



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

**INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD EN LOS
HÁBITOS DE VIDA. PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN PARA EL 2º CICLO DE
EDUCACIÓN INFANTIL – 3 AÑOS.**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Autora: Sandra Martínez Herrero

Tutora académica: María Jesús Pérez Curiel

Curso 2022 - 2023

RESUMEN

En el presente Trabajo Fin de Grado se desarrolla una propuesta didáctica dirigida al segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente para la edad de 3 años.

La base teórica en la que se fundamenta se investiga y se aportan datos sobre los hábitos, cada vez menos saludables, que priman en la población, causando un aumento de los casos de obesidad infantil. Asimismo, se analiza cómo la publicidad y la desinformación, presentes en la sociedad, influyen en el modo de llevar un estilo de vida saludable.

La propuesta consta de diferentes actuaciones que abarcan contenidos sobre la alimentación, las emociones y la higiene, pero siempre teniendo en cuenta los saberes básicos que deben predominar en esta etapa. Además, se ha añadido un proyecto orientado a las familias, constituido por talleres formativos.

PALABRAS CLAVE: Educación Infantil; hábitos y estilos saludables; sedentarismo; obesidad infantil; publicidad; relación familia-escuela.

ABSTRACT

This Final Degree Project develops an educational proposal aimed at the second stage of Infant Education, specifically for the age of three years.

The theoretical basis on which it is based investigates and provides data on habits, which are less and less healthy, that prevail in the population, causing an increase in cases of childhood obesity. Also, it analyses how publicity and disinformation, present in society, influence the way of leading a healthy lifestyle.

The proposal is formed by different activities which include contents about diet, emotions and personal hygiene, but always taking into account the basic knowledge which have to prevail in this stage. In addition, a family-oriented project has been added, consisting of formative courses.

KEYWORDS: Infant Education; healthy habits and lifestyles; sedentary lifestyle; childhood obesity; publicity; family and school relationship.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	5
2.	OBJETIVOS	6
3.	JUSTIFICACIÓN	7
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1.	CONCEPTO DE SALUD	8
4.1.1.	Hábitos y estilos de vida saludables	10
4.2.	OBESIDAD INFANTIL	12
4.3.	PUBLICIDAD ALIMENTARIA	14
4.3.1.	Legislación sobre la Publicidad Alimentaria Infantil en España	17
5.	PROPUESTA DIDÁCTICA	21
5.1.	CONTEXTO EDUCATIVO	21
5.2.	OBJETIVOS	22
5.3.	SABERES BÁSICOS	24
5.4.	METODOLOGÍA	24
5.5.	TEMPORALIZACIÓN	25
5.6.	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	26
5.7.	EVALUACIÓN	41
6.	PROPUESTA PARENTAL	42
6.1.	INTRODUCCIÓN	42
6.2.	TALLERES PARA LAS FAMILIAS	43
7.	CONCLUSIONES Y REFLEXIONES PERSONALES	46
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
	ANEXOS	54
	Anexo 1. Tabla con los saberes básicos de la propuesta.	54
	Anexo 3. Fotografías de la organización del supermercado.	58
	Anexo 4. Imágenes del póster de la pirámide nutricional.	59
	Anexo 5. Cuento The very hungry caterpillar.	59

Anexo 6. Fotografía del relato del cuento.	60
Anexo 7. Cuento para introducir la actividad 5, caras de macedonia.....	61
Anexo 8. Proceso y resultados de los retratos imitando a G. Arcimboldo.	62
Anexo 9. Fotografías de la actividad 6, habichuelas mágicas.....	63
Anexo 10. Imágenes que ejemplifican las listas de recolección y el desarrollo de la actividad 7, ¡somos recolectores!	63
Anexo 11. Fotografía de la carrera de relevos de la actividad 9, ¡a mover el esqueleto!	64
Anexo 12. Canción para la actividad 14, frotamos nuestras manos.	65
Anexo 13. Tabla para evaluar al alumnado, escala de observación.	65
Anexo 14. Tabla de autoevaluación para la propia práctica docente.....	66

1. INTRODUCCIÓN

La llegada de las nuevas tecnologías y los ritmos frenéticos de vida que lleva la sociedad son dos de las causas principales del aumento de casos de obesidad, ya no solo en adultos, sino también en las edades más tempranas. El sedentarismo, la mala alimentación, la falta de descanso o los problemas psicológicos son el resultado de las nuevas costumbres que está tomando la población. Además, existe otro gran factor influyente en todo esto, la publicidad, a la cual se la otorga demasiada credibilidad por la falta de conocimientos y de información veraz que no se recibe a través de medios más formales.

El contenido de este Trabajo Fin de Grado se inicia con la exposición de una serie de objetivos que se persiguen con su elaboración y con una justificación sobre el tema escogido. Posteriormente, se sitúa el marco teórico, el cual constituye la primera parte de las tres en las que se estructura todo el desarrollo. En él se realiza una conceptualización sobre la salud y los estilos de vida como introducción al tema de la obesidad infantil y la implicación que la publicidad tiene en los elevados datos que existen acerca de este problema de salud pública.

A continuación, se presenta la propuesta creada a partir de los datos expuestos previamente y cuyos destinatarios son niños de 3 años. Esta engloba diversas actuaciones que se centran en la adquisición de conocimientos básicos sobre la alimentación, las emociones y la higiene, pero siempre haciendo uso de los saberes propios de esta edad especificados en el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.

La tercera y última parte del desarrollo consta de una propuesta dirigida a las familias. El fin es formar y resolver sus dudas mediante dos talleres, conformados por varias sesiones, en los que se tratan aquellos temas que influyen directamente en la adquisición de estilos de vida saludables, como son el bienestar sanitario y emocional. Pero, enfocados, principalmente, a acercar a los padres a las necesidades de los menores.

Finalmente, se plantean una serie de conclusiones y reflexiones personales en las que se plasman las dificultades encontradas en la realización de dicho trabajo, así como diferentes puntualizaciones sobre las decisiones tomadas a lo largo de este. En un apartado final se detallan las referencias bibliográficas empleadas y los anexos.

2. OBJETIVOS

Con el planteamiento de esta propuesta se pretenden conseguir una serie de objetivos:

- Acercar al alumnado al conocimiento e importancia de los buenos hábitos de vida desde una perspectiva lúdica.
- Advertir y crear conciencia del problema real de no llevar estilos de vida saludables.
- Proporcionar herramientas a las familias y alumnos para adquirir hábitos saludables.
- Planificar una propuesta didáctica adecuada al 2º ciclo de Educación Infantil (3 años) empleando como guía los objetivos, saberes básicos y criterios de evaluación expuestos en el currículo y poder llevar a la práctica parte de ella o su totalidad.
- Basar una propuesta didáctica en una metodología conocida a través de las prácticas del cuarto curso del Grado.

3. JUSTIFICACIÓN

La obesidad infantil es considerada ya como una pandemia mundial, los datos no paran de crecer y parece que la población se ha rendido en la lucha contra ella. Los niños son el futuro de la sociedad, evidentemente es fundamental formales en cuestiones básicas para enfrentarse a un futuro en el que los avances son continuos, pero no hay que olvidar la necesidad de que su calidad de vida sea buena.

La elección de este tema para la realización del presente Trabajo Fin de Grado se debe a la preocupación personal por los hábitos poco saludables que las personas están adquiriendo y como estos se están transmitiendo sin ningún tipo de filtro a las generaciones siguientes.

Como persona activa, apasionada del deporte, preocupada por el tipo de alimentación que lleva y por su salud tanto física como mental considero de vital importancia que desde los centros educativos se forme en este tipo de hábitos, fundamentales para que el alumnado a medida que crezca pueda tomar decisiones sobre su salud distinguiendo entre la veracidad y falsedad de la información que reciben, basándose en los conocimientos adquiridos a lo largo de su etapa escolar.

Además, algunas asignaturas que he cursado durante el Grado, como *La alimentación infantil e Infancia y hábitos de vida saludable*, me han ayudado a descubrir que el problema también reside en los adultos. Los alumnos son un reflejo de lo que ven y se les impone desde casa y, quizá, si los padres tuvieran la información necesaria y supieran el grado de repercusión que tienen sus acciones se podrían cambiar ciertos hábitos.

Por otro lado y ya para concluir, debo mencionar dos factores que ejercen gran influencia en la adquisición de hábitos y que me ha dado la idea de tratar este tema desde la perspectiva que lo he hecho. La publicidad y el uso excesivo de las nuevas tecnologías no solo inducen al consumismo de alimentos ultraprocesados o al uso de *tablets* como medio de entretenimiento, sino que también transmiten ideas muy equivocadas y alejadas de la realidad. Y el verdadero problema de todo ello es la normalidad que se les da sabiendo que conllevan cierto peligro.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. CONCEPTO DE SALUD

El término salud es complicado de definir, de hecho crea bastante controversia y una gran disparidad de visiones. Respecto a esto, Valenzuela (2016) señala que factores como la cultura, el ambiente y la época histórica en la que se habita modifican el sentido de la palabra salud. Pues no establecer límites temporales y contextuales generan un sentido distinto al que se le quiere dar (Ramos, 2003).

Sobre la base de estas afirmaciones Ramos (2003) añade que “en cada momento que se vive, existe un pensamiento y unos valores que, unidos a unos conocimientos técnicos y desarrollo tecnológico, lo configuran” (p. 27). Siguiendo estas opiniones se llega a la conclusión de que la salud acogerá un significado diferente según los acontecimientos que la rodeen en cada momento.

Por otro lado, existe una idea equívoca de que los términos salud y enfermedad están asociados, la cual nace de los problemas que surgen cuando se pretende delimitarlos. La sociedad, por norma general, está más familiarizada con la enfermedad, pues es fácilmente identificable cuando se padece. En cambio, cuando se habla de salud no hay un modo real de valorarla. Si plantemos el caso de un individuo fumador que no sufre ninguna enfermedad, probablemente, considerará que goza de buena salud. Sin embargo, el hecho de no estar enfermo no conlleva estar sano. Fumar ya está alterando su salud aunque no sea perceptible por el momento.

En este ejemplo se puede observar que la enfermedad no es lo contrario a la salud, tal y como se piensa. Esta falsa creencia viene, además, sustentada por la antítesis entre vida y muerte, y su relación. Al producirse un estado de enfermedad se altera la vida de las personas, lo que es similar a perturbar su estado de salud, de esta manera se genera un punto de vista en el que la salud es equiparable a la vida, y la cual, si se le pone límites, se acerca a la enfermedad, lo que se relaciona con la muerte. (Gavidia y Talavera, 2012)

La Organización Mundial de Salud (OMS, 1985) consideró, en su Carta Constitucional entrada en vigor en 1948, que la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta definición no solo trataba de alejar la relación directa que la humanidad establecía entre

el significado de salud y el hecho de no padecer enfermedades, la cual era la visión más simplista y errónea de este concepto, sino que supuso un avance en la mentalidad social.

