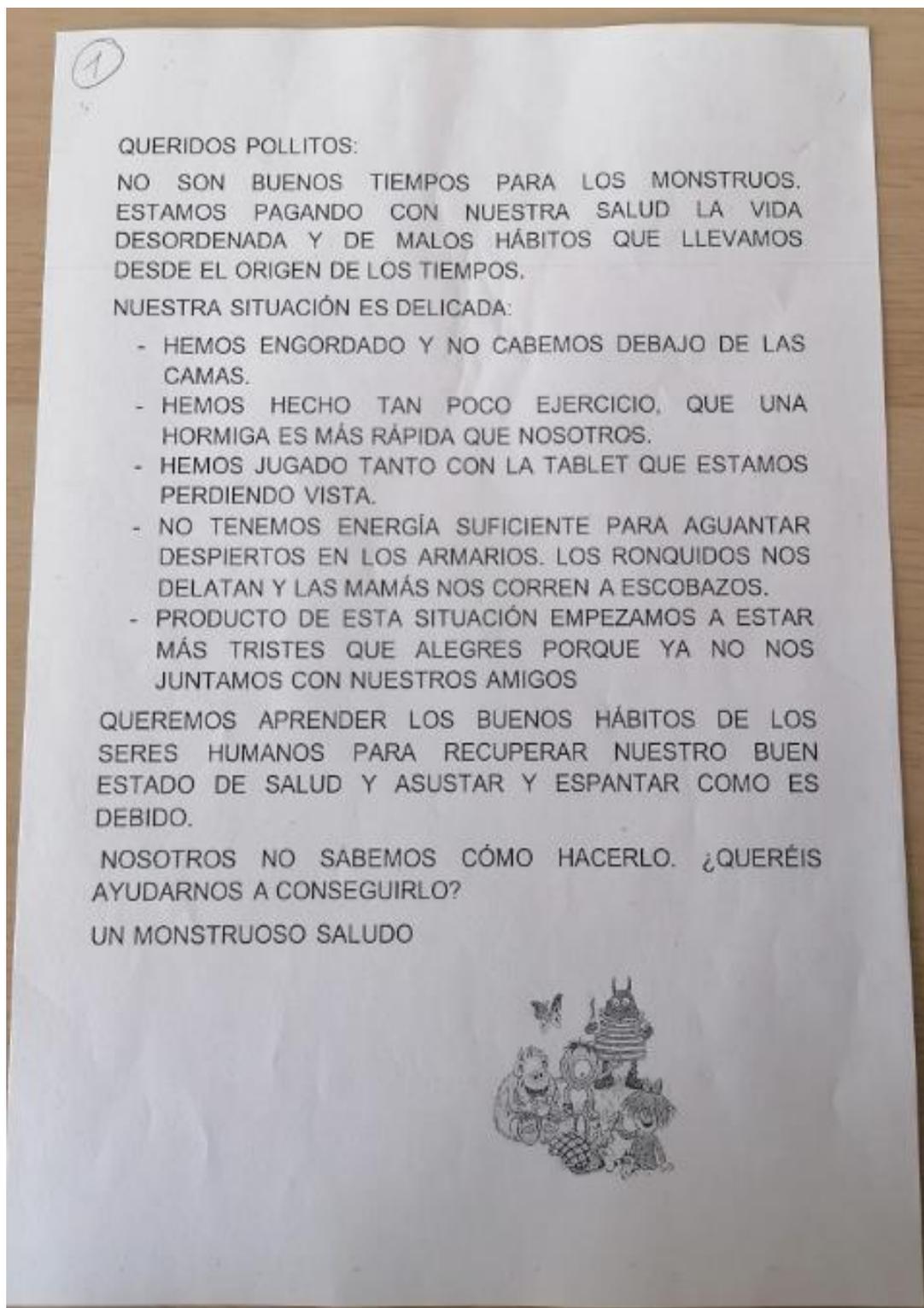
Allan, W. (2011). <i>Qué comen los niños y por qué es tan importante</i> . Lienas, B. (Ed.), Eat, Play and Be Healthy (pp. 25-38). PAIDÓS.
Ansorena, D. y Martínez, A. (2010). Promoción y prevalencia del ejercicio físico. <i>Alimentación, ejercicio físico y salud</i> (pp. 40-60). Eunsa.
Ansorena, D. y Martínez, A. (2010). Nutrición y metabolismo energético. <i>Alimentación, ejercicio físico y salud</i> (pp. 80 y 81). Eunsa.
Ansorena, D. y Martínez, A. (2010). Alimentación y ejercicio físico en las etapas de la vida y distintas situaciones fisiológicas. <i>Alimentación, ejercicio físico y salud</i> (pp. 139-146). Eunsa.
Ansorena, D. y Martínez, A. (2010). Obesidad: alimentación y ejercicio físico. <i>Alimentación, ejercicio físico y salud</i> (pp. 174-183). Eunsa.
Ansorena, D. y Martínez, A. (2010). Rol de la actividad física en la salud cardiovascular de niños y adolescentes. <i>Alimentación, ejercicio físico y salud</i> (pp. 223-231). Eunsa.
Ansorena, D. y Martínez, A. (2010). La obesidad en el niño y el adolescente. <i>Alimentación, ejercicio físico y salud</i> (pp. 303-311). Eunsa.
Ansorena D. y Martínez, J. (2010). <i>Alimentación, ejercicio físico y salud</i> . Eunsa.
Berrozpe, M. (2022). <i>¿Tiene mi hijo un problema de sueño o es todo normal?</i> Hola.com. https://www.hola.com/padres/20220726335180/maria-berrozpe-sueno-infantil-tg/
Blanco, A., Gutiérrez, L., Olmos, R., del Río, L. y Rodríguez, S. (2004). Justificación de la necesidad de educar en la mejora de los hábitos alimenticios y nutricionales de nuestro alumnado. Consejería de Educación y Ciencia. Servicio de Innovación y apoyo a la acción educativa y Dirección General de Ordenación Académica e Innovación. (Eds.), <i>Hábitos de alimentación y consumo saludables</i> (pp. 15-17). AYA TÉCNICO.
Blanco, A., Gutiérrez, L., Olmos, R., del Río, L. y Rodríguez, S. (2004). Contextualización de la iniciativa. Consejería de Educación y Ciencia, Servicio de Innovación y apoyo a la acción educativa y Dirección General de Ordenación Académica e Innovación. (Eds.), <i>Hábitos de alimentación y consumo saludables</i> (pp. 21-23). AYA TÉCNICO.
Blanco, A., Gutiérrez, L., Olmos, R., del Río, L. y Rodríguez, S. (2004). Salud y Consumo: hábitos de alimentación y consumo saludable. Consejería de Educación y Ciencia, Servicio

