



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALALDOLID

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES,
SOCIALES Y DE LA MATEMÁTICA

TRABAJO FIN DE GRADO

**PROPUESTA DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN
INFANTIL PARA PROMOVER UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Presentado por María de Diego Medina para optar al Grado de
Educación Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por: Roberto Reinoso Tapia

Curso: 2022 - 2023

RESUMEN

La etapa de Educación Infantil es de suma importancia ya que en ella se construyen conocimientos básicos mediante rutinas, que acaban por interiorizarse y convertirse en hábitos. Estas servirán como base para construir prácticas futuras que se llevarán a cabo de manera más sencilla si se trabajan desde edades tempranas. Por ello, con este Trabajo Fin de Grado se pretende inculcar a los niños la importancia de tener una alimentación equilibrada y de seguir buenos hábitos en infantil y en etapas posteriores puesto que, tener una buena salud implica tener una dieta equilibrada y llevar a cabo hábitos saludables. Para la adquisición de estas rutinas se han diseñado diferentes actividades cuyo fin es adquirir los conocimientos necesarios para que se lleven a cabo de forma adecuada y se interioricen, a través de una metodología activa, globalizadora, participativa y cooperativa. Los resultados muestran la implicación del alumnado, alcanzando los objetivos previstos.

PALABRAS CLAVE: Educación Infantil, alimentación, nutrición, hábitos de vida saludables, dieta equilibrada.

ABSTRACT

The Early Childhood Education stage is of utmost importance as it is here that basic knowledge is built up through routines, which eventually become internalised and turn into habits. These will serve as a basis for building future practices that will be carried out more easily if they are worked on from an early age. For this reason, this Final Degree Project aims to instil in children the importance of having a balanced diet and following good habits in infants and later stages, since good health implies having a balanced diet and healthy habits. For the acquisition of these routines, different activities have been designed with the aim of acquiring the necessary knowledge so that they can be carried out properly and internalised through an active, globalising, participative and cooperative methodology. The results show the involvement of the pupils, achieving the planned objectives.

KEYWORDS: Early Childhood Education, food, nutrition, healthy lifestyle habits, balanced diet.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. OBJETIVOS	8
4. MARCO TEÓRICO	9
4.1. La alimentación y nutrición en Educación Infantil	9
4.1.1. Concepto de alimentación y nutrición.	9
4.1.2. Relación entre la alimentación y otras áreas.	9
4.2. Clasificación de los tipos de alimentos	11
4.2.1. Alimentos y funciones de los nutrientes.	11
4.2.2. Recomendaciones para la distribución de la ingesta energética.	13
4.3. Hábitos de vida saludable.	15
4.4. Enfermedades relacionadas con una mala alimentación.	17
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
5.1. Justificación y contextualización	19
5.2. Objetivos.	20
5.2.1. Objetivos generales de la etapa.	20
5.2.2. Competencias clave.	20
5.2.3. Competencias del área.	21
5.2.4. Competencias específicas de la propuesta didáctica.	22
5.3. Contenidos.	23
5.4. Metodología.	24
5.5. Temporalización.	26
5.6. Recursos.	26
5.7. Sesiones y actividades	27
5.7.1. Actividad de introducción motivación	27
5.7.2. Sesiones	28

5.8. Atención a la diversidad.	42
5.9. Evaluación.	42
5.9.1. Relación de las competencias específicas con los criterios de evaluación por áreas.	43
5.9.2. Evaluación del alumnado.	46
5.9.3. Evaluación de la propuesta.	49
6. CONCLUSIONES.	51
7. LISTA DE REFERENCIAS.	53
8. ANEXOS.	55

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado muestra una indagación teórica y una puesta en práctica sobre la Alimentación y Hábitos de vida saludable en la etapa de Educación Infantil.

Habitualmente, las personas conciben una vida saludable a través de una buena alimentación, pero este no es el único factor que influye en este proceso, ya que existen otros factores, como por ejemplo los hábitos de higiene, el deporte y el sueño, que están íntimamente relacionados y que van a ser fundamentales para mantener una buena salud.

Por tanto, es necesario trabajar cada uno de estos aspectos desde edades tempranas para que se lleven a cabo diferentes rutinas que puedan servir como base para crear hábitos futuros.

Para que estas rutinas se interioricen, deben trabajarse tanto en el hogar como en los centros educativos, creando diferentes planes de acción y proyectos que sirvan como estrategia para tener conocimientos sobre el tema y mantener una vida saludable.

La necesidad de trabajar estas rutinas desde edades tempranas es vital para prevenir problemas alimenticios que puedan afectar a la salud. Actualmente, tenemos unos hábitos alimentarios desfavorables, pues cada vez se come más rápido y se ingieren alimentos que no proporcionan los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente.

Por estas razones considero necesario trabajar esta temática en esta etapa infantil para que desde esta edad puedan concienciarse de la necesidad de tener una buena alimentación y hábitos saludables que les permita que su desarrollo se lleve a cabo correctamente. Para ello, es necesario trabajar a partir de actividades lúdicas y dinámicas que muestren la necesidad de tener una alimentación adecuada, unos hábitos de higiene básicos, así como la realización de ejercicio diario y el establecimiento de rutinas estables de sueño.

Como futura docente, considero que todas las personas que trabajan en este campo deben indagar sobre esta temática para cerciorarse de su importancia, sobre todo en los primeros años de desarrollo, que son los más importantes para una persona y que determinarán su evolución y crecimiento.

2. JUSTIFICACIÓN

A lo largo de nuestra vida, hemos visto que existen multitud de artículos y estudios que muestran información sobre cómo llevar una vida saludable.

Podemos distinguir diferentes tipos de hábitos, relacionados con la salud mental, física y psicológica, que son los tres grandes pilares para que exista un equilibrio dentro del ser humano.

Mantener este equilibrio es de suma importancia para que se dé un desarrollo satisfactorio. Si nos centramos en el tema objeto de estudio, la alimentación sería un ejemplo, ya que unos malos hábitos alimentarios podrían acarrear numerosos problemas en nuestra salud, tanto en el presente como en el futuro, de ahí la importancia de corregirlos lo antes posible.

Hoy en día, existen numerosos problemas alimenticios, incluso en edades tempranas, siendo los más comunes la obesidad o sobrepeso, pero en realidad no deberían ser propios de esta edad. Por ello, es fundamental conocer estos aspectos con toda la concepción que engloban, en primer lugar, estudiando y comprendiendo los alimentos, evaluando cada uno de ellos y analizando los tipos de alergias que puede tener una persona, pero también es necesario tener en cuenta el estado anímico de la persona para poder encontrar anomalías que les impidan tener un correcto desarrollo, evitando así la aparición de diferentes tipos de enfermedades por una incorrecta alimentación.

Al llegar al centro de prácticas, me percaté de la importancia que otorgaban a este tema, teniendo un programa de concienciación sobre la alimentación saludable. En este programa se establecían rutinas de almuerzo saludable en toda la etapa de Educación Infantil, destinando una serie de productos cada día (Figura 1). Esta iniciativa promueve los hábitos alimenticios, mejorando así el consumo de todo tipo de alimentos.



Figura 1. Fotografía del menú saludable de almuerzo en el centro escolar.

Para incrementar los conocimientos sobre una educación saludable, decidí crear una propuesta destinada a los alumnos en la que se tratasen diferentes aspectos relacionados con la alimentación, con el fin de complementar este programa.

Considero que todos los docentes necesitan conocer aspectos básicos relacionados con la salud, potenciando así sus conocimientos sobre alimentación y la nutrición, así como de hábitos saludables relacionados para que, al poner en práctica cada una de las actividades puedan dar respuesta a las preguntas que se planteen, así como explicar de formas diferentes un mismo concepto.

En relación a las competencias específicas de Educación Infantil que se establecen en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil, las más vinculadas con esta labor son:

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

3. OBJETIVOS

El objetivo general que se pretende alcanzar con este Trabajo Fin de Grado consiste en inculcar los conocimientos necesarios para tener una alimentación equilibrada, así como de seguir unos buenos hábitos de vida desde edades tempranas para que así se trabajen de forma continua y se interioricen. Para conseguir que se adquirieran estos conocimientos se llevan a cabo diferentes actividades dirigidas al alumno, de una forma lúdica que guiará su aprendizaje a través de la acción, participación y cooperación, siendo este un aprendizaje globalizador.

Los objetivos específicos que se pretenden conseguir en base al objetivo principal son:

- Diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición.
- Conocer las consecuencias que tiene no seguir una dieta saludable.
- Relacionar la alimentación con otras áreas como la educación para la salud o la educación física.
- Conocer las funciones de los alimentos y sus nutrientes.
- Desempeñar una propuesta en el aula de cinco años que muestre la importancia de tener una dieta adecuada, así como unos hábitos saludables.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. La alimentación y nutrición en Educación Infantil.

4.1.1. Concepto de alimentación y nutrición.

La alimentación y nutrición son dos conceptos que están íntimamente relacionados entre sí, pero cada uno consta de su propio significado.

Salvador y Serra (1993) sostienen que “la alimentación es el proceso por el que una persona selecciona unos alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión”.

Por otro lado, Salvador y Serra (1993) afirman que “la nutrición tiene lugar a nivel celular, definiéndose, así como un conjunto de procesos automáticos, involuntarios y continuos a través de los cuales el organismo aprovecha las sustancias contenidas en los alimentos ingeridos”.

Por tanto, la alimentación es un proceso voluntario que consiste en elegir ciertos alimentos para ingerirlos en el cuerpo, mientras que la nutrición consiste en aquellos procedimientos que el cuerpo realiza de forma involuntaria, degradando los alimentos y aprovechando así las sustancias que contienen.

Atendiendo a estas diferencias, se puede llegar a la conclusión de que, la alimentación es un acto voluntario y consciente que puede ser educado, consiguiendo así que se lleven a cabo unos hábitos saludables que favorezcan la salud de las personas, previniendo de ciertas enfermedades relacionadas. Este acto está influido por factores externos familiares, educativos, culturales o económicos, mientras que la nutrición depende de factores internos de la persona, siendo inconsciente e involuntaria, por tanto, no educable puesto que, depende del propio cuerpo la asimilación y digestión de los alimentos.

4.1.2. Relación entre la alimentación y otras áreas.

La alimentación es un tema de gran amplitud ya que trata diferentes conceptos que engloban diversos campos. Estos están ligados a esta temática, por lo que su desarrollo depende en gran medida de la adquisición de una buena alimentación y hábitos saludables, por lo que es necesario incidir en una correcta educación que fomente unos valores adecuados en la sociedad para que así los campos conectados puedan desarrollarse de forma adecuada.

Los campos que están relacionados se pueden apreciar en la Figura 2, trabajando algunas áreas de cada uno de los campos para la elaboración de este trabajo.

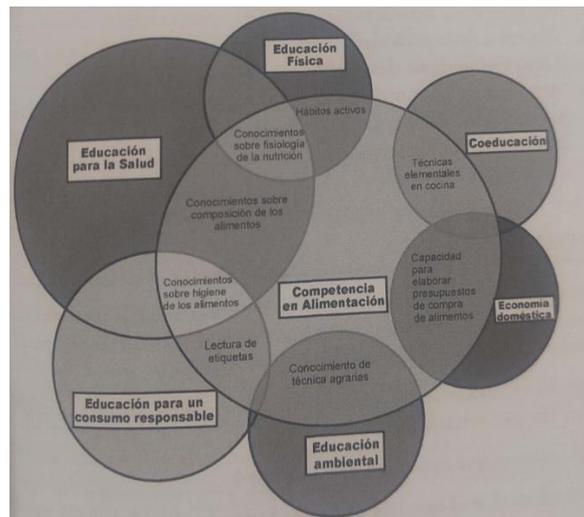


Figura 2. *La competencia en alimentación en relación con otras áreas. Extraído de Cabello et al., (2016)*

La etapa de Educación Infantil es una etapa de gran relevancia ya que en ella se forman los conocimientos base que sustentan los conocimientos futuros. Por ello, es necesario tratar aspectos relacionados con el mundo que les rodea para ir adquiriendo ciertos conocimientos, hábitos y rutinas que les permitan desenvolverse de forma adecuada. Por ello, el tema de la alimentación y aquellos campos que engloba son considerados importantes puesto que, en este momento de sus vidas crean rutinas que en un futuro se convertirán en hábitos, fomentando su desarrollo integral y personalidad.