Con la introducción de los componentes mentales y sociales, la OMS proporcionó la visibilidad y el valor que le correspondía a estos factores tan responsables del “completo bienestar” como lo son la ausencia de limitaciones y dolencias físicas.

A su vez, esta conceptualización generó una serie de críticas (Caponi, 1997; Bricefio-León et al., 2000; Alcántara, 2008):

- Consideró la salud como un estado estático, de este modo se daba a entender que solo existían dos posibilidades, la de estar sano y la de no estarlo. Realmente es un estado dinámico, ya que se pueden dar diversos niveles de salud y se modifica en función de las circunstancias vitales de la sociedad.
- Promovía una idea equivocada al crear una semejanza entre bienestar y salud. Estos dos términos no siempre van de la mano, un claro ejemplo de ello se produce en la toma de un medicamento cuando se da un cuadro de ansiedad. Durante el periodo en el que el fármaco actúa la persona presenta una sensación de bienestar, pero los pensamientos y situaciones causantes del trastorno se mantienen, tan solo se genera una mitigación de estos. En este caso se da una fase de bienestar, pero no se goza de salud.
- La inclusión de la palabra “completo” daba una percepción inalcanzable de salud. No existe la completa salud porque no es cuantificable ni observable, se pueden dar diversos grados, sin embargo nunca se conoce cuando se llega a su nivel absoluto.
- En relación con el análisis anterior, cabe desatacar su carácter subjetivo puesto que la salud es dependiente de las sensaciones propias de cada individuo. Pero se mantiene en el olvido su objetividad, es decir, la capacidad de funcionar.

Tras las múltiples puntualizaciones que se han señalado, se puede llegar a la conclusión de que nunca habrá una descripción totalmente correcta sobre la salud dado que la existencia de diferentes y cambiantes variables lo impiden. Aun así, siempre se podrá realizar una aproximación, aunque es necesario destacar que cualquier explicación no debe, de ninguna manera, establecer límites.

4.1.1. Hábitos y estilos de vida saludables

Los hábitos son “secuencias de acciones mecanizadas, que se convierten en conductas estables y están constituidos por un montaje de reflejos condicionados encadenados entre sí, pero flexibles...facilitan la vida, la hacen más cómoda y permiten hacer frente a los acontecimientos cotidianos” (Fernández, 1994, pp. 213-214).

Para lograr la incorporación de diferentes hábitos, en primer lugar, se deben interiorizar las rutinas diarias. Como bien puntualiza Zabalza (2002) “la rutina se basa en la repetición de actividades y ritmos en la organización espacio-temporal de la clase y desempeña importantes funciones en la configuración del contexto educativo” (p. 173).

Además, estas se plantean con la intención de dar respuesta a los principales requerimientos de los menores, por lo que “no pueden convertirse en estructuras rígidas y obligatorias, sino que deben ayudar a crear climas seguros, estables y alegres, y a facilitar la creación de hábitos y modos de actuar en los niños” (Álvarez y Jurado, 2018, p. 423).

Tal y como exponen estos autores, tanto las rutinas como los hábitos forman la base del aprendizaje infantil. Ya que no solo acompaña al alumnado en su desarrollo y maduración sino, también, crean en ellos un estado de seguridad y autonomía que, poco a poco, se asentará en cada uno de ellos.

Por otro parte, Guerrero y León (2010) catalogan los estilos de vida como “patrones de comportamiento identificables que pueden ejercer un efecto profundo en la salud del individuo y en la de otros” (p. 17). Por lo tanto, y de acuerdo con lo que se precisa en las líneas precedentes, un estilo de vida recoge los diferentes modos conductuales de una persona o lo que es lo mismo los hábitos que lleva a cabo. Así, es posible establecer un esquema que concrete el orden de adopción de un estilo de vida:

Rutina → Hábito → Estilo

Asimismo, Guerrero y León (2010) y Cecilia et al. (2017) disponen una serie de causas interrelacionadas que definen los estilos de vida:

- Las características, innatas o aprendidas, propias de cada individuo (carácter, aptitudes, capacidades...) sumadas a sus acciones particulares.

- Los componentes del entorno con el que se relaciona de forma directa el sujeto (familia, grupos de iguales, compañeros de trabajo, clase, etc.)
- Los elementos del ambiente macrosocial surgidos a partir de las interacciones de los factores señalados precedentemente (la cultura, la sociedad y sus costumbres, entre otros.)
- El entorno físico, el cual interviene en el desarrollo vital de la población y, a su vez, se ve alterado por sus actos.

Por consiguiente, cuando se cataloga a los estilos de vida como saludables, se les atribuye ciertos condicionantes que otorgan un beneficio para la salud de las personas.

Al igual que ocurre con el concepto de salud, es imposible definir un estilo saludable en su totalidad. Su naturaleza subjetiva genera una discordancia entre lo que un sujeto califica como saludable y lo que no. Sus vivencias, circunstancias, influencias sociales, entre otros factores; son los que determinarán su punto de vista (Guerrero y León, 2010). No obstante, e ignorando esta particularidad, a nivel social se conocen ciertos hábitos que, a ciencia cierta, se pueden catalogar como positivos (lavarse los dientes) o negativos (consumo de alcohol) para la salud, dando lugar, así, a un estilo de vida más o menos saludable.

La idea de desarrollar un estilo de vida saludable se encuentra muy presente en la sociedad, el problema recae en el momento de llevarlo a la práctica. Esto sucede, principalmente, por la falta de una correcta adquisición y ejecución diaria, altamente visible en los adultos, dado que los hábitos no adoptados en las edades más tempranas resultan más complejos de modificar en la adultez (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007).

Es aquí donde el ámbito educativo cobra gran importancia. Salvador (2016) especifica que formar en salud en la escuela es introducir, en las personas con mayor potencial de aprendizaje, conocimientos sobre cuestiones físicas, mentales y sociales que favorezcan el desarrollo de un modo óptimo. Y que, a su vez, se construyan estrategias para evitar que se tomen como referencia hábitos y estilos que perjudiquen el bienestar. Esta acción no es solo una labor escolar, sino que tiene que reforzarse con la intervención de las familias, sin obviar las influencias que ejerce la sociedad y los medios de comunicación, las cuales deben ser controladas.

Los hábitos que más se trabajan en el ambiente educativo son la alimentación y la práctica de actividad física, pese a esto, no hay que ignorar la higiene, el descanso o la salud psíquica. La causa principal de que ocurra de este modo es el radical cambio de estilos de vida que ha sufrido la humanidad en las últimas décadas. Pese a que los progresos a nivel tecnológico han supuesto grandes ventajas y facilidades en el desarrollo social, a su vez, han generado costumbres en las personas que afectan gravemente a su salud, como puede ser el exceso de tiempo que se pasa sentado, conllevando así, una disminución de vida activa, esto es conocido como estilo de vida sedentario.

Por otro lado, se encuentran los acelerados ritmos de vida actuales que, junto con el sedentarismo, han generado una serie de cambios en la alimentación. El aumento de la ingesta de grasas saturadas, azúcares, comida rápida y el bajo consumo de frutas, verduras o fibra ha provocado que los datos de obesidad y sobrepeso hayan llegado a límites extremos, llegando a considerarse como una epidemia mundial (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005; Varea y Moreno, 2015).

4.2. OBESIDAD INFANTIL

Barbany y Foz (2002) precisan que la obesidad es una “enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la masa grasa y en consecuencia por un aumento de peso” (p. 7) que, además, tiene un considerable efecto en el desarrollo de diferentes afecciones como problemas cardiovasculares, respiratorios e, incluso, psicológicos. (OMS, 2021).

Como bien señala la OMS (2021) el principal motivo de que se den casos de sobrepeso y obesidad es el “desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas” todo ello originado, como se ha mencionado anteriormente, por el estilo sedentario, cada vez más extendido, y por las alteraciones en la alimentación. Estos cambios son los que han hecho que los datos se hayan incrementado notablemente, en 1975 el 4% de menores y jóvenes de entre 5 y 19 años padecían sobrepeso y obesidad, en 2016 este porcentaje se elevó hasta el 18% a nivel mundial.

Cuando se trata de hablar de cifras europeas, el informe más reciente de la Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) de la OMS subraya que en Europa el 29% de los menores de 7 a 9 años sufre obesidad o sobrepeso y destaca que España es

uno de los países con mayor índice en estas enfermedades (Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud para Europa, 2022).

Si por el contrario, se concretan los datos nacionales se observa que, en términos generales, no difieren en gran medida de los mostrados previamente. El último estudio ALADINO, llevado a cabo en 2019, arrojó los siguientes resultados: el 23,3% y el 17,3% de los 16.665 estudiantes analizados, de edades comprendidas entre 6 y 9 años, mostraban sobrepeso y obesidad respectivamente. Presentando superioridad el sexo masculino (19,4%) frente al femenino (15%) en el caso de obesidad.

Al mismo tiempo este estudio muestra las cifras de los dos aspectos más señalados como causas de estas enfermedades. El 24% de los escolares son sedentarios, es decir, pasan más de 3 horas diarias frente a una pantalla o realizando actividades que no requieren, prácticamente, gasto energético (lectura, deberes...). Asimismo, es importante remarcar que en la distinción por edades se ve, claramente, que a medida que esta aumenta, el porcentaje de menores sedentarios también lo hace 17,7% (educandos con 6 años) frente al 30,85% (9 años). Y, por consiguiente, el número de niños que practican actividad física intensa disminuye.

Cuando se hace referencia a la alimentación es necesario mostrar que el 37,1% de los encuestados toma fruta todos los días y el 13,4% verdura. Aunque al concretar el número de porciones de fruta diarias, el 70,2% toma una y, tan solo, un 38,6% una segunda. Sabiendo que lo recomendable es consumir, según la OMS (2018), cinco piezas de fruta y verdura por día. Además, se reflejan otros datos realmente llamativos, el 61,2% de los menores desayuna bollería industrial, galletas o pasteles y el 31% incluye pasta o arroz cinco o más días a la semana (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN], 2020).

Estos porcentajes no resultan tan sorprendentes cuando se ve que son una réplica de los estudios llevados a cabo con adultos. El sobrepeso en España afecta a un 37,63% de la población mayor de 18 años, y la obesidad alcanza el 16%, por lo que un 53,63% presenta exceso de peso, siendo mayor en hombres (61,4%) que en mujeres (46,1%).