de Innovación y apoyo a la acción educativa y Dirección General de Ordenación Académica e Innovación. (Eds.), <i>Hábitos de alimentación y consumo saludables</i> (pp. 27-35). AYA TÉCNICO.
Blanco, G., del Río, L., Gutiérrez, L., Olmos, R. y Rodríguez, S. (2005). <i>Hábitos de alimentación y consumo saludables</i> . Conserjería de Educación y Cultura.
Buela-Casal, G. y Sierra, J. (1997). <i>Los trastornos del sueño. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y la adolescencia</i> . Pirámide.
Buela-Casal, G. y Sierra, J. (1997). Trastornos del sueño. <i>Los trastornos del sueño. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y la adolescencia</i> (pp. 51-83). Pirámide.
Buela-Casal, G. y Sierra, J. (1997). Higiene del sueño. <i>Los trastornos del sueño. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y la adolescencia</i> (pp. 130-138). Pirámide.
Conesa, J. y Gomáriz, A. (2022). <i>Sobrepeso y Obesidad. Cómo prevenirlos, cómo tratarlos</i> . Espasa.
Dalla, G. (1995). <i>Las combinaciones Alimenticias. La asociación correcta de los alimentos en la comida natural: base de una verdadera y sana dieta</i> . Ibis
De Paz Lugo, P. (2015). <i>Alimentación, Higiene y Salud anual para maestros</i> . UNIR editorial.
Estivill, E. y de Béjar, S. (1995). Otros problemas sobre cómo afrontar las pesadillas y demás parasomnias. <i>Duérmete, niño. Cómo solucionar problemas del sueño infantil</i> (pp. 98-104). Dinamica.
Figuroa, C. (2014). <i>Carmen Figuroa. Me alimento, luego existo</i> . La rueda de los alimentos: Tipos de alimentos y sus funciones. https://www.carmenfiguroa.es/la-rueda-de-los-alimentos/
Gimeno, M. y Frontera, P. (2015). <i>Niños bien alimentados. Menús saludables y nutritivos</i> . Síntesis
Gimeno, M. y Frontera, P. (2015). La Alimentación Saludable. <i>Niños bien alimentados. Menús saludables y nutritivos</i> (pp. 73-77). Síntesis.
Gimeno, M. y Frontera, P. (2015). La Adquisición de hábitos alimentarios. <i>Niños bien alimentados. Menús saludables y nutritivos</i> (pp. 86-90). Síntesis.
Gimeno, M. y Frontera, P. (2015). Las necesidades de nutrientes. <i>Niños bien alimentados. Menús saludables y nutritivos</i> (pp. 107-114). Síntesis.
González, R. y Montoya, I. (2015). <i>Psicología clínica infanto-juvenil</i> . Pirámide.
González, R. y Montoya, I. (2015). Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos. <i>Psicología clínica infanto-juvenil</i> (pp. 144-154). Pirámide.