Cuando hablamos de alimentación, no solo hablamos de la comida en sí, sino también de aquellos hábitos que se deben seguir para mantener una vida saludable. Uno de los campos que más se relaciona es la Educación para la Salud, en el que se tratan aspectos vinculados con la higiene y la composición de alimentos. En relación con este campo está la Educación física, cuyo fin es crear hábitos activos que favorezcan su crecimiento.

La educación ambiental también está íntimamente relacionada puesto que trata aspectos sobre conocimientos agrícolas, permitiendo así conocer el origen de los alimentos y los procesos que siguen para su cultivo.

Todas estas áreas están relacionadas entre sí, permitiendo un aprendizaje significativo de los contenidos, es decir, globalizado, vinculando los conocimientos previos que tienen con los nuevos.

4.2. Clasificación de los tipos de alimentos.

4.2.1. Alimentos y funciones de los nutrientes.

Los alimentos son una serie de sustancias, tanto líquidas como sólidas que tienen el fin de saciar el hambre de una persona. Estos alimentos aportan una serie de nutrientes, que son unas sustancias químicas que se encuentran en los alimentos, que permiten que el organismo funcione correctamente.

Atendiendo a Blanco et al. (2011), los alimentos se pueden clasificar de diversas maneras:

- Según su origen: orgánicos (animal y vegetal) o inorgánicos (sales minerales y agua).
- Según su función: energética, plástica o reguladora.

Según Blanco et al. (2011), los alimentos tienen una serie de funciones necesarias para el funcionamiento del organismo:

- **Alimentos energéticos:** aportan material energético necesario para reestructurar el gasto que tiene el organismo, proporcionando calorías.
- **Alimentos plásticos:** suministran las sustancias imprescindibles para la elaboración de tejidos, permitiendo así un crecimiento adecuado.
- **Alimentos reguladores:** provee las sustancias necesarias para controlar el metabolismo corporal.
- **Agua:** proporciona minerales disueltos y es esencial para la regulación de nuestro organismo.

Del mismo modo, los nutrientes se clasifican en diferentes grupos: glúcidos o hidratos de carbono, grasas o lípidos, proteínas, vitaminas, sales minerales y agua. Cada uno de estos grupos consta de gran importancia, siendo imprescindibles para mantener una buena salud y un desarrollo óptimo, combinando cada uno de ellos para conseguir las proporciones adecuadas.

Además, cada uno de los nutrientes presenta una función determinada, por lo que es importante incidir en el consumo adecuado de estos. Conforme con Cabezuelo y Frontera, (2021), estas funciones son:

- **Hidratos de Carbono:** procede de los vegetales y su función es energética, siendo sencillos de digerir y metabolizar.
- **Proteínas:** tienen una función estructural que se dedica a reparar y producir tejidos corporales, reponiendo estructuras orgánicas que se debilitan. Las proteínas tienen un origen tanto animal como vegetal, teniendo el primer origen mayor cantidad.

- **Lípidos o grasas:** tienen función energética y su origen puede ser tanto animal como vegetal. Las grasas nos aportan los nutrientes más calóricos, obteniendo así más del doble de energía que los hidratos y proteínas.
Existen dos tipos de grasas, unas favorables para la salud, insaturadas, mientras que otras tienen el efecto contrario, saturadas.
- **Vitaminas y minerales:** aportan una función reguladora. Su contribución ayuda a la buena actividad del organismo.

Los alimentos aportan diferentes nutrientes, por lo que para hacer que el organismo funcione correctamente, debe haber un equilibrio, atendiendo a las aportaciones de cada uno de los alimentos.

Existen diferentes formas de conocer la proporción de los alimentos. Una de ellas es la rueda de alimentos, que los clasifica y divide en siete grupos, atendiendo a los nutrientes y la función que aportan en el organismo. Atendiendo a los grupos y de acuerdo con Blanco et al. (2011) se distribuyen de esta manera:

- **Grupo I: Leche y derivados lácteos.**
La leche es un alimento que consta de gran relevancia, sobre todo en niños ya que favorece el desarrollo y mantenimiento de los huesos, así como de los dientes. Por tanto, la consumición recomendada es entre tres y cuatro veces diarias.
El queso forma parte de este grupo, siendo un derivado de la leche. Se debe elegir un queso que no contenga grasas excesivas.
Por otro lado, el yogurt consta de gran valor nutritivo y pocas calorías.
Finalmente, el helado también consta de gran valor nutritivo, aportando calorías y proteínas beneficiosas para nuestro organismo.
- **Grupo II: Carnes, pescados y huevos.**
Las carnes aportan proteínas y minerales. Son una fuente de energía importante, por lo que se recomienda un consumo de tres veces por semana.
El pescado también aporta proteínas y minerales, pero el organismo lo digiere de forma más sencilla. La recomendación de consumo de pescados es cuatro veces por semana, alternando los dos tipos de pescado (azul y blanco).
- **Grupos III: Legumbres, tubérculos y frutos secos.**
Las legumbres tienen una función energética y son ricas en proteínas y fibra. Es muy importante que estas se combinen con otro tipo de alimentos para que las proteínas sean mayores, aumentando su calidad. Se recomienda consumir aproximadamente entre dos y cuatro raciones semanales.

Los tubérculos y frutos secos aportan energía ya que contienen un alto contenido en hidratos de carbono, además de aportar vitaminas y minerales, por lo que su consumo ideal está entre tres y siete veces semanales.

- Grupo IV: Verduras y hortalizas.

Este grupo aporta en gran medida vitaminas, minerales y fibra, tres aspectos indispensables para que nuestro organismo funcione correctamente. Es necesario que el aporte de cada uno de estos nutrientes sea regular puesto que, una alteración de uno de estos puede afectar a los demás.

En consecuencia, se recomienda comer dos raciones al día.

- Grupo V. Frutas.

Las frutas son un grupo muy importante puesto que, además de aportar vitaminas y minerales, constan de azúcar y fibra. Esta última se encuentra en la piel de las frutas, por lo que se recomienda consumir la pieza completa. El consumo ideal de frutas sería aproximadamente tres piezas diarias.

- Grupo VI: Cereales, pasta y pan.

Aportan energía puesto que su componente principal son hidratos de carbono. Es necesario comer pan todos los días, en torno a dos o tres raciones. Sin embargo, el consumo de pasta y cereales es menor, dos o tres veces por semana.

- Grupo VII: Grasas, aceites y mantequillas.

Las grasas son sustancias que aportan gran energía y su consumo debe ser moderado.

4.2.2. Recomendaciones para la distribución de la ingesta energética.

Una dieta equilibrada se basa en una distribución adecuada de comidas a lo largo del día, haciendo alrededor de cuatro o cinco: desayuno, almuerzo, comida y cena. Cada una tiene un aporte de calorías diferente.

Atendiendo a los datos proporcionados por el Ministerio de Sanidad (s.f.), lo ideal es hacer cinco comidas diarias. A pesar de ser lo ideal, las necesidades alimentarias están influidas por el tipo de trabajo que se realice, las situaciones personales que limiten la ingesta de ciertos alimentos o la etapa de desarrollo en la que se encuentre una persona, por lo que las situaciones personales condicionan en el número de comida, así como en el tipo.

Por tanto, para tener una dieta equilibrada se deben realizar estas comidas, conociendo la distribución energética de cada una.

Tabla 1. *Distribución energética a lo largo de un día. Extraído de: Ministerio de Sanidad (s.f.)*

Comidas diarias	Porcentaje calórico
Desayuno	20%
Almuerzo	5-10%
Comida	30%
Merienda	5-10%
Cena	25-30%

Como se puede apreciar, la distribución energética varía en cada comida, repartiéndose de manera equilibrada.

El desayuno debe incluir al menos tres grupos de alimentos: leche y derivados, cereales y fruta, conteniendo en su mayoría hidratos de carbono. Los alimentos que componen esta comida suelen ser del gusto de los niños, por lo que fácilmente ingieren lo necesario.

Según Martínez y Polanco (2008), en España hay entre un 10-15% de niños que no desayunan y entre un 20-30% lo hace de manera insuficiente. En consecuencia, llegan hambrientos al almuerzo y consumen más de lo que deberían y, en ocasiones, esto no es adecuado puesto que hace que el desayuno se sustituya y lleguen a la comida sin apetito.

El almuerzo es aquella comida que se hace a mitad de mañana. Se recomienda ingerir lácteos, frutas, cereales o bocadillos, alternando los días para un consumo equilibrado.

En cuanto a la comida, consta de uno de los porcentajes más elevados de la tabla, teniendo gran relevancia. En ella se debe incluir hidratos de carbono en gran proporción, grasas y proteínas, estas últimas en menor cantidad.

La merienda es una comida que se complementa perfectamente con la dieta, incluyendo productos de gran interés nutricional como lácteos, fruta o bocadillos. Esta comida debe ser controlada para no resultar excesiva puesto que, si esto sucede, no se tendrá apetito para la cena.

De acuerdo con Martínez y Polanco (2008), la merienda es un aspecto importante en la dieta, sobre todo para los más pequeños. Esta comida evita los picoteos antes de la cena, que hace que se consuman productos que en su mayoría contienen azúcar, sal y grasa. Este tipo de productos cubren las necesidades energéticas, pero no constan de otros nutrientes necesarios para llevar a cabo una dieta equilibrada, provocando así una serie de trastornos alimentarios.

Finalmente, la cena constituye un momento fundamental para complementar el resto de las comidas. Es de vital importancia que las cenas se realicen en un ambiente familiar tranquilo y sin prisas, dejando un tiempo prudente para hacer la digestión. Además, es recomendable que las cenas sean ligeras, que no contengan alimentos grasos puesto que, si no, puede haber dificultades para conciliar el sueño.

Estas cinco comidas constituyen uno de los hábitos más relevantes que se pueden educar, teniendo que establecer un horario regular para distribuirlas. Esto se trabaja por rutinas desde que los niños son pequeños, llegando a convertirse en hábitos en el futuro de tal manera que la distribución de comidas esté interiorizada y se lleve a cabo de forma regular.

4.3. Hábitos de vida saludable.

Cuando hablamos de salud se habla de un bienestar tanto físico como mental y social. Estos tres aspectos son relevantes para que nuestra salud esté completa, por lo que se deben fomentar diferentes hábitos que permitan que sea adecuada.

Los hábitos de vida saludable, según Martín (2020) “son la conjunción terminológica de los términos hábitos de salud y hábitos de vida, pues ambos están relacionados entre sí”.

Entre los hábitos de vida saludable está la dieta equilibrada, mencionada anteriormente, junto con la distribución de las comidas diarias. Para que esta dieta sea equilibrada se han de consumir todos los alimentos de la rueda en diferentes proporciones adecuadas para mantener un buen funcionamiento del organismo.

Por otro lado, la actividad física es otro de los hábitos importantes. Existe una pirámide de actividad física diseñada por Corbin (Figura 3) en la que se distinguen diferentes niveles de actividad física, que debe completar al menos sesenta minutos diarios. En el primer nivel están posicionadas las actividades relacionadas con el estilo de vida (caminar, subir escaleras, etc.), que deben hacerse diariamente de forma moderada. El segundo nivel está compuesto por las actividades aeróbicas (correr, saltar, montar en bici, etc.), con una recomendación de tres a seis veces en semana. En el tercer nivel se encuentran dos apartados, uno con actividades de flexibilidad, recomendada de tres a siete veces por semana, y otro con fitness muscular.