Respecto al sedentarismo y alimentación, la mínima edad desde la que se ha iniciado el estudio es de 15 años. De la población adulta el 36,3% declara llevar un estilo de vida carente de actividad física. Pero cabe destacar que el rango de edad en el que menos personas son sedentarias es entre los 15 y 24 años con un 75,1%. En cuanto a los

hábitos alimentarios, un 67,67% consume fruta y un 46,63% verdura diariamente, aunque no se presentan datos de las porciones. La ingesta de dulces de forma cotidiana la realiza un 22,34% y la toma de pasta, arroz o patatas tres o más días a la semana un 61,48% (Instituto Nacional de Estadística, 2020).

Los menores son un reflejo de todo aquello que ven en su entorno. Son personas fácilmente influenciables, pues no tienen interiorizado el sentido de la lógica ni la capacidad de decisión. No están cualificados para reconocer los beneficios o perjuicios de lo que realizan, por esta razón sus elecciones se basan en aquella retroalimentación que reciben del exterior. Si desde el medio familiar, escolar, tecnológico...no se les instruye en ciertos aspectos tan importantes en su día a día, se potenciará que se den resultados como los mostrados previamente.

Por otro lado, existe una dimensión de la que, probablemente, menos conocimiento se tiene y más repercusión ejerce, directa e indirectamente, sobre las acciones humanas y sus hábitos, la publicidad. Cuyo objetivo principal son los niños.

4.3. PUBLICIDAD ALIMENTARIA

El poder de convicción que la publicidad alimentaria tiene sobre la psicología humana produce un efecto de falsos mitos y creencias que generan, de este modo, malos hábitos alimentarios. Y el tener cierto desconocimiento sobre todo lo que rodea al ámbito de los alimentos es lo que hace que cualquier información o dato que se recibe sea considerado como verídico.

Como ya se ha citado, los menores son las personas más sensibles a este tipo de divulgación, y los medios por los que más contenido publicitario reciben es la televisión e Internet, este último, sobre todo, en el caso de los adolescentes. Pero, si se obvia este dato anterior y se pone el foco en la televisión, pues es un medio más sencillo de controlar, conviene resaltar que, según la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC, 2023), en el año 2022 la media diaria de consumo televisivo fue de 185,7 minutos.

El problema no solo radica en el tiempo que se pasa frente a ella, sino también en el hecho de que sea una vía pasiva. Es decir, no requiere esfuerzo mental para procesar el mensaje que se transmite, de este modo se introduce en el subconsciente de las personas

información de forma involuntaria. Asimismo, es preciso evidenciar que los niños menores de 6 años no son capaces de diferenciar el programa que están visualizando de los anuncios y, en torno a los 8 años, comienzan a comprender el propósito comercial de estos. Condiciones que utilizan los spots para tratar de introducir ciertos objetos o materiales de regalo con la compra de algunos productos, creando así una necesidad en el menor (Menéndez y Franco, 2009; Royo y Rodríguez, 2015).

Un aspecto realmente preocupante es el exceso de propaganda que se crea de comida hiperglucémica, con elevadas cantidades de sal y grasa, como así se refleja en el estudio que llevaron a cabo Ramírez y López (2019) sobre el contenido de la publicidad alimentaria en diversos canales televisivos. Tras analizar la emisión de 530 anuncios dedicados a la alimentación y a las bebidas no alcohólicas, concluyó que el 72,8% se correspondían con alimentos prescindibles y mínimamente saludables (bebidas azucaradas, cereales industriales, bollería...), en otras palabras, que contenían superabundancia de los compuestos y micronutrientes citados previamente.

No obstante, y pese a que la preocupación por este porcentaje es notoria, adicionalmente existe otra cuestión no menos alarmante, el modo que tiene la industria de vender a la audiencia sus productos. Dicho de otro modo, las diferentes estrategias publicitarias que se utilizan para inducir a los espectadores a la compra de sus artículos. Pues la gran mayoría de esas tácticas no son lícitas.

Entre los sistemas más empleados para persuadir a la población se encuentra el uso de figuras y elementos animados, representado el 17,6% de los 416 anuncios que analizó Ponce et al. (2017). El ofrecimiento de un regalo con la compra lo utilizaban el 15,4% de los spots y el 14,3% empleaba a personajes famosos para atraer el interés del público. Por otra parte, evaluó los resultados basándose en otro tipo de estrategia como es la ubicación en el que ejecuta la acción. Los lugares que más apariciones hacen son los centros escolares y los sitios de divertimento y ocio con un 49,5%. Los espacios domésticos tienen elevada presencia, 41%, sobre todo frente al 10% que se desarrollan en los lugares de venta.

Además de estas formas de penetrar en el subconsciente, se suelen dar otras muchas que, en un principio, pueden pasar desapercibidas por la habitualidad que se tiene hacia ellas. Por ejemplo la música, la cual es una lengua común en la sociedad. Su capacidad de generar todo tipo de emociones, recuerdos y sentimientos es lo que hace

que, en la actualidad, las melodías tengan más efecto que el discurso narrativo. La aparición de composiciones en la publicidad intensifica notablemente el recuerdo de su contenido, favorece la atención e, inclusive, puede despertar en el espectador numerosas sensaciones como el placer, la tristeza o la felicidad (Rubio et al., 2019).

El empleo de grafismos llamativos, los efectos de sonidos atrayentes para el oído humano (el crujir de una patata, saborear algo gustoso...), colores que normalmente las personas asocian a sentimientos y emociones o el uso de frases hechas, preguntas retóricas y cierta terminología que puede llevar a engaño son otros ejemplos de estrategias persuasivas que se pueden observar, día tras día, a través de la pantalla del televisor.

El último aspecto indicado, referido a la aplicación de un vocabulario incorrecto para asignar distintas cualidades de los productos, induce a crear una idea equivocada de lo que de verdad se está anunciando. Esto unido a la falta de conocimientos que tiene la población acerca de la alimentación suscita que se adquieran alimentos sin saber realmente lo que se está comiendo. A continuación se exponen algunos de estos casos (Varea y Moreno, 2015):

- Los productos *light*, es decir, bajos en calorías son aquellos en los que se ha reducido en un 30% o más los ácidos grasos, azúcares...del producto original. En ocasiones se reduce un micronutriente, pero se aumenta la cantidad de otro o se añaden otros ingredientes que en realidad empeoran las cualidades del alimento. Asimismo, ese término puede llevar a la idea errónea de que se puede consumir en mayor cantidad porque contiene “menos calorías”. *Light* no quiere decir sano.
- En los alimentos marcados como 0% azúcares añadidos sucede algo muy similar. Para subsanar esa ausencia de azúcar se les añaden harinas, aceites de poca calidad y edulcorantes que tienen efecto laxante.

Esto no quiere decir que todos los artículos que lleven estas denominaciones no sean sanos o no cumplan realmente con lo que se dice, simplemente son datos que de alguna manera es interesante que la población conozca y tenga en cuenta.

También, es importante señalar que la publicidad siempre se ha adaptado a la época, a las formas de producción, a las situaciones económicas y a la mentalidad de la sociedad, entre otras circunstancias, pero aun así la evolución de los eslóganes es prácticamente nula ya que los intereses de la industria alimentaria no han cambiado.

Díaz y González (2008) analizaron la publicidad desde los años sesenta hasta 2007 y observaron que se consideraba al azúcar como una necesidad por su aporte de energía, “más fuertes con ColaCao”. A día de hoy este artículo sigue presente en el desayuno de la mayoría de los menores lo que hace ver que ese pensamiento no se ha modificado. Otro claro ejemplo es el famoso “cuerpos Danone” que llegó en los años noventa ante el valor que se les daba a los cuerpos esbeltos y que, en la actualidad, todavía se sigue escuchando.

Como se contempla en los datos aportados, la mentalidad de las personas acerca de los buenos hábitos alimentarios no ha cambiado en gran medida, todavía sigue siendo un problema la facilidad que tiene la humanidad para ser influenciada. Es por ello, que se le debe de dar una mayor importancia al desarrollo de una educación alimentaria de calidad que permita a la sociedad ser consciente de los daños y beneficios que conlleva su alimentación.

4.3.1. Legislación sobre la Publicidad Alimentaria Infantil en España

En España la publicidad alimentaria infantil está regulada por una serie de normas que, a lo largo del tiempo, se han modificado para conseguir adaptarse a los requerimientos sociales y tratar de controlar, en mayor medida, lo relacionado a este ámbito.

La Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad describe en su artículo 3, concretamente en el apartado b), que toda publicidad que haga uso de la ingenuidad de los menores para inducir a la compra de productos, por ejemplo a través de la falta de información o que no exista clarificación respecto a sus cualidades, será ilícita.

La Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición tiene como objetivo fijar diferentes reglas que garanticen la protección sanitaria de la población en función de la alimentación y la disposición de medidas para la expansión de hábitos saludables contrarrestando, así, la obesidad. Dentro de todos los artículos que expone es preciso hacer hincapié en los siguientes:

- Artículo 36. Dedicado al desarrollo de la Estrategia de la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) encargada de

establecer medidas para frenar la prevalencia de la obesidad y de la que se hablará más adelante.

- Artículo 40. Centrado en el ámbito escolar y cómo promover, desde esta institución, información y conocimientos sobre nutrición y alimentación al alumnado y sus familias.
- Artículo 44. Determina las normativa a la que se debe ajustar la publicidad alimentaria y algunas prohibiciones sobre el uso de datos nutricionales y características saludables de las productos alimenticio.
- Artículo 46. Explica la existencia de consensos que definen una serie de códigos para controlar la publicidad de alimentos y bebidas cuyos destinatarios son menores de quince años, con el fin de fomentar hábitos saludables y evitar casos de obesidad.

Si bien es cierto, ninguna de estas leyes mencionadas se dedica íntegramente al control de la propaganda alimentaria que reciben los menores.

Este hecho y la alta preocupación por el aumento de los casos de obesidad y sobrepeso es por lo que, en el 2005, entró en vigor un código dedicado en su totalidad a regular la publicidad alimentaria dirigida a menores de 12 años.

La Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB) creó, junto con el Ministerio de Sanidad y Consumo, el Código PAOS (Publicidad, Alimentación, Obesidad y Salud). Su contenido se basó en un conjunto de normas que las empresas que quisieron unirse, pues era un acuerdo voluntario, debían cumplir para la elaboración y divulgación de sus anuncios comerciales en cualquier tipo de medio de difusión. El objetivo que se perseguía con su elaboración era limitar la información que los niños recibían y que generaba en ellos presión hacia el consumismo de productos que no eran beneficiosos para su salud (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2012).

El Código PAOS forma parte de la Estrategia NAOS cuyo propósito es fomentar la práctica de ejercicio físico y la adquisición de buenos hábitos alimentarios en la población, pero poniendo, sobre todo, el foco en los menores. En ella se desarrolla una serie de consejos a tener en cuenta en los ámbitos familiares, escolares, empresariales y sanitarios para tratar de prevenir la obesidad (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005).