Kolodny, N. (1998). <i>Cuando la comida es tu enemiga. Cómo enfrentarse y vencer a los trastornos alimentarios</i> . Granica.
Marcelli, D. y de Ajuriaguerra, J. (1996). Trastornos esfínterarios. <i>Psicopatología del niño</i> (pp. 150-151). Masson.
Marcelli, D. y de Ajuriaguerra, J. (1996). Epilepsia del niño. <i>Psicopatología del niño</i> (pp. 273-279). Masson.
Marcelli, D. y de Ajuriaguerra, J. (1996). Psicopatología de las conductas de adormecimiento y sueño. <i>Psicopatología del niño</i> (pp. 83-95). Masson.
Marcelli, D. y de Ajuriaguerra, J. (1996). Psicopatología de la esfera oroalimenticia. <i>Psicopatología del niño</i> (pp. 146-147). Masson.
Marcelli, D. y de Ajuriaguerra, J. (1996). <i>Psicopatología del niño</i> . Masson.
Morin (1993). <i>Aspectos de la higiene del sueño</i> . Masson.
Ochoa, E. (1996). <i>De la Anorexia a la Bulimia</i> . Aguilar.
Rodríguez, F., Aranceta, J. y Serra, L. (2008). <i>Psicología y nutrición</i> . Elsevier Masson.
Rodríguez, F., Aranceta, J. y Serra, L. (2008). Evolución del niño y necesidades de alimentación. <i>Psicología y Nutrición</i> (pp. 1-5). Elsevier Masson.
Rodríguez, F., Aranceta, J. y Serra, L. (2008). Variables relacionadas con la alimentación y nutrición: psicológicas, biológicas y socioculturales. <i>Psicología y Nutrición</i> (pp. 17-31). Elsevier Masson.
Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 28, de 2 de febrero de 2022. https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-1654-consolidado.pdf
Rodríguez, F., Aranceta, J. y Serra, L. (2008). Aprendizajes de hábitos de alimentación saludables en la infancia y adolescencia (I): afrontar las dificultades a la hora de la comida. <i>Psicología y Nutrición</i> (pp. 67-74). Elsevier Masson.
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2015). <i>SENC, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Pirámide de la Alimentación Saludable</i> . https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015
Vargas Domínguez, A. y Palacios Álvarez, P. (2014). <i>Educación para la salud</i> . Patria.
Walker, A. (2011). <i>Alimentación Sana para niños</i> . Paidós.

ANEXOS.

Anexo 1



Nota. Carta de motivación para el comienzo de la “Semana Saludable”.

Anexo 2

Nota. Pegatinas para la actividad “¡Creamos nuestras pegatinas!” relacionadas con el monstruo de la salud.

Anexo 3

Nota. Actividad “Movemos el esqueleto, ZumbaKids”

Anexo 4

Nota. Actividad de “Relajación”

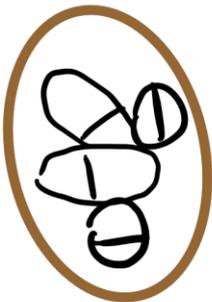
Anexo 5

Nota. Actividad "¡A la mesa!"

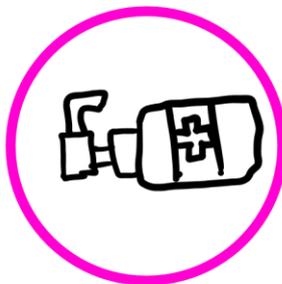
Anexo 6



Nota. Actividad “Maletín médico”.

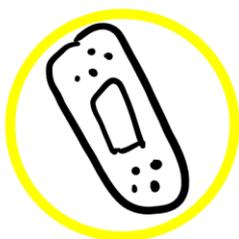


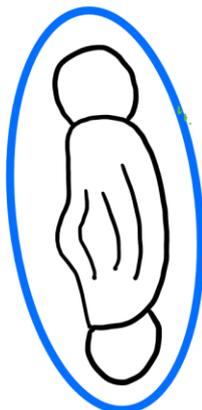














Anexo 8



Nota. Actividad "El pediatra y la pediatra"

Anexo 9



Nota. Actividad "Yoga" con una profesional.

Anexo 10





Nota. Actividad “Cuidando nuestra higiene”. En esta actividad al principio propusimos una ficha y para los niños que terminaban antes, utilizamos otra ficha con los hábitos de higiene que repasaba también la temporalidad (antes y después).

Anexo 11



Nota. Actividad “Érase una vez na persona dormida”. En este taller se muestra a la especialista impartiendo algunas nociones básicas para la realización de la RCP. Primero se practica con muñecos para luego pasar a realizarlo con sus compañeros.

Anexo 12



Nota. Actividad “Una rica merienda”.