Finalmente, el último nivel hace referencia al sedentarismo, es decir, aquellas actividades que no requieren de actividad física y que es recomendable limitar.

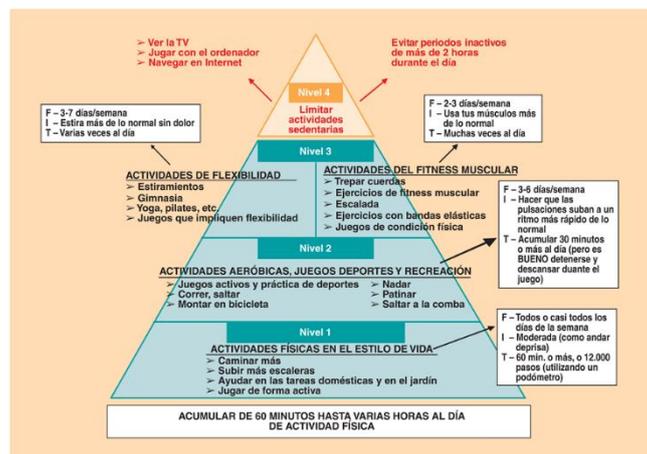


Figura 3. Extraído de Aznar y Webster (2006).

En relación con los hábitos de higiene se pueden destacar dos principales: lavado de manos y lavado de dientes. Las acciones que se llevan a cabo en relación con la higiene personal previenen enfermedades y permiten una buena convivencia entre personas.

Según la Organización Mundial de Salud, OMS (2021), la higiene de manos es una de las medidas que reducen el riesgo de infecciones y puede salvar muchas vidas. Esta acción se debe realizar previamente a la manipulación de alimentos, antes de comer, antes de tocarnos los ojos, tras ir al baño, etc. El lavado hace que los gérmenes que se tienen en las manos no pasen al organismo y, por tanto, nos protege frente a ellos.

La higiene bucodental está estrechamente relacionada con la alimentación, pues ingerir alimentos no saludables puede dañar nuestra dentadura, por lo que es necesario tener una dieta adecuada para nuestro bienestar. Además de tener una dieta adecuada se debe hacer un cepillado de dientes después de cada comida para prevenir caries y enfermedades en las encías.

Por último, se encuentra el hábito del sueño. De acuerdo con *Healthychildren.org* (2020), los niños necesitan dormir un número de horas diferentes, atendiendo la etapa de desarrollo en la que se encuentren. Los niños del segundo ciclo de Educación Infantil (3 – 5 años), deben dormir entre 10 y 13 horas diarias. (Figura 4). Para que este hábito se cumpla es necesario que en su día se desarrollen actividades que requieran actividad para que el cuerpo libere energía, así como establecer una rutina de sueño estable en un ambiente seguro.



Figura 4. Extraído de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx#:~:text=Establezca%20un%20entorno%20para%20el, en%20vez%20de%20para%20Ojugar>

4.4. Enfermedades relacionadas con una mala alimentación.

La alimentación es un factor que influye en la salud de las personas, pues se encarga de que el cuerpo se desarrolle en unas condiciones óptimas, proporcionando un crecimiento y evolución adecuados. Para ello, es necesario que desde edades tempranas se inculquen ciertas rutinas para que en un futuro estén interiorizadas y puedan llevarse a cabo. Estas rutinas están relacionadas con la alimentación y los hábitos saludables puesto que, un manejo adecuado de estos previene de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, diabetes, entre otras (Cabezuelo y Frontera, 2021).

La obesidad y sobrepeso infantil es una problemática que ha aumentado en gran cantidad en la sociedad actual. Atendiendo a la investigación realizada por Aumaitre et al. (2022), los datos obtenidos muestran el aumento de peso en los menores de 18 años tras la pandemia del Covid19. Esta investigación indica que un 28,1% de los menores tienen exceso de peso en España, al igual que los datos obtenidos en años anteriores, pero con una posible diferencia que requiere de tiempo para poder apreciarse, esta es el aumento de la masa corporal, que es un factor relevante para detectar este tipo de enfermedades.

En esta época de pandemia, debido al confinamiento en los hogares, se disminuyó la realización de ejercicio físico, sobre todo en los menores, ya que los centros educativos cerraron y, por tanto, la actividad física no se realizaba de la misma manera. Por otro lado, el consumo de alimentos saludables se sustituyó en gran medida por comida rápida y precocinada, mientras que el consumo de frutas y verduras disminuyó considerablemente (Save the children, 2022 y UNICEF, s.f.).

Estos factores combinados entre sí produjeron un aumento de peso en la población, llegando incluso a provocar enfermedades de sobrepeso y obesidad en las personas. El peso excesivo puede conllevar a otro tipo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras, incluyendo los trastornos alimentarios (Save the Children, 2022).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Justificación y contextualización.

Durante mi estancia en el centro Compañía de María, situado en pleno centro de Valladolid, he podido llevar a cabo mi propuesta didáctica sobre la alimentación y hábitos de vida saludable en el aula de cinco años, compuesta por veintitrés alumnos, de los cuales diez son niños y trece niñas. Este centro consta de una titularidad concertada – privada bilingüe en todas sus etapas formativas, y tiene un carácter religioso. El nivel socioeconómico de las familias que forman el centro es de clase media – alta, siendo la mayoría familias tradicionales, aunque también podemos encontrar padres separados o madres solteras.

Esta propuesta didáctica se ubica temporalmente en el tercer trimestre, más concretamente en el mes de abril. En esta época, el centro comienza a trabajar la temática de la alimentación, pudiendo así desarrollar mi proyecto acorde con la temática del centro, potenciando los conocimientos trabajados y profundizando en ellos.

Además, se desarrolla con un alumnado muy participativo, con gran interés por aprender. Esto resulta una ventaja en la enseñanza puesto que, es necesario que desde edades tempranas comiencen a tener conocimientos sobre este tema.

En esta clase no se encuentra ningún niño con necesidades especiales, por lo que las actividades se han desarrollado sin tener que adaptarlas.

Previamente a la adquisición de nuevos conocimientos se debe indagar en los conocimientos base que cada alumno tiene. Esto permite conocer el punto desde el que se parte, atendiendo así a las características y capacidades individuales a nivel cognitivo, motriz, sensorial y de lenguaje.

En estas edades es necesario hacer hincapié en aspectos básicos de la alimentación para que vayan adquiriendo hábitos saludables y conocimientos que sirvan como base para el futuro.

La alimentación es un concepto que abarca multitud de aspectos, por lo que está centrado en las formas de vida saludables.

Previamente a mi propuesta, observé los hábitos alimentarios que se llevaban a cabo en el centro a la hora de almorzar, apreciando que seguían un orden para tomar variedad de alimentos. Los lunes tomaban lácteos, los martes fruta, los miércoles bocadillos, los jueves lácteos y los viernes fruta. Esta rutina estaba establecida desde el primer trimestre, no solo en este curso, sino también en todos los demás, por lo que la tenían interiorizada y todos sabían la dieta diaria.

La alimentación y los hábitos de vida saludables desempeñan un papel fundamental en el crecimiento de los más pequeños, por lo que se deben tratar aspectos relacionados con esta índole, tanto en el centro escolar como en los hogares, para conseguir concienciarlos de la necesidad de tener una dieta variada, que les permita tener una buena salud. Además de seguir este programa, para conseguir una forma de vida saludable, es necesario complementarlos con actividad física y normas de higiene.

Todos estos aspectos se trabajan en esta propuesta para que, a través de la experimentación, descubran su importancia y puedan tener un funcionamiento adecuado de su sistema en su totalidad.

Así podemos concluir que se trabajan tres áreas fundamentales del currículo: Descubrimiento y Exploración del Entorno; Comunicación y Representación de la Realidad, y Crecimiento en Armonía. Se abordan las tres áreas ya que esta etapa consta de un enfoque globalizador que hace que se traten todos los aspectos estando interrelacionados entre sí y de esta forma que se puedan comprender de manera óptima.

5.2. Objetivos.

5.2.1. Objetivos generales de la 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 objetivos de la etapa del tercer curso de infantil que engloban esta propuesta didáctica son:

- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y forma de expresión.

5.2.2. Competencias clave.

Atendiendo al Real 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, las competencias clave tienen el objetivo de al alcanzar el desarrollo integral de cada uno de los alumnos para que en el futuro puedan desenvolverse efectivamente en la sociedad.

Estas competencias clave están compuestas por tres dimensiones: cognitiva, referente al saber; instrumental, referente al hacer; y actitudinal, referente al querer.

Las competencias clave que se trabajan en esta propuesta son:

- *Competencia en comunicación lingüística.* Esta competencia consta de gran relevancia en toda la propuesta puesto que es necesaria la comunicación, tanto oral como escrita, para desarrollar cada una de las actividades planteadas. En estas

actividades los alumnos expresan sus conocimientos previos e ideas, además de comunicarse con sus compañeros en diferentes situaciones.

- *Competencia plurilingüe.* En esta propuesta la utilización del vocabulario en otro idioma consta de gran relevancia puesto que en el centro en el que se desarrolla es bilingüe y, por tanto, algunas de las actividades propuestas se llevan a cabo en otra lengua con el fin de aprender el vocabulario necesario y saber desenvolverse.
- *Competencia ciudadana.* La actuación como personas responsables es un aspecto relevante que engloba una buena organización de trabajo para el desarrollo de las actividades, organizando de forma adecuada tanto las individuales como las grupales, sabiendo gestionar las situaciones que se planteen.
- *Competencia emprendedora.* A través de la puesta en práctica de las actividades, los alumnos tienen la oportunidad de gestionar las situaciones, tanto individuales como colectivas, promoviendo la innovación, la creatividad y un pensamiento crítico que ayuda a resolver los problemas que se dan de una forma fundamentada y creando diferentes alternativas.

5.2.3. Competencias del área.

A continuación, se van a describir en tablas las competencias claves por áreas.

Tabla 2. *Competencias específicas del área de Crecimiento en Armonía.*

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.
2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.
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.
4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Tabla 3. *Competencias específicas del área de Descubrimiento y Exploración del entorno.*

ÁREA 2. DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO
2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.

Tabla 4. *Competencias específicas del área de Comunicación y Representación de la Realidad.*

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.
3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.
5. Valorar la diversidad lingüística presente en su entorno, así como otras manifestaciones culturales, para enriquecer sus estrategias comunicativas y su bagaje cultural.

5.2.4. Competencias específicas de la propuesta didáctica.

Las competencias específicas planteadas que se pretenden alcanzar en esta propuesta didáctica son las siguientes:

- Fomentar la puesta en práctica de una dieta variada y equilibrada.
- Conocer la procedencia de los alimentos.
- Descubrir las propiedades de los alimentos.
- Identificar los alimentos saludables y no saludables.
- Aprender vocabulario de alimentos en otra lengua, el inglés.
- Conocer la frecuencia con la que se deben consumir los alimentos.
- Comprender la importancia de llevar a cabo hábitos de higiene saludables previos y posteriores a la ingesta de comida, como el lavado de manos y de dientes.
- Conocer el propio cuerpo, así como las posibilidades de acción que puede tener.
- Crear conciencia de su actitud postural y control tónico.