Desde su aplicación, el Código PAOS se ha fortalecido con la anexión que hicieron en el 2009 diferentes cadenas de televisión, lo que supuso un control mayor sobre

los spots y el horario en el que se emitían. Y, en el año 2012, se produjo una importante modificación, pues se incluyó un nuevo campo de aplicación. Las reglas afectaban, desde ese momento, a la publicidad alimentaria y de bebidas propagada por Internet a jóvenes menores de 15 años.

En la actualidad el Código PAOS cuenta con 32 códigos éticos agrupados en 14 principios. Entre los cuales se pueden encontrar:

- “La publicidad de alimentos o bebidas nunca deberá minusvalorar la importancia de hábitos de vida saludables, tales como el mantenimiento de una alimentación variada, equilibrada y moderada o la realización de actividad física.
- La presentación publicitaria de alimentos o bebidas no deberá inducir a error a los menores de hasta 12 años difundida en medios audiovisuales e impresos o a menores de 15 años en Internet, sobre los beneficios derivados del uso del producto.
- La publicidad de alimentos o bebidas dirigida a menores de hasta 12 años no podrá mostrar personajes conocidos o famosos entre el público en general que gocen de un alto grado de popularidad entre el público infantil.
- Los anuncios de publicidad de alimentos y bebidas dirigidos a menores de hasta 12 años deben separarse claramente de los programas” (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2012).

Aunque, en un principio, se ve como un buen método de control, en realidad el Código PAOS tiene aspectos que no lo hacen tan perfecto. Esta guía no es un reglamento de obligado cumplimiento y su adhesión es voluntaria por lo que muchas de las reglas, en algún momento, no se cumplen, las marcas buscan artimañas para justificar su vulneración y no son sancionadas por ello.

León (2017) evaluó el cumplimiento de este código a través del análisis del marketing de alimentos y bebidas en diferentes canales de televisión, tanto generalistas como los dirigidos al público infantil, y obtuvo resultados que reflejan lo comentado previamente.

De los más de cuatro mil anuncios que recogió, 2.582 estaban sujetos al Código PAOS ya que el público receptor tenía una edad inferior a los 12 años. Y, tan solo 303 lo

cumplían en su totalidad. Lo más común resultó ser el incumplimiento de tres reglas, así se observó en 729 spots, superando los 524 que solo violaban una de las normas. Pero el dato más llamativo fue que 53 anuncios infringieron diez o más reglas.

Por otro lado, también dejó constancia de aquellos códigos que contienen mayores datos de vulneración. La pauta sobre la obligación de que los anuncios comparativos sean de fácil comprensión para los menores se incumple en un 95,3%, aquella que hace referencia al empleo de un lenguaje claro es quebrantada en un 79,4%, la regla relativa a la expresión clara de las condiciones de las promociones la infringe el 26% de la publicidad comercial; y las normas que especifican que en los anuncios no deben aparecer personajes, reales o ficticios, próximos a los menores de 12 años y los que no pueden utilizar personajes socialmente famosos se incumplen en un 25% y en un 16,8%, respectivamente.

Ante la información mostrada y la preocupación que llega desde la OMS por los datos de obesidad y sobrepeso en la población, se ha considerado que el Código PAOS es insuficiente para reducir la influencia que reciben los niños desde la publicidad. Por ello se ha planteado la idea de crear un Real Decreto, del cual existe un borrador ya que por el momento no se ha contemplado su aplicación, que limite de un modo más estricto la propaganda de alimentos y bebidas dirigida al público infantil.

Entre todas las disposiciones que se plantean se pueden resaltar la dedicada a la prohibición de emitir spots de productos que pertenezcan a las cinco primeras categorías del perfil nutricional propuesto por la OMS o en su defecto dependiendo de las cantidades de ciertos nutrientes. De esta manera no estarían permitidos los anuncios sobre:

- Chocolate, productos de pastelería, postres...(categoría 1).
- Pasteles, galletas, bollería...(categoría 2).
- Palomitas, frutos secos...si superan 0,1g por cada 100g (categoría 3).
- Zumos y bebidas energéticas; y bebidas lácteas (no incluye leche de fórmula o bebidas vegetales) si su contenido en grasas es menor a 2,5g por cada 100g. (categoría 4).
- Helados (categoría 5).

Además, se ha introducido un matiz en el uso de personajes conocidos por el público infantil. En este caso se apoyará y promoverá su aparición, siempre y cuando, el

objetivo sea fomentar y dar visibilidad al desarrollo de una alimentación saludable al igual que a la práctica de ejercicio físico (Ministerio de Consumo, 2022).

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

La propuesta didáctica detallada a continuación engloba diferentes actuaciones para abordar la obtención de conocimientos básicos que ayuden a crear hábitos y estilos de vida saludables en los menores.

La adquisición de estos hábitos no es el objetivo principal de esta propuesta, sino que es un factor secundario, producto del aprendizaje de otras cuestiones. Es decir, la finalidad prioritaria es que los educandos aprendan, desde el inicio de su infancia, la importancia de gozar de buena salud física y mental, de cómo llegar a ella y que vean que llevar prácticas saludables en su día a día es un medio para poder alcanzar un estilo de vida beneficioso para ellos. No se trata de obligar forzosamente a llevar una vida sana, ya que tomar un camino u otro es decisión propia, la intención es proporcionar los conocimientos y la información necesaria para que reflexionen y les invite a querer aplicar lo enseñado en el aula.

Este plan se ha creado para ser presentado en el primer curso de Educación Infantil con la idea de que en los dos cursos restantes de este ciclo educativo se retome. De este modo, se partirá de los saberes ya interiorizados y, sobre ellos, se construirán otros nuevos enriqueciendo, así, el aprendizaje.

Para su desarrollo se ha empleado como base el nuevo 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.

5.1. CONTEXTO EDUCATIVO

En la creación de esta propuesta de intervención se ha empleado como referencia una de las aulas del segundo ciclo de Educación Infantil. Concretamente, la edad de los destinatarios es 3 años, lo que se corresponde con el primer curso del ciclo señalado. Por lo que se sitúan en la etapa preoperacional de los estadios del desarrollo cognitivo

descritos por Piaget, caracterizada por el predominio del juego simbólico, el egocentrismo o el comienzo de las manifestaciones lingüísticas.

Esta clase acoge a un total de 15 menores, de los que 3 de ellos requieren Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE), pues presentan Dificultades Específicas de Aprendizaje relacionadas con el lenguaje oral. Los problemas que sufren son de menor grado como puede ser el retraso en la adquisición del registro fonológico o la falta de intención comunicativa, por lo que no requieren adaptaciones curriculares significativas. De hecho son capaces de seguir el proceso enseñanza-aprendizaje al mismo ritmo que el resto de sus iguales. Aunque si reciben a lo largo de la semana apoyo por parte del especialista en Audición y Lenguaje y Pedagogía Terapéutica.

Si se habla de forma global, obviando este dato previo, los alumnos de este aula se sitúan en un nivel del aprendizaje normal para su edad.

Los 15 alumnos de este aula se encuentran divididos en 4 equipos, los cuales tienen asignado un color: amarillo, rojo, verde y azul. Este dato es importante porque, a menudo, la forma de trabajar es en base a este tipo de agrupación.

5.2. OBJETIVOS

Los objetivos de etapa y las competencias específicas de cada área que se plantean alcanzar con la propuesta presentada a continuación han sido determinados de entre todos los dispuestos en el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre. Por otro lado, se encuentran los objetivos didácticos, concretos de cada una de las tareas expuestas.

- Objetivos generales de etapa.

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

- Competencias específicas.

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.

Descubrimiento y Exploración del Entorno.

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

Comunicación y Representación de la Realidad.

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

4. Participar por iniciativa propia en actividades relacionadas con textos escritos, mostrando interés y curiosidad por comprender su funcionalidad y algunas de sus características.

5. Valorar la diversidad lingüística presente en su entorno, así como otras manifestaciones culturales, para enriquecer sus estrategias comunicativas y su bagaje cultural.

5.3. SABERES BÁSICOS

Tras establecer los diferentes objetivos de la propuesta didáctica se deben concretar los saberes básicos que se pretenden trabajar. Para ello, es preciso seguir los fijados en el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, concretamente dentro de cada área del currículum (**Anexo 1**).

5.4. METODOLOGÍA

La metodología es el pilar fundamental del proceso enseñanza-aprendizaje, es la base sobre la que se asienta el desarrollo de las diferentes estrategias y acciones que un docente planifica de un modo coherente para hacer posible el logro de los objetivos planteados y la correcta adquisición de nuevos conocimientos por parte del alumnado.

La propuesta planteada se apoya en una metodología muy concreta, los talleres integrales. Esta se caracteriza por el empleo de varios espacios en los que se llevan a cabo actividades concretas y por los que pasan diferentes grupos de alumnos en diversos momentos del día o la semana. Es decir, un grupo de alumnos tiene su aula de referencia con materiales propios de una clase de infantil, como puede ser el espacio de la asamblea o los cuentos, pero a su vez es un taller concreto dotado de recursos relacionados con una temática y que en otros talleres estos no se pueden encontrar.

Los estructura de los talleres entorno a los que se va a organizar la propuesta es la siguiente:

- ⇒ Taller de psicomotricidad.
- ⇒ Taller de plástica.
- ⇒ Taller de experiencias y lógico-matemática.

⇒ Taller de representación y lenguaje.

⇒ Taller multisensorial.

Dentro de cada taller se pueden realizar actividades con diferentes tipos de agrupaciones: en gran grupo ya que se pueden juntar los alumnos de un mismo curso, en grupo-clase, en equipos o en combinaciones más pequeñas, como parejas.

Las actuaciones en las que el tipo de agrupación es por equipos se pueden realizar simultáneamente, ya que se podrían llevar a cabo rotando por las diferentes dinámicas. Aunque esto es así, siempre y cuando, el material a emplear o el espacio lo permita y teniendo en cuenta el grado de dificultad, de control requerido por parte del docente y de si es una tarea que los educandos ya han hecho en alguna otra ocasión.

Por último, es preciso señalar que esta propuesta favorece el desarrollo integral del alumnado, pues no se centra únicamente en el aprendizaje de contenidos sobre la temática planteada. La realidad es que, también, se trata de aprender y reforzar aquellos saberes propios de esta edad, pero desde una perspectiva más atrayente para ellos.

5.5. TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta didáctica está programada para ser desarrollada en un mes y medio como máximo, el motivo de no poder establecer un periodo de tiempo fijo es porque en Educación Infantil los tiempos los marca el alumnado y lo que, en un principio, se puede ver como algo sencillo en realidad resulta más complicado y laborioso de los esperado. Además, hay que tener en cuenta que existen actividades creadas para ser realizadas en equipos por lo que el tiempo requerido es mayor, ya que en una única sesión es imposible que todos los equipos pasen por esa misma tarea, pues su capacidad de atención no es tan prolongada. También, se dan casos en los que las acciones que los educandos deben ejecutar precisan mayor esfuerzo y tiempo, por ejemplo cuando pican con el punzón, lo que provoca que la duración del ejercicio se alargue.