5.3. Contenidos.

Tabla 5. *Contenidos del área de Crecimiento en Armonía.*

ÁREA 1. CRECIMIENTO EN ARMONÍA
Tercer curso
El movimiento: control progresivo de la coordinación, el tono, el equilibrio y los desplazamientos. Técnicas de respiración y relajación.
Dominio activo del tono y la postura activo del tono y la postura en función de las características de los objetos, acciones y situaciones.
El juego como actividad placentera, fuente de aprendizaje y relación con los demás. Normas de juego. Juegos reglados.
Posibilidades de acción juego y ejercicio físico como conducta saludable.
Progresiva autonomía e iniciativa en la realización de tareas.
Estrategias de ayuda y cooperación en contexto de juego y rutinas.
Aceptación constructiva de los errores y las correcciones: manifestaciones de superación y logro.
Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno a través de la alimentación, higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
Iniciativa, responsabilidad y colaboración en la realización de tareas sencillas del aula y de la escuela.
Trabajo en equipo: responsabilidades individuales y destrezas cooperativas.

Tabla 6. *Contenidos del área de Descubrimiento y Exploración del entorno.*

ÁREA 2. DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO
Tercer curso
Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre las experiencias previas y las nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.
Modelo de control de variables. Estrategias y técnicas de investigación: ensayo, error, observación, experimentación, formulación y comprobación de hipótesis, realización de preguntas, manejo y búsqueda en distintas fuentes de información.

Tabla 7. *Contenidos del área de Comunicación y Representación de la Realidad.*

ÁREA 3. COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD
Tercer curso
Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
Léxico en lengua extranjera dentro de diversos contextos significativos.
El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. Interés por participa, ser escuchado y respetado.
Aumento del vocabulario a través de proyectos, conversaciones o situaciones de aprendizaje y textos literarios. Distintas categorías y relaciones semánticas.

5.4. Metodología.

La metodología usada para desempeñar esta propuesta didáctica está basada en la participación y acción del niño, siendo este el protagonista de su propio aprendizaje. Los alumnos aprenden a través de la experimentación y práctica, por lo que se lleva a cabo un proceso de observación, tanto directa como indirecta, teniendo en cuenta el ritmo y proceso de aprendizaje de cada uno, atendiendo a sus destrezas individuales. El docente es un mediador entre el alumno y el ambiente, dejando a los alumnos ser los propios protagonistas de su aprendizaje. Este mediador es el encargado de dotar de experiencias emocionalmente positivas, favoreciendo el bienestar personal y mejorando su autoestima.

Uno de los aspectos más relevantes en esta etapa es la experimentación de materiales manipulativos, potenciando así su aprendizaje de manera óptima y autónoma.

El enfoque globalizador es uno de los principios metodológicos más importantes, pues es necesario que se establezcan relaciones entre diferentes conceptos para que su aprendizaje sea más completo y efectivo. Los alumnos tienen una serie de conceptos asimilados que, en ocasiones, están relacionados con las dinámicas que se dan en el aula. Estos conceptos previos forman una base sobre la que se asientan otros conocimientos posteriores, por lo que es necesario establecer relaciones entre ellos para que todos los sean comprendidos, utilizándolos en diversas situaciones de aprendizaje. Concretamente, esta propuesta se ha desarrollado dentro de un proyecto sobre la alimentación trabajado en el centro, siendo así una propuesta en la que el aprendizaje es globalizado, activo, participativo y cooperativo.

Para que estas situaciones sean efectivas, se dispondrá de espacios en los que los alumnos puedan disfrutar de un clima de libertad y confianza, potenciando así la interacción social. Los espacios constarán de gran amplitud y estarán planificados y ordenados, siendo flexibles y

atractivos, con gran creatividad, en los que se puedan apreciar los instrumentos necesarios para las actividades y para los alumnos, basando el aprendizaje en el juego.

Por otro lado, se partirán de los conocimientos previos que tiene la clase, haciendo una asamblea inicial donde se podrán estudiar. Tras observar la base sobre la que se parte, se comenzará la actividad relacionando los conocimientos para asociarlos entre ellos y que su aprendizaje sea más sencillo. La mayoría de las actividades se realizan a través de la asamblea o en pequeños grupos, siendo esto una motivación constante y sirviendo de ayuda para mejorar las interacciones sociales a través de la cooperación y el respeto hacia las opiniones de los otros, además de enriquecer sus competencias. Estas actividades son de diferentes tipos: motivación, desarrollo de aprendizaje y de repaso, así como de experimentación y física, estando el tipo de actividad mencionado en cada una de ellas para que la comprensión sea más sencilla.

Atendiendo a los Principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (Alba Pastor, 2019), existen unos principios básicos que determinan una educación inclusiva y de calidad, proporcionando por igual las mismas oportunidades a todos los alumnos. Estos principios están relacionados con la motivación e implicación del alumnado, la puesta en práctica de diferentes métodos y estrategias que sirvan como canal de transmisión de información y la forma en la que se llevan a cabo estas estrategias a través de la acción.

En los procesos de enseñanza es clave partir de los conocimientos previos del sujeto puesto que son la base sobre la que se forman los demás conocimientos, por lo que es necesario establecer un andamiaje entre ambos para conseguir formar uno nuevo de forma fundamentada y estable. El objetivo que se persigue no solo consiste en tener acceso a la información, si no en conseguir que los conocimientos que se asientan puedan utilizarse en un futuro para diferentes fines.

5.5. Temporalización.

La temporalización de la propuesta didáctica se sitúa en el mes de abril, con una duración de tres semanas. Para llevar a cabo el proyecto se destinan varios días de la semana, en los que se utilizan las tardes para hablar sobre él.

Tabla 8. *Temporalización de las actividades.*

MES DE ABRIL						
L.10	M.11	X.12	J.13	V. 14	S.15	D.16
	Sesión 1.			Sesión 2.		
L.17	M.18	X.19	J.20	V.21	S.22	D.23
	Sesión 3.			Sesión 4.		
L.24	M.25	X.26	J.27	V.28	S.29	D.30
	Sesión 5.			Sesión 6.		

5.6. Recursos.

En este apartado se distinguen tres tipos de recursos: humanos, materiales y espaciales.

5.6.1. Recursos humanos.

Los recursos humanos necesarios para esta propuesta son el profesorado encargado del aula y los alumnos que la forman.

5.6.2. Recursos espaciales.

Los espacios destinados a esta propuesta son el aula ordinaria, donde se llevarán a cabo la mayoría de las actividades, organizando previamente el espacio y la sala de Tatami.

5.6.3. Recursos materiales.

En esta propuesta se llevan a cabo varias sesiones en las que se realizan diferentes actividades que requieren de multitud de recursos como:

- Cartón.
- Cartulinas.
- Goma Eva.
- Flashcards.
- Cajas.
- Tapones.
- Huevos.
- Vinagre.
- Pasta de dientes.
- Manzanas.
- Tarros de cristal.

5.7. Sesiones y actividades.

Las situaciones de aprendizaje se desarrollan a través de seis sesiones que constan de una serie de actividades relacionadas con la alimentación y los hábitos de vida saludables. El comienzo de cada sesión está marcado a través de una Caja Ilustradora, sirviendo como motivación activa e introductoria del proyecto.

5.7.1. Actividad de introducción motivación.

ACTIVIDAD INICIAL: LA CAJA ILUSTRADORA	
Tipo de actividad: Iniciación y motivación.	Recursos: Los recursos que se encuentran en esta caja son todos aquellos que se necesiten en cada sesión, introduciendo cada día los necesarios para realizarla.
Descripción: La Caja Ilustradora contiene todos aquellos materiales que se van a utilizar en las sesiones. Esta nos sirve para presentar la sesión de una manera diferente y llamativa, siendo una forma de sumergir al alumno en el comienzo del proyecto, centrándose totalmente en este y descubriendo lo que contiene para averiguar lo que se va a trabajar. Los alumnos deben decir “Caja Ilustradora, muéstranos lo que hay dentro” y, una vez dicho esto, se acercan de uno en uno para ver lo que contiene, mostrándolo después a toda la clase. Tras esto, se les preguntará para que creen que se van a utilizar estos materiales y, con esta lluvia de ideas se comenzará la sesión. Además de contener materiales, en ocasiones esta caja nos muestra una carta, que es leída por la profesora para que los alumnos puedan escuchar lo que la caja les quiere decir.	

5.7.2. Sesiones.

SESIÓN 1.

Anexo tabla 9. La Caja Ilustradora.

Tabla 10. Actividad 1. ¿De dónde venimos?

ACTIVIDAD 1. ¿DE DÓNDE VENIMOS?	
Tipo de actividad: Desarrollo.	Recursos: - Tarjetas de alimentos, animales, plantas.
Organización del aula: La primera parte de la actividad se realiza en asamblea, mientras que la segunda se lleva a cabo en pequeños grupos.	Temporalización: 15 minutos.
Competencias: - Identificar la procedencia de los alimentos. - Asociar los alimentos con su origen.	Contenidos: - Reconocimiento de la procedencia de alimentos.
Descripción: Esta actividad está enfocada al aprendizaje de la procedencia de los diferentes alimentos. En primer lugar, se lleva a cabo una pequeña asamblea en la que se les pregunta los posibles orígenes de los alimentos, poniendo algunos ejemplos. Tras esta asamblea se lleva a cabo un memory en el que se relaciona el alimento con su origen, descubriendo así procedencia, como la miel, que procede de la abeja, la leche de la vaca, etc. (Figura 5).	

Tabla 11. Actividad 2. Seguimos un orden.

ACTIVIDAD 2. SEGUIMOS UN ORDEN	
Tipo de actividad: Desarrollo.	Recursos: - Tarjetas con cada una de las etapas que se siguen para conseguir un alimento.
Organización del aula:	Temporalización: 20 minutos.
Competencias: - Conocer el proceso que se lleva a cabo para conseguir un producto final. - Conocer el proceso que se sigue para conseguir un producto final alimentario.	Contenidos: - Comprensión del procedimiento para obtener un producto alimentario.
Descripción: Tras haber completado el memory anterior, hablamos sobre el proceso que siguen los alimentos para apreciar cómo se han obtenido. Para ello, los alumnos, en pequeños grupos, ordenan una serie de tarjetas para ver el proceso antes de conseguir el producto final. (Figura 6). Una vez las hayan ordenado, las expondrán a toda la clase, comprobando así si el orden que han seguido es correcto. De esta manera, no solo saben de dónde proceden los alimentos, sino que también descubrirán las etapas que se llevan a cabo antes de conseguir obtener el producto final, como el proceso que se sigue para obtener la leche, comenzando en el animal que la produce, la vaca y las acciones necesarias para su obtención, en este caso ordeñar.	

SESIÓN 2.

Anexo tabla 12. La Caja Ilustradora.

Tabla 13. Actividad 3. Cada uno en su lugar.

ACTIVIDAD 3. CADA UNO EN SU LUGAR.	
Tipo de actividad: Desarrollo.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Cajas de cartón con diseño propio. - Flashcards de alimentos.
Organización del aula: En asamblea.	Temporalización: 15 minutos.
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los alimentos. - Diferenciar los alimentos saludables y no saludables. - Aprender el vocabulario de alimentos en inglés. 	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentos saludables y no saludables. - Vocabulario de alimentos en lengua extranjera.
Descripción: <p>En primer lugar, en asamblea, se hace una ronda de nombres de alimentos en inglés con flashcards para que recuerden así cada uno de los nombres. Estos flashcards se pasan tres veces para que en la primera escuchen, en la segunda repitan y por último que ellos las digan.</p> <p>Una vez terminada la ronda de flashcards se comienza con la actividad. En ella los alumnos introducen los alimentos en su caja correspondiente, diferenciadas entre saludable y no saludable. Ellos deben distinguir y clasificar los alimentos, decir su nombre en alto en inglés y posicionarlos en la caja correcta, caja healthy or unhealthy. (Figura 7).</p>	

Tabla 14. Actividad 4. Semáforo de alimentos.