Para llevarla a cabo se ha determinado que sea en el tercer trimestre, concretamente en los meses de abril y mayo, porque el primero, en la edad de 3 años, es prácticamente asistencial y en el segundo es cuando se empiezan a trabajar los contenidos que, en cierto modo, son necesarios para poder efectuar estas dinámicas.

Por otro lado, cabe destacar que al emplear la metodología de talleres integrales cada día no se acude a todos los talleres por lo que completar ciertas tareas requiere más de una sesión.

5.6. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Todas las situaciones de aprendizaje explicadas se encuentran divididas en tres aspectos importantes de los estilos de vida saludables: la alimentación y la actividad física, las emociones y las sensaciones y la higiene; además, presentan una serie de objetivos didácticos, los diferentes recursos que se necesitan para su puesta en práctica, el taller en el que se realizan, el tipo de agrupación y su desarrollo.

⇒ **Alimentación y actividad física.**

- **Actividad 1: Conocemos el supermercado.**

Objetivos didácticos:

- Identificar cuáles son los conocimientos de los que parte el alumnado.
- Reforzar los conceptos “arriba” y “abajo”.

Recursos:

- Pósteres.
- Cinta o cuerda.

Taller y agrupación: Taller de lenguaje y representación. Grupo-clase.

Desarrollo:

Para conocer cuáles son los conocimientos que los alumnos ya tienen adquiridos sobre la temática de la alimentación se empleará el uso de diferentes pósteres que representan un supermercado.

La lectura de un póster se comienza dividiendo la imagen por la mitad y siempre se utiliza algo que haya en el aula como referencia para denominar cada uno de los dos lados, puesto que no saben distinguir entre derecha e izquierda. Por ejemplo: el lado del pasillo y el lado de la ventana.

Posteriormente, se les pregunta sobre lo que observan en la imagen, teniendo que señalar continuamente el lado en el que lo ven. Después el póster si vuelve a dividir marcando una raya de forma horizontal, de esto modo el póster queda segmentado en cuatro partes, en este caso tienen que señalar el lado en el que ubica y si está arriba o abajo (**Anexo 2**).

Con las respuestas que los niños aportan, el docente generará preguntas. Así es como este irá recopilando la mayor cantidad de información posible. Algunas de ellas pueden ser:

- ¿Sabéis si la lechuga es una verdura o una fruta?
- ¿Ayudáis a los papás a hacer la compra?, ¿qué cosas compráis para comer?
- ¿Conocéis el nombre de la tienda donde se compra el pan?

▪ **Actividad 2: ¡Vamos al supermercado!**

Objetivos didácticos:

- Reconocer los alimentos.
- Clasificar los alimentos según el grupo al que pertenecen.
- Conocer características de los grupos de alimentos.

Recursos:

- Cajas de plástico.
- Dibujos de los grupos de alimentos.
- Alimentos de plástico.

Taller y agrupación: Taller de experimentación y lógico-matemática. Grupo-clase.

Desarrollo:

Tras la realización de la primera tarea trabajaremos la clasificación de los alimentos con el pretexto de crear un supermercado en el aula. Se les explica que en estos lugares la comida está ordenada para que la gente que a las personas que van a comprar les seas más fácil encontrar los alimentos.

Para ello se les presenta todos los alimentos con los que se cuenta, se les enseña cuáles son sus nombres y alguna característica o dato importante sobre ellos, por ejemplo la frecuencia con la que se deben tomar, su procedencia...

Los menores deberán organizar la comida en pequeñas cajas, las cuales presentan una ayuda a modo de dibujo y la palabra que denomina el grupo de alimento. Aunque ellos no saben leer es importante también presentarles la escritura para que se familiaricen con ella. La comida y los grupos en los que agrupan son:

- La verdura: lechuga, tomate, patata, berenjena, maíz y zanahoria
- La fruta: uvas, plátanos, naranja, manzana, pera y fresas.
- El pescado: calamares y diferentes pescados.
- La carne: lonchas de jamón, salchichas, carne de hamburguesa, muslo de pollo, filete, alitas y pollo entero.
- El pan: pan de hamburguesa, pan de perrito caliente, rebanadas de pan de molde, barra de pan y trozo de pizza.
- Los dulces: palmera, tableta de chocolate, distintos pasteles, croissants, madalenas, galletas, rosquillas y trozos de tarta.

Tras llevar a cabo esta dinámica toda la comida quedará a su disposición para que en los momentos de juego libre desarrollen el juego simbólico tan característico de esta etapa (**Anexo 3**).

▪ **Actividad 3: Cazadores de alimentos.**

Objetivos didácticos:

- Distinguir y clasificar los alimentos saludables de los que no asociándolos con los colores del semáforo/pirámide.
- Conocer la frecuencia con la que se deben comer los alimentos apoyándose en uso del semáforo.
- Reconocer forma geométrica triangular y sus características.
- Trabajar la fuerza manual.

Recursos:

- Póster de la pirámide.
- Cartón
- Fieltro
- Ruleta.
- Velcro.
- Matamoscas.
- Fotografías/dibujos de los alimentos.
- Plastificadora.

Taller y agrupación: Taller de experiencias y lógico-matemática. Equipos de colores.

Desarrollo:

En esta ocasión se mostrará al alumnado una imagen de la pirámide nutricional. La pirámide que se les enseña no es la que comúnmente se conoce, ya que esta contiene demasiadas divisiones lo que resulta muy complicado para esta edad. En este caso esta figura se encuentra dividida en tres cajones en los que los alimentos se sitúan en la zona verde si los deben comer todos los días, amarillo algunas veces por semana y rojo ocasionalmente, reforzando de un modo más visual lo expuesto en el ejercicio precedente.

En un primer momento se habla sobre la figura geométrica, del número de lados y de picos que tiene. Después se les explica que los alimentos ubicados en la parte más grande de la pirámide (zona verde) están en ese lugar porque son más importantes en la alimentación que los que se colocan en la punta (zona roja). Este póster será un apoyo visual para la tarea que van a ejecutar a continuación.

Se les presenta un semáforo hecho de fieltro y una ruleta en la hay imágenes de diversos alimentos que se pueden encontrar en los tres cajones de la pirámide. Por el suelo hay esparcidas esas fotografías plastificadas, las cuales presentan un velcro. Los menores tienen un matamoscas en el que también tienen un velcro de tal manera que deberán “cazar” el producto que les salga al tirar en la ruletea y situarlo en el lugar correspondiente del semáforo (**Anexo 4**).

▪ **Actividad 4: El bingo glotón.**

Objetivos didácticos:

- Promover el gusto por la lectura en un segundo idioma.
- Conocer, practicar y afianzar el vocabulario de algunos alimentos en inglés.
- Adecuar el oído a la sonoridad en otro idioma.

Recursos:

- Cuento *The very hungry caterpillar*.
- Imágenes de los alimentos.
- Tarjetas de los días de la semana.
- Papel con los dibujos de los alimentos (cartón de bingo).
- Plastificadora.

Taller y agrupación: Taller de lenguaje y representación. Grupo-clase y por parejas.

Desarrollo:

Esta dinámica se desarrolla en inglés. Para iniciarla se cuenta el cuento de *La pequeña oruga glotona*, que en ese caso es *The very hungry caterpillar*. Para facilitar la comprensión de la historia se emplean las tarjetas de los días de la semana que se utilizan en la asamblea y debajo de cada día se van colocando los alimentos que come la oruga. Además, el docente acompaña la lectura gesticulando y pidiendo, en ocasiones, a los educandos que cuenten lo que está ocurriendo en español.

Al finalizar se repasa en inglés el vocabulario de los alimentos que salen en el cuento porque seguidamente se lleva a cabo un bingo.

Los cartones se pueden repartir de forma individual, por parejas o por los equipos de clase, el maestro saca de una bolsa los dibujos de la comida que sale en el cuento. Antes de mostrar la imagen dice el nombre del alimento en inglés, lo muestra y se vuelve a mencionar el nombre para que los niños lo repitan.

Esta actividad puede aumentar de dificultad introduciendo nuevas palabras o sustituyendo los dibujos de los cartones por las sombras de los alimentos (**Anexo 5**).

▪ **Actividad 5: Caras de macedonia.**

Objetivos didácticos:

- Desarrollar la creatividad.
- Conocer un pintor de renombre.
- Identificar y colocar los distintos componentes del esquema facial.
- Desarrollar la motricidad fina y la fuerza manual.
- Reconocer el nombre de las diversas frutas.

Recursos:

- Pizarra y tizas.
- Dibujos de las diversas frutas.
- Papel Din A4.
- Folios de color rojo.
- Proyector.
- Pegamentos.
- Imágenes de las obras de G. Arcimboldo.
- Punzones y alfombrillas.

Taller y agrupación: Taller de plástica. Grupo-clase y por equipos.

Desarrollo:

Esta tarea se inicia con una historia, la cual se cuenta con el apoyo de una pizarra. Antes de comenzar se realiza el dibujo de un ogro y de dos niños; y a medida que este avanza se dibujan otros elementos como los árboles frutales. Aunque en lugar de dibujar las frutas se pegan en la pizarra los dibujos impresos que más tarde utilizarán los educandos (**Anexo 6**).

Tras finalizar la historia (**Anexo 7**) se habla a los educandos sobre Giuseppe Arcimboldo, pintor de gran popularidad que pintaba retratos con frutas, flores, animales, etc. Y la pequeña explicación va acompañada de imágenes de las obras de este artista para que los niños intenten averiguar qué frutas hay pintadas.

Después de toda esta contextualización, los menores deben crear un retrato “imitando” a G. Arcimboldo. Para lo cual, pican con ayuda de un punzón un círculo rojo, que será la cara, y la cual pegan en un folio de color Din A4. Seguidamente, fijan los

recortes de las diferentes frutas (piñas, peras, manzanas, uvas, plátanos, ciruelas y fresas) simulando las distintas partes de un rostro. Por último colorean las letras del apellido de este artista junto con una de sus representaciones (**Anexo 8**).

▪ **Actividad 6: Habichuelas mágicas.**

Objetivos didácticos:

- Fomentar el interés y el gusto por la lectura.
- Descubrir el origen de los alimentos.
- Promover la responsabilidad por el cuidado de las semillas.
- Conocer el proceso de crecimiento de las semillas.

Recursos:

- Cuento *Jack y las habichuelas mágicas*.
- Dibujos de ogros.
- Pinturas.
- Vasos de plástico.
- Semillas.
- Agua.
- Algodón.
- Celo.