ACTIVIDAD 4. SEMÁFORO DE ALIMENTOS.	
Tipo de actividad: Desarrollo.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Semáforo de Goma Eva. - Imágenes de alimentos.
Organización del aula: En grupos.	Temporalización: 15 minutos.
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> - Conocer con qué frecuencia se pueden consumir cada uno de los alimentos. - Apreciar los alimentos más saludables para nuestra dieta, así como los que no debemos consumir en exceso. - Aproximar a los alumnos al aprendizaje de la lengua extranjera. - Aprendizaje de alimentos en lengua extranjera. 	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de la frecuencia de consumo necesario de alimentos. - Alimentos saludables y no saludables. - Vocabulario de alimentos en lengua extranjera.
Descripción: <p>En primer lugar, se lleva a cabo una lluvia de ideas en la que se habla sobre los alimentos que existen, aportando todos aquellos que se les ocurren. Una vez terminada la lluvia de ideas, se plantean unas preguntas como ¿creéis que todos los alimentos nos aportan lo mismo? ¿Cuáles deberíamos tomar normalmente para mantener nuestro bienestar? ¿Cuáles deberíamos de tomar muy poco o en pequeñas cantidades? ¿Por qué creéis que esto es así?</p> <p>Tras esta asamblea se procede a explicar la actividad del semáforo en la que, por grupos, deberán coger algunas imágenes de alimentos y posicionarlas en cada círculo según el nivel de consumo adecuado, posicionando en el color rojo los alimentos que no se deberían de comer, en el amarillo aquellos que se pueden comer en ocasiones y en el verde los que se deberían comer normalmente. (Figura 8).</p>	

SESIÓN 3.

Anexo tabla 15. La Caja Ilustradora.

Tabla 16. Actividad 5. ¡A movernos con la rueda!

ACTIVIDAD 5. ¡A MOVERNOS CON LA RUEDA!	
Tipo de actividad: Desarrollo	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Rueda de alimentos. - Tarjetas con nombres sobre lo que aporta cada alimento. - Imágenes de alimentos. - Tarjetas de alimentos.
Organización del aula: En grupos.	Temporalización: 20 minutos.
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> - Discriminar los alimentos. - Conocer las propiedades de cada alimento, así como lo que nos aportan. - Asociar los alimentos con sus aportaciones nutricionales. 	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los beneficios que nos aportan los alimentos. - Funciones de alimentos.
Descripción: <p>En primer lugar, se lleva a cabo una asamblea en la que se presenta la rueda de alimentos. En esta rueda, se diferencian seis tipos de alimentos, según sus propiedades, pero se agruparán en tres, verduras y frutas, proteínas e hidratos de carbono. Estos tres grupos estarán representados con carteles de diferentes colores y para mejorar su entendimiento se ponen algunos ejemplos de los alimentos de cada grupo. (Figura 9).</p> <p>Previamente a la explicación se lleva a cabo una lluvia de ideas en la que se les hace preguntas sobre los diferentes grupos que ven en los carteles y los alimentos. Algunas de estas preguntas son: ¿sabéis qué tipos de alimentos hay? ¿cuántos grupos hay? ¿que pone en cada cartel? ¿por qué creéis que tienen tres colores diferentes? ¿por qué creéis que los alimentos están separados? ¿por qué algunos están en el mismo hueco? ¿son iguales o diferentes? ¿es importante comer alimentos de cada grupo?</p> <p>Después de la lluvia de ideas se explica que cada grupo de alimentos aporta una serie de propiedades al cuerpo, necesarias en nuestra dieta variada y equilibrada.</p>	

Tras esta asamblea explicativa, se reparten por grupos unas tarjetas en las que aparecen las propiedades de los alimentos. Cada grupo debe buscar por el aula alimentos que aporten la propiedad que les haya tocado en su cartel, asociando el color de la tarjeta con el de la rueda. Una vez encontrados los alimentos, se sientan en asamblea para exponerlos ante la clase, diciendo cada uno de ellos y por qué creen que está en el grupo de alimentos que les ha tocado.

Tabla 17. Actividad 6. Creando nuestro propio plato

ACTIVIDAD 6. CREANDO NUESTRO PROPIO PLATO	
Tipo de actividad: Desarrollo.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Plato de cartón con diseño propio. - Imágenes de alimentos.
Organización del aula: En asamblea.	Temporalización: 15 minutos.
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> - Conocer el plato nutricional. - Ser conscientes de las cantidades ideales para tener una dieta saludable. - Desarrollar unos hábitos de consumo saludable en las comidas. - Elaborar comidas saludables atendiendo a las cantidades del plato. 	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de las cantidades correspondientes para conseguir llevar a cabo una dieta saludable. - Demostración de las posibilidades artísticas individuales. - Elaboración de comidas saludables.
Descripción: <p>Previamente al comienzo de la actividad, se lleva a cabo una lluvia de ideas en las que se les formula una serie de preguntas como ¿qué soléis comer normalmente?, ¿coméis más carne que frutas y verduras?, ¿qué cantidad de alimentos soléis comer en un plato?</p> <p>Tras esto, se les presenta el material creado para dicha actividad, un plato de cartón representado por tres colores. Estos tres colores están asociados a las cantidades de comida que se debe poner en el plato para seguir una dieta equilibrada. El color gris representa las verduras y frutas, el rojo a las proteínas, y, por último, el color amarillo los hidratos de carbono.</p> <p>En esta presentación se ponen algunos alimentos en el plato para que comprendan correctamente las cantidades para que después puedan crear su propio plato.</p> <p>Después, en pequeños grupos deben crear un plato en el que pongan aquellos alimentos que consideren necesarios en su dieta para presentarlo ante la clase. (Figura 10).</p>	

SESIÓN 4.

Anexo tabla 18. La Caja Ilustradora.

Tabla 19. Actividad 7. Bingo de alimentos.

ACTIVIDAD 7. BINGO DE ALIMENTOS	
Tipo de actividad: Desarrollo.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Cartones con imágenes de alimentos. - Tarjetas con alimentos y sus nombres.
Organización del aula: Por parejas.	Temporalización: 15 minutos.
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer el nombre de los alimentos en inglés. 	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Vocabulario de alimentos en lengua extranjera, inglés.
Descripción: <p>En el bingo de alimentos se reparten por parejas cartones que contienen imágenes de alimentos. Previamente al comienzo de la actividad se hace una ronda de flashcards para repasar el nombre de los alimentos, primero la docente dice los nombres, después los alumnos repiten con la profesora y finalmente dicen ellos los nombres.</p> <p>En la primera ronda se van mostrando las flashcards y los alumnos ponen los taponces encima del alimento correspondiente, intentando completar así el cartón. Una vez que alguien lo haya completado se comprobará para ver si realmente es válido y se escribirá el nombre de los alimentos en la pizarra.</p> <p>La segunda ronda del bingo es un poco más compleja puesto que, no se muestran las imágenes de los alimentos, si no que se dice su nombre en inglés y se debe de asociar el nombre con la imagen correspondiente, posicionando el tapón en el lugar correspondiente. (Figura 11).</p>	

SESIÓN 5.

Anexo tabla 20. La Caja Ilustradora.

Tabla 21. Actividad 8. Eliminando los gérmenes.

ACTIVIDAD 8. ELIMINANDO LOS GÉRMENES.	
Tipo de actividad: Experimentación.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Botes de cristal. - Manzanas. - Agua. - Jabón.
Organización del aula: Asamblea.	Temporalización: 10 minutos.
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> - Observar los gérmenes que existen en las superficies y más concretamente, en nuestras manos. - Conocer la importancia de llevar a cabo hábitos saludables de higiene antes de las comidas. - Demostrar la importancia de lavarse las manos antes de ingerir alimentos. 	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de higiene. - Apreciación de los gérmenes y bacterias esparcidos por las superficies.
Descripción: <p>El experimento de las manzanas consta de dos partes muy importantes. En primer lugar, se introducen en un bote trozos de manzana tocados por los alumnos sin lavarse las manos. Una vez acabada esta parte, con las manos limpias se introducen en otro bote trozos de manzanas tocados con las manos totalmente limpias.</p> <p>Para diferenciar estas dos partes, en cada tarro se encuentra una etiqueta en la que aparece escrito “muestra de manos sucia” en el bote izquierdo izquierda y “muestra de manos limpia” en el derecho. (Figura 12). Una vez cerrados los tarros, esperamos unos días para observar el resultado, apreciando cómo la muestra sucia comienza a cambiar de color, teniendo incluso moho, mientras que en la limpia no sucede.</p> <p>Al terminar el experimento y apreciar los resultados, se les da una explicación de lo sucedido. En esta explicación hablamos sobre la importancia de lavarse las manos antes de comer puesto que existen gérmenes y bacterias que no son visibles a simple vista, pero que en ocasiones pueden producir enfermedades. Estos gérmenes se van acumulando en nuestras</p>	

manos ya que se encuentran distribuidos por todas las superficies, por lo que es necesario lavarse bien las manos con jabón antes de introducir alimentos en nuestro organismo para que desaparezcan.

Tabla 22. Actividad 9. Limpiamos a fondo.

ACTIVIDAD 9. LIMPIAMOS A FONDO.	
Tipo de actividad: Experimentación.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Huevos. - Vinagre. - Pasta de dientes. - Vasos de plástico.
Organización del aula: Asamblea.	Temporalización: 10 minutos.
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la eficacia de la pasta de dientes. - Conocer aquellos alimentos que hacen que nuestra higiene bucal esté en riesgo. - Demostrar la importancia de llevar a cabo hábitos saludables de higiene tras las comidas. 	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de higiene. - Descubrimiento de lo que ocasiona no lavarse los dientes. - Conocimiento de la importancia de ingerir alimentos saludables para nuestra higiene dental.
Descripción: <p>Este experimento muestra la importancia de introducir alimentos sanos en nuestro cuerpo, así como de lavarnos los dientes después de cada comida.</p> <p>Para la puesta en práctica de este, se colocaron dos vasos de plástico, cada uno con una tarjeta identificativa diferente: “sin pasta”, “con pasta”. Este vaso contenía un huevo con cáscara y vinagre, teniendo uno pasta de dientes y el otro no. Los alumnos tocaron los huevos con cáscara, pero para ver el resultado tuvieron que esperar.</p> <p>Una vez que los resultados eran visibles, se les dejó tocar ambos huevos para ver la diferencia que había entre ellos. La cáscara del huevo es caliza, por lo que al entrar en contacto con vinagre hace que se disuelva, volviéndose el huevo blando. Sin embargo, el huevo con pasta de dientes, al introducirse en vinagre hace que la cáscara se disuelva, pero el huevo sigue siendo duro.</p> <p>Esperamos dos días para ver el resultado y, efectivamente, aquel huevo que no lleva pasta de dientes estaba blando, mientras que el que la lleva no lo estaba. De esta manera se explica la importancia de comer alimentos sanos para nuestro cuerpo y de lavarse los dientes tras este</p>	

proceso ya que si no es así puede que en nuestros dientes se quede suciedad y tengamos problemas bucales como las caries.

Anexo tabla 23. La Caja Ilustradora.

SESIÓN 6.

Anexo tabla 24. La Caja Ilustradora.

Tabla 25. Actividad 10. Somos animales.

ACTIVIDAD 10. SOMOS ANIMALES.	
Tipo de actividad: Física.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas de animales. - El propio cuerpo.
Organización del aula: Grupal.	Temporalización: 20 minutos.
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> - Concienciar de la necesidad de hacer deporte para tener unos hábitos de vida saludables. - Crear conciencia sobre la actitud postural y el control tónico. - Ser capaz de coordinar los movimientos con su propio cuerpo. - Explorar y descubrir las diversas posibilidades de movimiento de las diferentes partes de su cuerpo. 	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Utilización del deporte como medio para conseguir una salud óptima. - Concienciación sobre la actitud postural y control tónico. - Experimentación de las diferentes posturas. - Descubrimiento de las posibilidades de movimiento del propio cuerpo.
Descripción: <p>La actividad comienza con una asamblea en la que se habla sobre el ejercicio que hacen fuera del centro y cuantas veces lo hacen.</p> <p>Tras esta asamblea se muestran diferentes tarjetas en las que aparecen animales. A medida que las tarjetas se muestran, los alumnos verbalizan de qué animal se trata, así como del movimiento que hace, representándolo con sus respectivos movimientos.</p> <p>Una vez representado, llevan a cabo los movimientos de los animales indicados, poniendo toda su atención en estos para hacerlos de manera correcta. Además, se les proporciona una serie de consignas con el fin de simplificar las acciones y de esta manera llevarlas a cabo de forma correcta. Todos estos aspectos son clave para crear un clima confortable en el que los alumnos se encuentren cómodos, implicados y dispuestos a aprender probando, experimentando y reflexionando sobre sus propias acciones.</p>	

Tabla 26. Actividad 11. El masaje hace que nos relaje.

ACTIVIDAD 11. EL MASAJE HACE QUE NOS RELAJE.	
Tipo de actividad: Física.	Recursos: - Cuerpo.
Organización del aula: En parejas.	Temporalización: 10 minutos.
Competencias: - Controlar la respiración. - Utilizar la respiración como vía para relajarse después de realizar una actividad física. - Participar en el masaje. - Llevar a cabo las técnicas indicadas para la relajación. - Experimentar y explorar diversas posibilidades posturales del cuerpo en función de las necesidades de la situación experimentada.	Contenidos: - Experimentación de sentimientos de seguridad, afecto y competencia en la realización de actividades diversas. - Identificación y utilización de los sentidos, expresión verbal de sensaciones y percepciones.
Descripción: Para finalizar la sesión, se crea un clima relajante en el que el alumno pueda sentirse tranquilo y seguro. En parejas, realizan un masaje corporal al compañero siguiendo las instrucciones planteadas con el fin de que se sumerjan en un ambiente relajado que permita que descansen tanto el cuerpo como la mente, dejándose llevar por los movimientos, controlando la respiración y relajándose poco a poco. Las acciones que se llevan a cabo en este masaje están asociados a los animales y sus movimientos, atendiendo a las características de estos de tal forma que los asocien y puedan representarlos en la espalda de sus compañeros. Figura 13. Masaje Corporal.	

5.8. Atención a la diversidad.

Al desarrollar la Propuesta Didáctica se han tenido en cuenta las características de cada alumno, ninguno de ellos presenta necesidades especiales, pero se tienen en cuenta las dificultades que pueden presentarse durante las actividades, intentando tener los máximos recursos posibles para resolverlas y poder completar los objetivos iniciales propuestos.

Cada alumno tiene unas características propias y su ritmo de aprendizaje es diferente, por lo que se tiene en cuenta para realizar las actividades, disponiendo del tiempo que se necesite para su entendimiento. Es muy importante que todos los alumnos comprendan lo que se va a llevar a cabo en esa actividad, por lo que se realiza una explicación de tres maneras diferentes, para que la primera la escuchen, la segunda la interioricen y la tercera la comprendan. De este modo nos aseguramos de que todos los alumnos han podido comprenderlo. Además, la puesta en práctica de la metodología participativa facilita el aprendizaje puesto que se incita a la cooperación entre iguales.

5.9. Evaluación.

La evaluación es un proceso de seguimiento del aprendizaje de los alumnos que nos permite apreciar cómo ha sido el proceso de enseñanza – aprendizaje, así como ritmo de aprendizaje y los objetivos que se han logrado conseguir.

Según el Decreto 37/ 2022 de Castilla y León, en la etapa de educación infantil la evaluación se lleva a cabo a través de la observación directa y sistemática, siendo global, continua y formativa. La globalidad cobra gran importancia en esta etapa puesto que los conocimientos que se aprenden están interrelacionados entre sí, facilitando de esta manera su aprendizaje y fomentando unas bases sólidas en el proceso de enseñanza – aprendizaje sobre las que se sustentarán los conocimientos futuros.

Además de esta evaluación, he creado una rúbrica evaluativa que servirá como instrumento de registro de los conocimientos adquiridos por los alumnos. Esta rúbrica se compone de tres partes, “conseguido, en proceso o no conseguido”, representadas por colores. El color verde representa las competencias conseguidas, el amarillo las que están en proceso, mientras que el rojo representa aquellas que no han sido conseguidas.

Por otro lado, he creado otras dos evaluaciones, tanto del diseño de la propuesta como de la docente, evaluándose a través de la observación directa y sistemática.

5.9.1. Relación de las competencias específicas con los criterios de evaluación por áreas.

Tabla 27. *Competencias específicas del área Crecimiento en Armonía.*

ÁREA 1. CRECIMIENTO EN ARMONÍA	
Tercer curso.	
Competencia específica	Criterio de evaluación
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.	1.1. Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando (anticipando, adaptando, programando) acciones y reacciones, y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial, el control respiratorio y la coordinación en el movimiento.
	1.3 Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las distintas posibilidades y mostrando iniciativa.
	1.5. Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo, valorando y ajustándose a sus posibilidades personales.
2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.	2.2 Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y ayuda entre iguales.
	2.3. Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.
	2.4. respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.
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	3.3 Adquirir y definir normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.

4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos	4.3. participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.
	4.7. Adoptar y definir responsabilidades individuales y destrezas cooperativas valorando el trabajo en equipo.

Tabla 28. *Competencias específicas del área Descubrimiento y exploración del entorno.*

ÁREA 2. DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO	
Tercer curso.	
Competencia específica	Criterios de evaluación
2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.	2.1. Gestionar situaciones, dificultades, retos o problemas con interés e iniciativa, mediante la organización de secuencias de actividades y la cooperación con sus iguales.
	2.3. Plantear hipótesis acerca del comportamiento de ciertos elementos o materiales, verificándolas a través de la manipulación o la actuación sobre ellos.
	2.6. Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Tabla 29. *Competencias específicas de Comunicación y Representación de la Realidad.*

COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD	
Tercer curso.	
Competencia específica.	Criterios de evaluación.
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.	1.1. Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales, en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, atendiendo a las normas de la comunicación social con actitud cooperativa, en función de su desarrollo individual.
	1.3 Participar en situaciones de uso de diferentes lenguas, mostrando interés, curiosidad y respeto por la diversidad de perfiles lingüísticos.
3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.	3.1. Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o escrito de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.
	3.3. Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.
5. Valorar la diversidad lingüística presente en su entorno, así como otras manifestaciones culturales, para enriquecer sus estrategias comunicativas y su bagaje cultural.	5.1 Relacionarse de forma respetuosa en la pluralidad lingüística y cultural de su entorno, manifestando interés por otras lenguas, etnias y culturas.
	5.3. Comprender, con apoyo de imágenes y gestos, el contenido esencial de textos orales breves en lengua extranjera, respondiendo adecuadamente, con mediación del adulto y ayuda de sus compañeros.

5.9.2. Evaluación del alumnado.

Tabla 30. Evaluación Sesión 1.

ITEMS	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 0	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 0	A 1	A 2	A 2	A 2	A 2	
Reconoce la procedencia de los alimentos.	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Green	Yellow																	
Comprende el proceso de la cadena alimentaria.	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Red

Tabla 31. Evaluación Sesión 2.

ITEMS	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 0	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 0	A 1	A 2	A 2	A 2	A 2
Reconoce los alimentos en otra lengua.	Green	Green	Red	Green	Green	Yellow	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Red
Distingue los alimentos saludables y no saludables.	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Green	Yellow																
Reconoce la frecuencia en la que se deben consumir los alimentos.	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Red	Green	Yellow	Red	Green	Green	Green	Green	Red										

movimiento con el fin de tener unos hábitos saludables.																																		
Tienen conciencia sobre los hábitos saludables que llevan a cabo fuera del centro.																																		

5.9.3. Evaluación de la propuesta.

La propuesta didáctica llevada a cabo en el aula de tercero de Infantil ha sido adecuada puesto que, al estar relacionada con la temática trabajada en el centro, los alumnos podían asimilar los contenidos de una forma más sencilla, además de incidir más profundamente en el aprendizaje de vocabulario en otra lengua extranjera, el inglés. Gracias al nivel del centro en esta lengua extranjera y la temática trabajada en inglés sobre los alimentos, he podido llevar a cabo actividades en esta lengua que les sirviesen de aprendizaje futuro.

La puesta en práctica de las actividades se ha realizado al comienzo del Proyecto del centro ya que estaban relacionados, por lo que en esta aula se han trabajado aspectos relacionados con la alimentación y hábitos de vida saludable de una manera diferente. La metodología usada ha resultado innovadora y motivadora, pues desde el principio se utilizó una Caja Ilustradora que guiaba la propuesta, por lo que sirvió como elemento motivador para los alumnos, ya que cada día encontraban diferentes materiales dentro de ella, además de encontrar cartas relacionadas con la sesión del día.

Además, en cada una de las sesiones se partían de los conocimientos previos que tenían, para poder apreciar desde donde se partía y aquellos aspectos en los que había que incidir más. Estos conocimientos previos permitían saber el nivel desde donde se partía para poder realizar la actividad, utilizando diferentes estrategias que sirviesen como base para un aprendizaje efectivo.

La tutora de aula me permitió tener gran libertad para desarrollar las actividades que había diseñado, utilizando algunas tardes de la semana para desarrollarlas en el aula. El horario partido me permitió llevar a cabo las actividades diseñadas en un espacio de tiempo corto y establecido previamente, ya que fue gestionado entre la tutora y yo antes de comenzar el proyecto para que nos diese tiempo a ambas a llevar a cabo las planificaciones, tanto del centro como la elaborada por mí.

Tabla 36. *Evaluación sobre la propuesta.*

ITEMS	1	2	3	4	5
El tiempo se ajusta al tiempo estimado en la propuesta.			X		
Los materiales son adecuados para la puesta en práctica.					X
Los materiales resultan novedosos y motivadores.					X
Las actividades planteadas se ajustan a la edad de 5 – 6 años.				X	
Las actividades planteadas se relacionan con la temática del centro.					X
La secuencia de actividades consta de un orden con sentido para el aprendizaje de la temática propuesta.				X	

Tabla 37. *Evaluación de la docente.*

ITEMS	1	2	3	4	5
La docente ha tenido en cuenta las características individuales de cada alumno.					X
La docente ha sido una mediadora del proceso enseñanza – aprendizaje.				X	
La profesora ha conseguido motivar a los alumnos en cada una de las sesiones.					X
Ha utilizado diferentes estrategias para que la comprensión fuese más sencilla y eficaz, de tal manera que todos comprendiesen los contenidos.				X	
Ha conseguido captar la atención de los alumnos, motivándoles a la adquisición de conocimientos.					X
Ha conseguido establecer una conexión entre los conocimientos previos que tenían los alumnos y los nuevos, con el fin de fomentar las bases de aprendizaje que tenían y formándola para su futuro.				X	

6. CONCLUSIONES

Todos los menores son meros aprendices de unos maestros que están presentes en su vida desde que nacen hasta que son personas independientes, comenzando por sus progenitores; después sintetizan ese aprendizaje con el entorno social en el que se rodean, amigos y colegio, en el que encauzan su etapa de desarrollo personal con los profesores.

Después del nacimiento y los primeros años de vida familiar viene la etapa de Educación Infantil que es un lugar donde los más pequeños pueden aprender multitud de aspectos de una forma dinámica y eficaz con diferentes profesionales dedicados al estudio de su desarrollo y facultades de una manera autónoma y colectiva. Por ello, bajo mi punto de vista, en esta etapa se deben de tratar temas relacionados con su entorno para que puedan vivir una experiencia vivencial y aprender de ella tanto dentro como fuera del aula y coordinarlo con su día a día.