Taller y agrupación: Taller de lenguaje y representación y taller de experiencias y lógico-matemática. Grupo-clase y por equipos de color.

Desarrollo:

Para introducir la siguiente actividad se lee al alumnado el cuento *Jack y las habichuelas mágicas*. Una vez finalizado se les propone plantar sus propias habichuelas para que vean si también son mágicas como las del protagonista de la historia.

En primer lugar, colorean un ogro que después pegarán en el vaso que vayan a plantar sus semillas ya que en lo alto del tallo vivía este ser malvado.

Con la colaboración de las familias los menores traen a la escuela cinco semillas que pueden ser lentejas, garbanzos, alubias...las cuales se ponen en común para que los niños planten semillas variadas.

En segundo lugar, se le entrega a cada niño un vaso en el que pegan su ogro y el maestro escribe su nombre para facilitar que identifiquen cuál es su planta.

En tercer lugar, comienzan en proceso de “plantación” siempre contando con la ayuda del docente. Para ello, se les entrega un trozo de algodón que introducen en el vaso y humedecen un poco. Luego meten cinco semillas que deben ir contabilizando en voz alta para después, taparlas con otro pedazo de algodón. Finalmente, humedecen un poco más el algodón y lo sitúan en un lugar en el que reciban luz. En los días posteriores observarán cómo nacen y crecen sus semillas (**Anexo 9**).

▪ **Actividad 7: ¡Somos recolectores!**

Objetivos didácticos:

- Desarrollar la motricidad fina y la fuerza manual.
- Relacionar número-cantidad.
- Reconocer los alimentos y el grupo al que pertenecen.

Recursos:

- Imágenes de alimentos.
- Plastificadora.
- Rodillo o similar.
- Lana.
- Pinzas de plástico.
- Ventosas.
- Papel.
- Cesta o caja pequeña.

Taller y agrupación: Taller de experiencias y lógico-matemático. Por equipos de color.

Desarrollo:

Esta tarea comienza recordando a los educandos la actividad anterior. Se les explica que hay alimentos que nacen bajo tierra o de pequeñas plantas que salen de ella y otros de árboles. La idea general que se les expone, aunque haya casos en los que no es así, es que las verduras son las que nacen bajo tierra o en pequeñas plantas y las frutas crecen en los árboles.

En una zona del aula hay esparcidas por el suelo imágenes de verduras (tomates, lechugas, zanahorias, patatas y berenjenas), también hay varios rodillos de los que cuelgan un hilo de lana y en cuyos extremos tienen pegadas pinzas de plástico.

En otro lugar de la clase si puede ser una cristalera se pegan ventosas con imágenes de frutas sujetas a ellas (manzanas, peras, melocotones, plátanos y naranjas). No obstante si no hay posibilidad de utilizar una cristalera también se puede emplear la propia pizarra del aula.

A cada menor se le entrega una cesta o similar y un código (lista de recolección) en el que se muestran algunas de las ilustraciones de las verduras y frutas de la actividad, junto a cada dibujo hay escrito un número que indica la cantidad de ese alimento que deben recolectar.

Si poseen imágenes de verduras tienen que ir a la zona de los rodillos, enganchar la verdura con la pinza e ir girando el rodillo con ambas manos para recoger la lana, simulando que están sacando el alimento de la tierra.

Cuando vean en su código figuras de fruta se sitúan en el lugar de las ventosas teniendo que estirarse y tirar de ellas para obtener su fruta deseada (**Anexo 10**).

- **Actividad 8: En búsqueda de las vocales.**

Objetivos didácticos:

- Reconocer el sonido de las distintas vocales.
- Asociar sonido-grafía.
- Iniciar el reconocimiento de la escritura de las letras.

Recursos:

- Imágenes de alimentos con sus nombres.
- Letras.
- Plastificadora.

Taller y agrupación: Taller de lenguaje y representación. Por equipos de color.

Desarrollo:

Para introducir y familiarizar a los alumnos con el uso de letras, la formación de palabras y los diversos sonidos van a formar diferentes palabras del vocabulario de la comida.

Se les presenta dibujos de alimentos con sus nombres escritos debajo y, por otro lado, las letras que forman esa palabra por separado. Lo único que tienen que hacer es ordenarlas fijándose en la guía que se les proporciona. Cuando han logrado formar el nombre de ese alimento, la maestra lo lee en alto enfatizando en los sonidos de las vocales. El menor debe mencionar que vocales son las que suenan y señalarlas en el término que ha formado.

Los alimentos con sus respectivos nombres que se van a emplear son: uvas, tomates, pan, agua, leche, zumo, cereales, plátano, sandía, carne, pescado, galleta, fresa, maíz y pimiento.

- **Actividad 9: ¡A mover el esqueleto!**

Objetivos didácticos:

- Trabajar la motricidad gruesa.
- Fomentar el gusto por la actividad física.
- Desarrollar el equilibrio y la coordinación corporal.

Recursos:

- Aros.
- Conos.
- Picas.
- Ladrillos.
- Vallas.

Taller y agrupación: Taller de psicomotricidad. Grupo-clase.

Desarrollo:

Al igual que es fundamental hablar de la alimentación y conocer los diversos tipos de alimentos que existen, también es impredecible fomentar la vida activa y el ejercicio físico. Por ello se va a explicar cómo es una sesión de psicomotricidad.

Para calentar, se hace una carrera de relevos. Los niños se dividen en sus equipos y se colocan en fila india. El primero de cada fila está introducido dentro de un aro que mantiene sujeto a la altura de la cintura. Cuando se da la salida este corre hasta el lugar en el que se encuentra situado un cono del color de su equipo, el menor debe colocarse al lado del cono, soltar el aro de tal forma que el cono quede en su interior. A continuación el niño sale del aro y coge el aro. Luego tiene que volver a su fila e introducir el aro en el siguiente compañero, para después colocarse en última posición (**Anexo 11**).

La siguiente dinámica es un circuito en el que en la primera parte el alumnado pasa una fila de picas haciendo zig-zag, posteriormente deben atravesar una zona del espacio pisando únicamente los ladrillos, la siguiente prueba consiste en arrastrarse para pasar por debajo de varias vayas y, finalmente, deben pasar una fila de aros saltando con los dos pies juntos.

⇒ **Emociones y sensaciones.**

▪ **Actividad 10: Emociones monstruosas.**

Objetivos didácticos:

- Fomentar el interés y el gusto por la lectura.
- Identificar las emociones respecto a diferentes situaciones.
- Incentivar el desarrollo del lenguaje oral.
- Repasar los colores y relacionarlos con una emoción.
- Aprender valores como el respeto y la amistad.

Recursos:

- Cuento *El monstruo de colores*.
- Mesa de luz.

- Papel celofán de colores.
- Cartulina.
- Cuerda.
- Pinzas de plástico.
- Pinceles y témperas.
- Fotos de los alumnos.
- Dibujos de los distintos monstruos.

Taller y agrupación: Taller sensorial. Grupo-clase e individual.

Desarrollo:

Para adentrar a los menores en el mundo de las emociones el maestro representa el cuento *El monstruo de colores* utilizando una mesa de luz, pues cada uno de los monstruos está hecho con papel celofán. Después de la lectura se ejemplifican con los niños situaciones que les generan esas emociones y sentimientos (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma y amor).

Para dar continuidad a este aprendizaje se colocan en una cuerda los distintos monstruos con los respectivos colores. Cada día al entrar del recreo los niños ponen una pinza decorada por ellos y con sus fotos en el monstruo que se corresponde con la forma en la que se ha sentido durante la hora del patio. A continuación, en gran grupo el docente les pregunta uno por uno con quiénes han jugado, a qué han jugado y las razones de las emociones que han marcado con su pinza. También se les da la posibilidad de comentar alguna otra situación que hayan vivido recientemente y sepan identificar cómo se sintieron.

▪ **Actividad 11: Saboreando.**

Objetivos didácticos:

- Desarrollar el sentido del gusto y olfato.
- Identificar cualidades de los alimentos.
- Reforzar los conceptos “duro” y “blando”.
- Expresar oralmente lo que perciben.
- Promover el interés por probar alimentos nuevos.

Recursos:

- Autorización familiar.
- Antifaces.
- Frutas, yogures y dulces.

Taller y agrupación: Taller de experiencias. Grupo-clase.

Desarrollo:

El desarrollo de este ejercicio conlleva una autorización previa de las familias de los menores ya que consiste en probar a ciegas alimentos y para poder llevarla a cabo es necesario tener en conocimiento las posibles intolerancias y/o alergias que haya en el aula.

Tras obtener toda la información necesaria se seleccionan los alimentos que los menores probarán, estos serán comunes, pues en la mayoría de los casos los comen normalmente (diferentes tipos de frutas, lácteos de sabores y algún dulce). Antes de comenzar a catar se les explica que tipos comida se van a encontrar ya que los niños son muy aprensivos cuando no pueden utilizar la visión.

Cuando los niños prueben la comida se les va preguntado si les gusta o no, si está blando o duro, si les cuesta morderlo o no, si creen que lo han probado antes y, por último si saben lo que están comiendo. Siempre se les va guiando en las respuestas o proporcionándoles ayuda para que le sea más sencillo. El fin no es que adivinen el alimento, sino que aprendan a utilizar otros sentidos y que pierdan cierto miedo a probar cosas nuevas.

- **Actividad 12: Descubriendo nuestros sentidos.**

Objetivos didácticos:

- Ser consciente de su respiración.
- Conocer métodos para relajar el cuerpo y la mente.
- Desarrollar el sentido del tacto y el oído.
- Asociar sonidos con sus procedencia.
- Distinguir y reforzar los conceptos “suave”, “rugoso”, “frío” y “caliente”.
- Reconocer las sensaciones que les produce la escucha y el tacto.

Recursos:

- Altavoz.
- Grabaciones de diferentes sonidos.
- Objetos con diferentes texturas y temperaturas.
- Elementos de poco peso para observar sus respiración.

Taller y agrupación: Taller sensorial. Grupo-clase.

Desarrollo:

En esta actividad se trabajan el sentido del oído y del tacto. Para ello se utiliza la sala sensorial o en su defecto se crea un ambiente de tranquilidad en el aula tapando las ventanas y colocando pequeñas luces. Se pide a los educandos que se tumben y se les coloca un objeto poco pesado sobre su abdomen, con el fin de bajar sus pulsaciones estableciendo un “control” de la respiración. Se les ordena que cojan aire y lo suelten a la vez que observan como el elemento colocado en la tripa sube y baja. De esta manera se consigue un ambiente más silencioso para captar su atención hacia la dinámica posterior.