Los niños realizan un aprendizaje por observación, es decir, aprenden de los mayores a través de la observación de sus palabras y actos. Este aprendizaje es vital en sus primeros años, pues estas acciones se interiorizan y repercuten en sus vidas, tanto presentes como futuras. Por esta razón, la relación familia-escuela debe de estar en continua comunicación y ligada entre sí, formando una parte importante para la vida de los niños, teniendo una relación que potencie una serie de valores y conocimientos necesarios para su desarrollo integral efectivo.

En ocasiones, las personas asocian tener una buena salud con tener una buena alimentación, sin tener en cuenta otros factores que intervienen en este proceso. Por ello, es necesario incidir en la educación para que, a partir de diferentes estrategias, se forme una base sobre la que se sustenten futuros conocimientos.

Mi propuesta trata aspectos básicos sencillos en los que se trabajan diferentes temas relacionados para conseguir mantener una salud adecuada, centrándonos en la base de una buena alimentación que será complementada con ejercicios y simulaciones que potencien una vida saludable.

Además de trabajarlos en clase, el centro colaboró con una empresa que les facilitó un plato saludable para regular sus comidas, lo que potenció su aprendizaje ya que conocieron diferentes tipos de alimentos y se explicaron sus beneficios. Como este no es el único aspecto que se trabajó, a través de la experimentación y la vivencialidad trabajamos otros conceptos complejos de una forma sencilla con el fin de crear unas rutinas.

En esta propuesta se trabajaban los indicadores para obtener una dieta adecuada, hábitos de higiene, deporte y relajación, cumpliéndose cada uno de los objetivos propuestos inicialmente. Además de cumplir estos objetivos, debido a una situación cercana a mí, un profesional de la salud se ofreció a dar una charla en el aula sobre las enfermedades relacionadas con la

alimentación, centrándose especialmente en la diabetes. A través de una forma atractiva y visual, logró que los niños comprendiesen lo que significa este término y apreciaran los hábitos necesarios para tener una buena salud. Esta charla improvisada sirvió como medio para ampliar los conocimientos de los alumnos, relacionándolo con lo trabajado en el aula.

Además de relacionar estos conceptos, gracias a la colaboración del centro con las entidades con las que colabora he podido desenvolverme en un entorno seguro en el que los niños pudieron aprender de ambas partes aspectos relacionados y necesarios para tener una salud adecuada.

El tema de la alimentación consta de gran importancia puesto que las acciones que se lleven a cabo repercuten en el presente como en el futuro, por lo que es necesario hacer hincapié y acomodar a los más pequeños a esos hábitos de vida saludable desde su infancia. Considero que mi propuesta está adaptada al nivel de los alumnos ya que trata temas simples necesarios que forman una base de conocimientos mínima para que, con el tiempo, puedan ampliarse. Bajo mi punto de vista este futuro debe ser próximo, es decir, considero necesario abarcar los conocimientos en la siguiente etapa, tratando temas más complejos sobre la alimentación y, sobre todo, de las enfermedades que surgen a raíz de unos malos hábitos de vida para que, de esta manera, se conciencie a la población de lo peligroso que es no cuidar nuestra salud.

Trabajando todo ello en las diferentes etapas de una forma precisa, podemos cambiar la mentalidad de las personas y generar un pensamiento positivo que cambie los malos hábitos de vida que en ocasiones se generan y modificar esa acción por una mejor elección en la alimentación, mostrando que todos los alimentos pueden cocinarse de una manera rica y sana, sin necesidad de abusar de otros más perjudiciales para nuestra salud. Si estos hábitos se interiorizan desde edades tempranas se podrían evitar algunos de los problemas alimenticios ocasionados por unos malos hábitos y formaremos a personas notablemente conscientes de lo que realmente significa la salud.

7. LISTA DE REFERENCIAS

Alba Pastor, C. (2019). Diseño Universal para el Aprendizaje: un modelo teórico-práctico para una educación inclusiva de calidad. *Participación Educativa*, 6 (9), 55 – 66.

Aumaitre, A. Blanco, C. Costas, E. Sánchez, M. Taberner, P. y Vall, J. (Marzo de 2022). Adiós a la dieta mediterránea. *Nutrición y hábitos saludables de la infancia en España*. Save the Children España.

Aznar, S., y Webster, T. (2006). Recomendaciones sobre Actividad Física para la infancia y la adolescencia. *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación* (pp. 37-54). Ministerio de Educación y Ciencia, y Ministerio de Sanidad y Consumo.

Blanco, A.G, del Río, L., Gutierrez, L., Olmos, R., Rodríguez, S., Tuñón, A., Lerrea, A., Moreno, C., Menéndez, F., Aguilera, I., Gutierrez, J, Menéndez, J.L., Urdiales, J.L., Pérez, L., Alonso, M.C., Alonso, M.C., Aguirre, M.D., Fernández – Campoamor, M.E., Vena, M.E... Moreda, V. (2011). *Hábitos de alimentación y Consumo Saludables*. Fundación Alimerka.

Cabello, A., España, E. y Blanco, A. (2016). *La competencia en alimentación*. Octaedro.

Cabezuelo, G., y Frontera, P. (2021). *Educación nutricional básica*. Narcea.

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.

Healthychildren.org (11 de octubre de 2020). *Los buenos hábitos del sueño: ¿Cuántas horas de sueño necesita su niño?* <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx#:~:text=Establezca%20un%20entorno%20para%20el,en%20vez%20de%20para%20jugar>

Martín, J. (2020). *Técnicas y hábitos saludables en la escuela*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Valladolid, Valladolid.

Martínez, J; y Polanco, I. (2008). La alimentación del escolar en su domicilio. En McGraw-Hill Interamericana de España (Ed.). *El libro blanco de la alimentación escolar* (pp. 37 – 50). Mc Graw Hill.

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. (s. f.). *Estilos de vida saludable - Distribución diaria*. Recuperado 23 de mayo de 2023, desde <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/distribuir/diario/home.htm>

ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil. <https://www.boe.es/boe/dias/2007/12/29/pdfs/A53735-53738.pdf>

Organización Mundial de la Salud (9 de junio de 2021). *La higiene de manos salva vidas*. <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas#:~:text=Razones%20para%20ello%20hay%20m%C3%BAltiples,a%20las%20que%20se%20enfrenta>

REAL DECRETO 1630/2006, 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

Salvador, G., y Serra, L. (1993). Grupos de alimentos. En VV.AA. *Nutrición y dietética. Aspectos sanitarios. Plan de acción nutricional por el farmacéutico PLENUFAR* (pp. 287 – 323). Consejo General de Colegios Oficiales de farmacéuticos.

Save the children (2022). *Nuevo informe: Save the Children alerta del aumento de la obesidad y el sobrepeso entre niños y niñas que viven en hogares pobres en España*. <https://www.savethechildren.es/notasprensa/nuevo-informe-save-children-alerta-del-aumento-de-la-obesidad-y-el-sobrepeso-entre#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20muestra%20que%20casi,en%20el%2027%2C2%25>

UNICEF (s.f.). *Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes*. Recuperado 25 de mayo de 2023 desde <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>

8. ANEXOS

Anexos parte práctica.

Tabla 9. *La Caja Ilustradora. Sesión 1.*

LA CAJA ILUSTRADORA
CARTA INICIAL
<p>Buenas tardes chicos, soy La Caja Ilustradora.</p> <p>Me han traído aquí con vosotros para empezar un nuevo proyecto ¡Hábitos de vida saludable!</p> <p>Me han contado que sois unos chicos muy listos y que habláis dos idiomas, bueno, uno lo estáis aprendiendo todavía y, por eso, algunas de las actividades que vamos a hacer van a ser en inglés. De esta manera podré saber cómo os maneáis con el idioma y ayudaros a mejorar.</p> <p>Volviendo a nuestro proyecto, tengo que deciros que es un proyecto muy amplio, que trata muchísimos temas relacionados con la alimentación, pero no solo vamos a hablar de comida, así que tenéis que estar muy atentos cuando abráis mi caja, porque en cada sesión os podéis encontrar diferentes materiales y tenéis que intentar descubrir para qué son, ¿estáis preparados?</p> <p>Me ha dicho un pajarito que en el primer trimestre habéis trabajado los animales. Para que esto sea un poco más complejo he decidido que el juego no solo tenga animales, sino que tendrá más cosas.</p> <p>Sabéis que los alimentos pueden provenir de varios sitios ¿sabéis alguno?</p> <p>Bien, pueden venir de animales, plantas, árboles...</p> <p>Y para obtener estos alimentos es necesario un proceso de cultivo, bien sea a través de plantas o animales.</p> <p>Con estos juegos que os propongo vamos a aprender muchísimo sobre esto ¿queréis comenzar? ¡Pues adelante!</p>

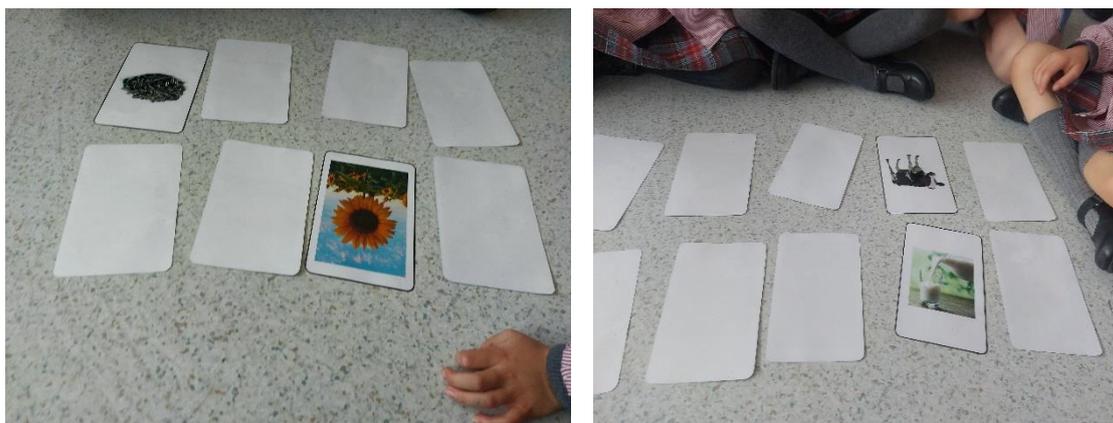


Figura 5. *¿De dónde venimos?*

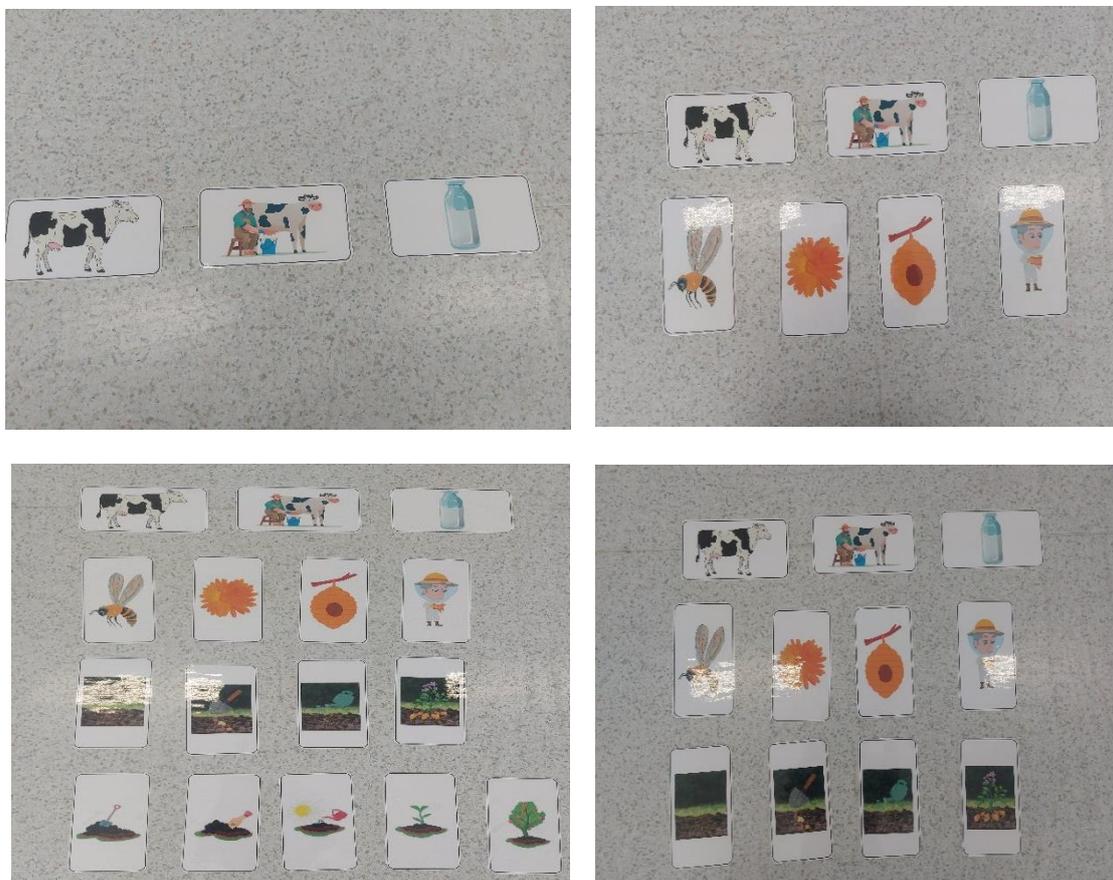


Figura 6. *Seguimos un orden.*

Tabla 12. Caja Ilustradora Sesión 2.