A continuación, con ayuda de un altavoz el maestro pone diferentes audios (sonidos de pájaros, de tráfico, del viento, del mar, del tren, de voces graves y de niños jugando y riendo). Después de poner cada ruido el docente les hace una serie de preguntas para que expresen aquello que les hace sentir, por ejemplo si el sonido les gusta o no, si les relaja o molesta, si les da miedo, si es fuerte, si les parece bonito, si le recuerda a alguna situación, incluso si son capaces de reconocer la correspondencia del ruido.

Posteriormente, se les expone elementos con diferentes texturas y temperaturas (suaves, rugosas, viscosas, frías, calientes...) que deben tocar. El maestro les realiza preguntas de tal forma que les guíe hacia la identificación de las características de los objetos que están tocando.

- **Actividad 13: Memory of emotions.**

Objetivos:

- Introducir el uso de las TICs en el aula de un modo lúdico.
- Acercar al alumnado a las nuevas tecnologías.
- Conocer, practicar y afianzar el vocabulario de diversas emociones en inglés.

- Adecuar el oído a la sonoridad en otro idioma.

Recursos:

- Pizarra digital.
- Tarjetas con imágenes que representen las emociones.

Agrupación: Grupo-clase.

Desarrollo:

Para iniciar esta dinámica se emplean diferentes tarjetas en las cuales están representadas las emociones, a medida que se le muestra al alumnado cada una de ellas se dice su nombre en inglés. Este proceso se repite en numerosas ocasiones.

Posteriormente, se realiza un juego en el que la docente muestra una de las imágenes y pregunta a uno de los niños el nombre de esta en inglés, si acierta es un punto para ellos y si falla es un punto para la maestra. Esta acción se lleva a cabo con cada niño.

Finalmente, se utiliza la pizarra digital para jugar al *memory* con las emociones. Los menores salen uno por uno a la pizarra para tratar de conseguir las parejas y cada vez que pulsan en una de las fichas se escucha el nombre de la emoción en inglés.

⇒ **Higiene.**

- **Actividad 14: Frotamos nuestras manos.**

Objetivos:

- Favorecer la autonomía respecto a acciones cotidianas.
- Aprender desde la diversión y el juego.
- Promover conductas higiénicas.

Recursos:

- Canción.
- Carteles.
- Plastificadora.

Agrupación: Grupo-clase.

Desarrollo:

Antes de mostrar la canción sobre cómo y cuándo lavarse las manos se les explica a los niños la importancia de lavarse los dientes, las manos, ducharse... Después se les pregunta si se duchan ellos solos, cómo se lavan los dientes, cuando se limpian las manos, etc.

Posteriormente, se canta la canción a todos los alumnos, se practica cómo se deben lavar y canta en los momentos en los que los educandos se deben lavar las manos para que, poco a poco, la interioricen.

Finalmente, se les muestran varios carteles con la letra de la canción y dibujos para pegarlos en el baño y que recuerden la canción cuando vayan a lavarse las manos (**Anexo 12**).

5.7. EVALUACIÓN

Según el Decreto 37/2022, la evaluación en esta etapa debe ser global, continua, formativa, criterial y orientadora, para lo cual es necesario aplicar sistemáticamente dos técnicas fundamentales: la observación directa y el análisis de los resultados.

Para evaluar y realizar un control de las respuestas del alumnado ante las distintas actividades, en primer lugar, se emplea, como bien se ha mencionado, la observación directa. Basándose en ella se toman notas en un cuaderno de campo al finalizar cada tarea o al término de la jornada lectiva. Esta información recogida es en relación a todo aquello que se ha percibido a nivel de trabajo grupal y conforme a la consecución de las competencias específicas marcada y, sobre todo, para dejar constancia de los problemas o notas a tener en cuenta sobre algún alumno concreto. Asimismo, se puntualiza si las tareas están bien formuladas, si se da algún contratiempo o errores que han surgido para poder buscar la solución de mejora. Por otro lado, también se cuenta con documentos gráficos (fotografías y vídeos) que pueden servir en momentos concretos para tener un apoyo de todo lo descrito en el cuaderno de campo.

Adicionalmente, para evaluar a los educandos de un modo más preciso, se hace uso de una especie de escala de observación en la que hay determinados una serie de referentes de niveles de desempeño que se considera que deben alcanzar y en la que se

utilizan tres grados de consecución: conseguido, en proceso y no conseguido. En esta escala no se incluyen nombres, sino un número que sigue el de la lista de clase (**Anexo 13**).

La evaluación de la propia práctica docente es tan importante como la que se lleva a cabo con los alumnos, por ello se ha creado una pequeña tabla de autoevaluación (**Anexo 14**).

6. PROPUESTA PARENTAL

6.1. INTRODUCCIÓN

Uno de los factores que más influye en la salud infantil es el estilo de vida que se presenta en cada uno de los núcleos familiares, pues este ambiente junto con la educación y la sociedad son los encargados de construir unos estilos u otros.

La familia es en primera instancia la que determina y promueve actitudes concretas a nivel emocional, alimentario, comportamental, higiénico, entre otras. En la primera infancia la mayoría de estas actitudes se basan en la imitación del adulto, por ello es imprescindible que este tome conciencia de ello tratando de desarrollar hábitos que beneficien la salud y un correcto proceso evolutivo de los menores.

El ámbito escolar es otro pilar fundamental para fomentar, de un modo lúdico, el aprendizaje y la adquisición de conocimientos relacionados con la alimentación saludable y la salud mental-emocional. Pero este trabajo no es funcional si no existe concordancia con lo que se desarrolla dentro del hogar.

La variable social es, con total seguridad, la que genera una visión más convincente de todo lo que se promulga. Tiene un gran poder sobre el ser humano ya que genera un amplio abanico de desinformación, habladurías e influencias que, en la mayoría de las ocasiones, los ciudadanos las consideran verídicas. Dentro de este componente están los medios de comunicación, el marketing, las redes sociales y, claramente, las personas.

Por ello se han planteado una serie de talleres cuyos fines son el de ayudar, informar, resolver dudas y educar a las familias en todas las cuestiones e inquietudes que

engloban y repercuten en la adquisición de estilos de vida saludables. Con estas dinámicas no solo se pretende promover el aprendizaje de los adultos, sino también el desarrollo de actividades dentro de la escuela, porque está demostrado que aquellos planteamientos que involucran a toda la comunidad educativa son más eficaces a la vez que fortalecen las relaciones de esta.

6.2. TALLERES PARA LAS FAMILIAS

A continuación, se exponen los talleres dirigidos las familias, ambos son conducidos por especialistas en la materia.

➤ **Taller de bienestar.**

En este taller formativo, impartido por un nutricionista, las familias obtienen nuevos conocimientos para poder llevar a cabo, en su día a día y en el de sus hijos, hábitos que repercutan positivamente en su salud.

Su desarrollo se reparte, en un principio, en cinco sesiones divididas en cinco semanas y en horario de tarde. A ellas pueden asistir padres de todas las etapas educativas que acoge el colegio, docentes y personal del centro; y en cada una de ellas se abarcan diferentes temas.

- Sesión 1. Obesidad infantil: causas y consecuencias. Alergias e intolerancias alimentarias.
- Sesión 2. Importancia de una vida activa: promover el ejercicio físico y reducir el sedentarismo. Ideario de juegos para desarrollar en casa o en la calle.
- Sesión 3. Aprendizaje básico de lectura de etiquetas nutricionales. Desmentir mitos sobre la alimentación y las características de los productos.
- Sesión 4. Dieta equilibrada y no prohibitiva: no existen alimentos buenos y malos. Importancia de comer en familia. Generación de hábitos de alimentación.
- Sesión 5. Consejos y técnicas para no convertir las comidas en algo aburrido. Formas de dar versatilidad a los alimentos, recetas y platos divertidos.

Asimismo, se programan tres tareas que se van a llevar a cabo con el ciclo de infantil. Aprovechando que el 15 de mayo es el Día de Familia se les pide a los padres que asistan al centro escolar para participar con sus hijos en dos actividades. Una de ellas se basa en realizar platos divertidos y brochetas de fruta y en la otra se hace pan que, después, todos se llevan a casa para cocer en sus propios hornos. De esta manera se aplican ciertos conocimientos enseñados en el taller, se refuerza la relación padres-hijos y se fomenta la idea de que los niños, poco a poco, deben ser partícipes de tareas de casa para las que tienen la madurez y las capacidades idóneas.

Por otro lado, la tarea restante consiste en crear un mural de la actividad física, para ello los niños deben traer fotografías en las que salgan practicando algún deporte con sus padres.

➤ **Taller de psicología.**

En este caso es el orientador del centro el que imparte este taller, y especialmente va dedicado a las familias de infantil y primaria. Aunque la información siempre es bienvenida y muchos de los temas se pueden llevar a un terreno más cercano a la adolescencia. Se desarrolla del mismo modo que el taller explicado anteriormente.

- Sesión 1. Estrategias para resolver los momentos de rabietas. El sueño y los miedos infantiles.
- Sesión 2. Normas y límites: consecuencias necesarias para desarrollar la responsabilidad. La relevancia de los hábitos y rutinas.
- Sesión 3. La importancia de permitir la frustración infantil. Educación emocional y autoestima.
- Sesión 4. Control en el uso de las nuevas tecnologías como medio educativo y de entretenimiento. Cómo favorecer las habilidades sociales en los niños.
- Sesión 5. Llegada de un nuevo miembro a la familia y separación parental; Técnicas de relajación.

En la actividad que se efectúa en relación a este taller también intervienen las familias, por lo que, igualmente, se realiza el Día de la Familia. Esta consiste en realizar

una sesión de relajación y masajes infantiles, ya que el contacto piel con piel de los niños con sus figuras de apego crea un beneficio para la relación entre ambos.

7. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES PERSONALES

Tras meses de trabajo y esfuerzo puedo concluir la realización de este Trabajo Fin de Grado sintiendo que el resultado es plenamente satisfactorio. Desde el primer momento tuve claro cual quería que fuera la temática, aunque sabía que era muy recurrente consideré tratarlo desde otra perspectiva. Creo que la publicidad es un factor muy influyente en el día a día, tenemos constantes estímulos a nuestro alrededor que normalmente pasan desapercibidos, pero que nuestro subconsciente sí recibe. Los medios de comunicación tradicionales, las redes sociales, las series que vemos a través de *streaming*... nos avasallan a mensajes publicitarios continuos.