LA CAJA ILUSTRADORA. SESIÓN 2.
CARTA
<p>Buenas tardes chicos.</p> <p>Por fin hoy es el día en el que voy a ver cuánto sabéis de inglés.</p> <p>Os propongo algo fácil, a medida que vayáis haciendo cada una de las actividades de esta sesión, debéis decir en alto los alimentos que os toquen para que así yo aprenda también con vosotros. Creo que me sé algunos de los alimentos que hay aquí, pero hay otros que no recuerdo bien así que con vuestra ayuda ¡voy a poder recordar!</p> <p>¿Estáis preparados para comenzar?</p> <p>¡Pues adelante!</p>

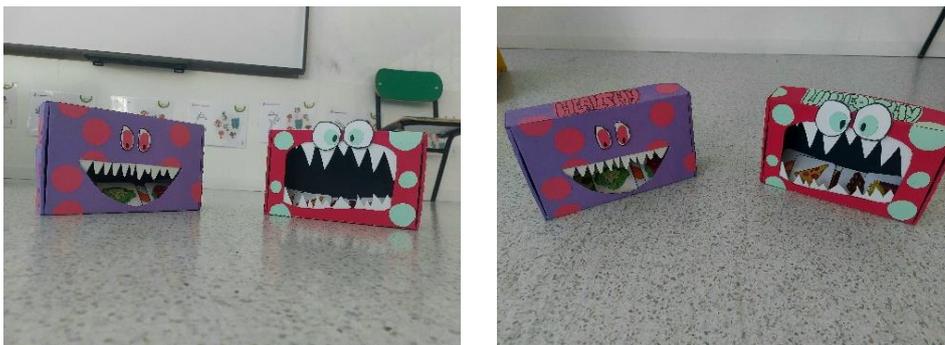
**Figura 7.** Cada uno en su lugar.**Figura 8.** Semáforo de alimentos.

Tabla 15. Caja Ilustradora Sesión 3.

LA CAJA ILUSTRADORA. SESIÓN 3.
CARTA
<p>Buenas tardes amigos, ¿estáis preparados para comenzar?</p> <p>En el día de hoy tenemos muchas cosas que aprender, cosas importantísimas para nuestra salud.</p> <p>Como habéis podido apreciar, entre los materiales que tenemos hay un plato con colores diferentes, tarjetas de alimentos y otras tarjetas con letras.</p> <p>Con estos materiales vamos a aprender en profundidad sobre los alimentos y lo que nos aportan, así como lo que debemos comer.</p> <p>Espero que estéis bien atentos a los ejemplos que hay porque son los que os van a ayudar a completar la actividad y entenderla a la perfección.</p> <p>Pero bueno, con la buena clase sois no tengo ninguna duda de que vais a estar bien atentos y a participar lo máximo posible.</p> <p>¡Mucha suerte!</p>

**Figura 9.** ¡A movernos con la rueda!



Figura 10. *Creando nuestro propio plato.*

Tabla 18. *Caja Ilustradora Sesión 4.*

LA CAJA ILUSTRADORA. SESIÓN 4.
CARTA
<p>Buenas tardes chicos.</p> <p>¿Estáis preparados para comenzar?</p> <p>Como ya habéis visto, hay unos cartones con alimentos, además de un bote con tapones. Creo que ya os imagináis lo que vamos a hacer ¿verdad?</p> <p>Efectivamente, vamos a jugar al bingo. Pero no todo es tan sencillo, este bingo lo vamos a hacer en inglés así que tenéis que estar bien atentos, con las orejas bien abiertas para poder completar el cartón.</p> <p>Os deseo mucha suerte. ¿Preparados?</p>

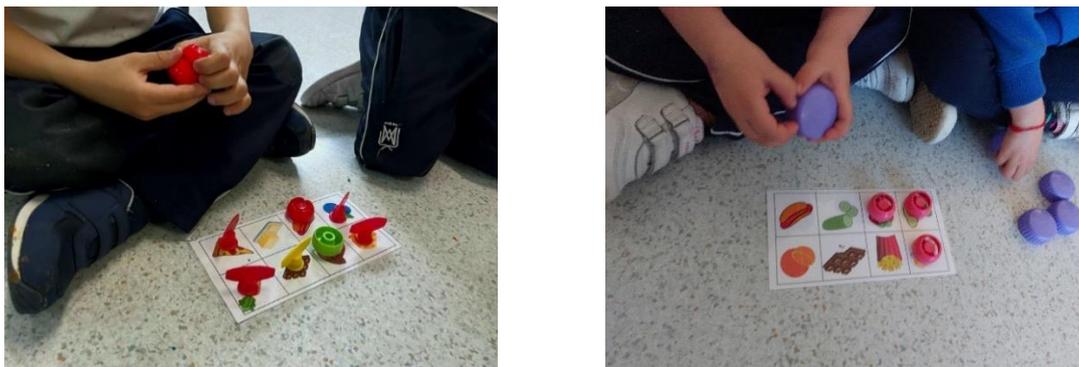


Figura 11. *Bingo de alimentos.*

Tabla 20. *Caja Ilustradora Sesión 5.*

LA CAJA ILUSTRADORA. SESIÓN 5.
CARTA
<p>Muy buenas tardes amigos, ¿estáis preparados para ser científicos?</p> <p>En el día de hoy vamos a hacer dos grandes experimentos, cuyos resultados los veremos en un par de días.</p> <p>Es muy importante que estéis atentos en el proceso de estos experimentos para que podáis apreciar las diferencias dentro de cada uno.</p> <p>Cuando terminéis de hacer los experimentos podréis leer otra carta que os he escrito para daros unos trucos sobre una buena higiene.</p> <p>¡Hasta pronto!</p>



Figura 12. *Eliminando los gérmenes.*

Tabla 23. La Caja Ilustradora Sesión 5.

LA CAJA ILUSTRADORA. SESIÓN 5.
CARTA
<p>Hola de nuevo amigos.</p> <p>Como os prometí os voy a dejar por aquí unos trucos que utilizo para mantener una buena higiene.</p> <p>Comenzando con el lavado de manos, cuando era pequeño me aburría tener que lavarme todos los días las manos antes de hacer alguna comida, pero al ver la importancia que tenía me inventé una pequeña canción ¿queréis escucharla?</p> <p>Antes de mostrarla os voy a contar un pequeño secreto que os servirá como ayuda para seguir el ritmo, ¿sabéis cuál es la canción de Carnaval Carnaval? (carnaval, carnaval, carnaval te quiero...).</p> <p>Veo que todos os lo sabéis ¡esto va a salir genial! La canción que me inventé sigue este ritmo, pero la letra cambia, siendo una letra sobre el lavado de manos. Primero la va a cantar la profesora y después la repetiréis junto a ella ¿estáis listos? ¡Empezamos!</p> <p style="text-align: center;">A lavar a lavar</p> <p style="text-align: center;">A lavar yo quiero</p> <p style="text-align: center;">Con jabón de limón</p> <p style="text-align: center;">Froto y froto mogollón</p> <p style="text-align: center;">Rellenando huecos</p> <p style="text-align: center;">Lavando los deditos</p> <p style="text-align: center;">Siempre muy despacito</p> <p style="text-align: center;">Juntamos las dos manos</p> <p style="text-align: center;">Frotamos y frotamos</p> <p style="text-align: center;">Hasta terminarlo</p> <p>Esta canción la podéis cantar cada vez que os tengáis que lavar las manos, os aseguro que va a ser mucho más divertido y conseguiremos grandes resultados.</p> <p>Para los dientes, tengo una pequeña poesía, pero esta no se puede recitar a la vez que nos lavamos los dientes porque si no se nos sale toda la pasta fuera de la boca.</p>

¿Queréis escucharla?

Entre diente y diente hay que cepillar
 Pasando por un arco y por otro más
 Seguimos los arquitos muy muy despacito
 Hasta llegar a lo profundo que es de otro mundo
 Cepillamos por todo el diente
 Como si fuera una serpiente
 Pasando por todos los lados
 Incluyendo los costados
 Siguiendo siempre esta línea
 Las zonas quedarán limpias

Tabla 24. *La Caja Ilustradora Sesión 6.*

LA CAJA ILUSTRADORA. SESIÓN 6.

CARTA

¡Buenas tardes chicos!

Hoy es el último día en el que nos vamos a ver. Finalmente os voy a contar unos hábitos saludables muy importantes para nuestro cuerpo.

Ayudadme a recordar, hemos hablado sobre los alimentos, su procedencia, los alimentos saludables y no saludables, así como el consumo adecuado de estos.

Además de todo esto, hemos hablado de los hábitos de higiene ¿os acordáis de los experimentos?

Pues hoy vamos a hablar de otros hábitos importantísimos para mantener una buena salud.

¿Alguno sabe cuáles son estos hábitos?

Bien, el primero es hacer deporte y por ello vamos a ir al lugar donde hacemos psicomotricidad para hacer un juego.

El segundo del que os voy a hablar es el sueño. Es necesario dormir bien por las noches para poder recargar las pilas y tener energía al día siguiente, pero.... ¡Aquí en el cole no podemos

dormir! Por esta razón, os he preparado otra actividad física más relajante, que nos permitirá disfrutar de un ambiente en calma, conectando con nosotros mismos.

La relajación también es un método que nos puede ayudar a dormir por las noches ya que sentimos nuestra respiración y conectamos con nosotros mismos, descansando profundamente, así que también podéis practicar relajación en casa.

Ahora que ya sabéis esto, ¡vamos a comenzar!

Suben las hormigas.
 Con sus patitas pequeñitas.
 Bajan las hormigas.
 Sube el elefante.
 Con pasos gigantes.
 (Pasos gigantes con los puños)
 Baja el elefante.
 Sube la serpiente.
 Haciendo la S.
 Baja la serpiente.
 Suben los vampiros.
 Te chupan la sangre.
 (Tocan el cuello del compañero)
 Abro la ventana.
 Y Chas, Chas, Chas.
 (Frotan la espalda del compañero)
 Una ráfaga de viento.
 (Soplan el cuello del compañero)
 Nos produce un escalofrío intenso.
 (Hacen cosquillas en el cuello del compañero)

Figura 13. *Masaje Corporal.*