Antes de comenzar este trabajo, tenía grandes conocimientos sobre los temas relacionados con la alimentación, los problemas psicológicos o la puesta en práctica de hábitos saludables, pero por mucho que uno crea saber, nunca es suficiente. Gracias a la investigación exhaustiva que he realizado he podido comprobar como los datos son bastante elevados, más de los que yo podía imaginar, pues muestran una verdad que nadie quiere ver. Creo que esto que me ha ocurrido un fiel reflejo de lo que ocurre en la realidad con las cuestiones acerca de llevar una vida sana. Lo que quiero decir es que, muchas veces, las personas nos creemos que estamos muy bien informadas y nos basamos en aquello que escuchamos continuamente por diferentes canales creyendo que controlamos ciertos asuntos a la perfección, sin embargo no es hasta que nos topamos con la realidad cuando realmente vemos el alcance de lo que sucede.

¿Por qué es una idea descabellada dar un café a un niño, pero, en cambio, que se tome una *Coca-Cola* no supone la misma la misma visión? Recordando que ambas bebidas contienen cafeína y una de ellas está básicamente constituido por azúcar. ¿Por qué se considera que es malo tomar más de dos huevos al día y, por el contrario, comerse una bolsa entera de gominolas con sus respectivos aditivos y otros componentes, como el tuétano de diferentes animales, no genera esa percepción? La mentalidad de las personas está muy alterada por la cantidad de mensajes erróneos de estos tipos que se reciben externamente. Claramente no hay que ser tan extremista, ni con lo malo ni con lo bueno, la salud también es disfrutar, y restringir totalmente el consumo de alimentos

ultraprocesados tampoco es la mejor opción, de hecho su ingesta ocasional es beneficioso a nivel mental. Tan solo hay que buscar el equilibrio.

Estas explicaciones previas son las razones por las que decidí crear una propuesta para las familias. Existe una elevada tasa de desinformación sobre los temas alimentarios, la vida sedentaria, el control de las emociones, etc., si no se incide en facilitar a los adultos datos reales, una formación óptima y la solución a sus inquietudes, el proceso enseñanza-aprendizaje que se promulga en las edades más tempranas se vería roto. Es decir, al final un niño imita lo que ve en sus figuras de referencia y si estas no toman conciencia de la necesidad de introducir hábitos saludables en la vida diaria es muy complicado que sus hijos lo hagan.

Otro de los motivos que me hizo valorar la inclusión de las familias es la gran importancia que se le da a su implicación dentro de los centros educativos. Cada vez es más perceptible como desde los centros educativos se fomenta la colaboración familiar, esto favorece la creación de un vínculo con la escuela obteniendo así, un beneficio para el alumnado y su educación. Asimismo, es un modo de generar concordancia entre lo que se trabaja en las aulas y se promueve en los hogares.

Probablemente la mayor dificultad con la que me he encontrado haya sido con la creación de la propuesta didáctica. El cambio de Ley y por consiguiente de Decreto me ha originado algunas dudas en el desarrollo, pero con ayuda de mi tutora académica pude solventar los problemas que me surgieron. Otro desafío para mí ha sido la elaboración de las diferentes actividades, ya que a veces cuesta ver si el nivel de dificultad es apto para la edad a la van dirigidas, en este caso son las propias prácticas realizadas en este cuarto curso las que me han servido de gran utilidad. Algunas de la tareas las he podido llevar a cabo en el aula, el hecho de poder ver de un forma directa como algo que he creado yo misma aporta los resultados esperados y resulta atrayente para los educandos me ha resultado muy gratificante.

Por el contrario, existen otras dinámicas que no he podido poner en práctica, pero su diseño lo he basado en acciones que he visto dentro de mi aula de referencia de las prácticas. En la educación nada es cerrado, siempre se aprende algo nuevo, ya no solo a través de otros docentes, sino también de las visiones que un niño te puede aportar. Un maestro debe estar constantemente predispuesto a recibir nuevas propuestas y ser capaz de adaptarlas a cada tipo de alumnado o situación. De esta manera, he creado algunas de

las actividades apoyándome en tareas que la propia docente realizaba y las he modificado para adecuarlas a mi temática y a los saberes que deseaba trabajar con ellas.

En lo relativo a la metodología planteada para desarrollar la propuesta considero que mi elección es bastante oportuna a la vez que diferente. En un principio puede parecer descontrolada y compleja, especialmente para niños de 3 años, pues conlleva cambiar de espacios y, en ocasiones, subir y bajar escaleras, aunque si se visualiza positivamente estas acciones fomentan la autonomía y el progreso de la motricidad gruesa. Asimismo reconozco que es una metodología que no se puede poner en práctica en cualquier centro, ya que conlleva una constante coordinación entre el equipo de la etapa y debe haber una organización de los espacios muy concreta; pese a ello creo que la propuesta es fácil de amoldar a otro tipo de metodologías. A su vez, debo destacar que el modo de estructurar las dinámicas en diferentes talleres facilita la adquisición de hábitos de limpieza y orden, puesto que al finalizar la sesión en cada taller todo debe quedar recogido; también favorece la motivación de los educandos, pues los cambios de espacio evitan la monotonía.

Otro rasgo que me gustaría señalar es que, desde mi parecer, el enfoque que he dado al proyecto es correcto para alcanzar el objetivo principal, indicado en varias partes del trabajo, este consiste en tratar de incorporar en el alumnado saberes que les inicien en el conocimiento de lo que son los hábitos saludables y el modo de introducirlos en su vida, pero sin implantar un aspecto de obligatoriedad.

Finalmente, puedo decir que con la realización de este Trabajo Fin de Grado he aprendido a llevar a cabo un proceso de investigación mediante la búsqueda de opiniones y estudios de diferentes autores, así como a establecer comparaciones entre los diferentes datos encontrados. Asimismo, he conseguido aumentar mis competencias respecto a la importancia de adquirir un estilo de vida saludable y me he sorprendido del camino que está tomando la sociedad respecto a ello. Por último, veo conveniente reflejar que he sido capaz de crear una propuesta acorde a lo que yo quería trabajar y que, por supuesto, resume de alguna manera lo aprendido durante el Grado.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens, Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>
- Álvarez, M., y Jurado, C. (2018). *Didáctica de la Educación Infantil*. IC Editorial.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2020). *Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019*. Ministerio de Consumo. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm
- Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. (2023). *Marco General de los Medios en España 2023*. https://www.aimc.es/almc-c0nt3nt/uploads/2023/02/Marco_General_Medios_2023.pdf
- Bricefio-León, R., de Souza, M. C., y Coimbra Jr., C. E. A. (coords.). (2000). *Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales*. Fiocruz. <https://doi.org/10.7476/9788575415122>
- Barbany, M., y Foz, M. (2002). Obesidad: concepto, clasificación y diagnóstico. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 25, 7-16. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0810>
- Caponi, S. (1997). Georges Canguilhem y el estatuto epistemológico del concepto de salud. *História, Ciências, Saúde — Manguinhos*, 4(2), 287-307. <https://doi.org/10.1590/S0104-59701997000200006>
- Cecilia, M. J., Atucha, N., y García, J. (2017). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado de Farmacia. *Educación Médica*, 9(53), 294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>

- Díaz, C., y González, M. (2008). Industria y alimentación: de la publicidad referencial a los alimentos funcionales. En C. Martín, y C. Gómez (coords.), *Alimentación, consumo y salud* (pp. 105-123). Fundación “la Caixa”.
https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/240906/vol24_es.pdf
- 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. (Boletín Oficial de Castilla y León, núm. 190, de 30 de septiembre de 2022, p. 48191-48315). Castilla y León, España: Consejería de Educación.
<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Fernández, M. A. (1994). *Proyecto curricular del primer ciclo de la Educación Infantil*. Escuela Española.
- Guerrero, L. R., y León, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
- Gavidia, V., y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, (26), 161-175.
<https://doi.org/10.7203/dces.26.1935>
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). *Encuesta Europea de Salud 2020. Determinantes de salud: Cifras relativas*.
<https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p420/a2019/p06/&file=pcaxis>
- Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad. (*Boletín Oficial del Estado*, núm. 274, de 15 de noviembre de 1988). España: Jefatura de Estado.
<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1988-26156>
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. (*Boletín Oficial del Estado*, núm. 160, de 6 de julio de 2011). España: Jefatura de Estado.
<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2011-11604>

- León, K. (2017). *Evaluación de la publicidad alimentaria dirigida a niños por televisión en España*. [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=134373>
- Menéndez, R. A., y Franco, F. J. (2009). Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia. *Nutrición Hospitalaria*, 24(3), 318-325. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112009000300009&script=sci_abstract
- Ministerio de Consumo. (2022). *Borrador de Real Decreto sobre regulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida al público infantil*. https://www.consumo.gob.es/sites/consumo.gob.es/files/Borrador_RD_publicidad.pdf
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física, prevención de la obesidad (NAOS)*. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2007). *Primera Conferencia de Prevención y Promoción de la Salud en la Práctica Clínica en España. Prevención de la obesidad infantil y juvenil*. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/jornadas/conferencia/home.htm>
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2012). *Código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud (PAOS)*. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/marketing_y_publicidad_dirigida_a_menores.htm#:~:text=El%20C%C3%B3digo%20PAOS%20establece%20un,excesiva%20presi%C3%B3n%20publicitaria%20sobre%20ellos.
- Organización Mundial de la Salud. (1985). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/36853>

- Organización Mundial de la Salud. (31 de agosto de 2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (9 de junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud para Europa (2022). *Who European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI): Report on the fifth round of data collection, 2018–2020*. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6594-46360-67071>
- Ponce, J. A., Pabón Carrasco, M., y Lomas Campos, M. M. (2017). Análisis de contenido de la publicidad de productos alimenticios dirigidos a la población infantil. *Gaceta Sanitaria*, 31(3), 180-186. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.12.008>
- Ramos, A. (2003). *Actividad física e higiene para la salud*. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Royo, M. A., y Rodríguez, F. (2015). Publicidad alimentaria y salud. Estado de la situación en España. *Mediterráneo Económico*, (27), 319-330. <http://hdl.handle.net/20.500.12105/9359>
- Ramírez, D., y López, M. C. (2019). La publicidad televisiva dirigida a menores en España: seguimiento del código PAOS. *Fonseca, Journal of Communication*, (19), 205-222. <https://doi.org/10.14201/fjc201919205222>
- Rubio Romero, J., Perlado Lamo de Espinosa, M., y Ramos Rodríguez, M. (2019). La música en la publicidad que atrae a los jóvenes. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 12(2), 97-124. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.6537>
- Salvador, F. (2016). *Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos*. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/41329>

Varea, V., y Moreno, L. (2015). Módulo II.6. Nutrición en la adolescencia. En M. Rivero (coord.), *Libro blanco de la nutrición infantil en España* (pp. 123-130). Prensas de la Universidad de Zaragoza.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=654905>

Valenzuela, L. M. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 9 (9), 50-59.
<http://revista.iuacj.edu.uy/index.php/rev1/article/view/103>

Zabalza, M. A. (2002). *Didáctica de la Educación Infantil*. Narcea Ediciones.

ANEXOS

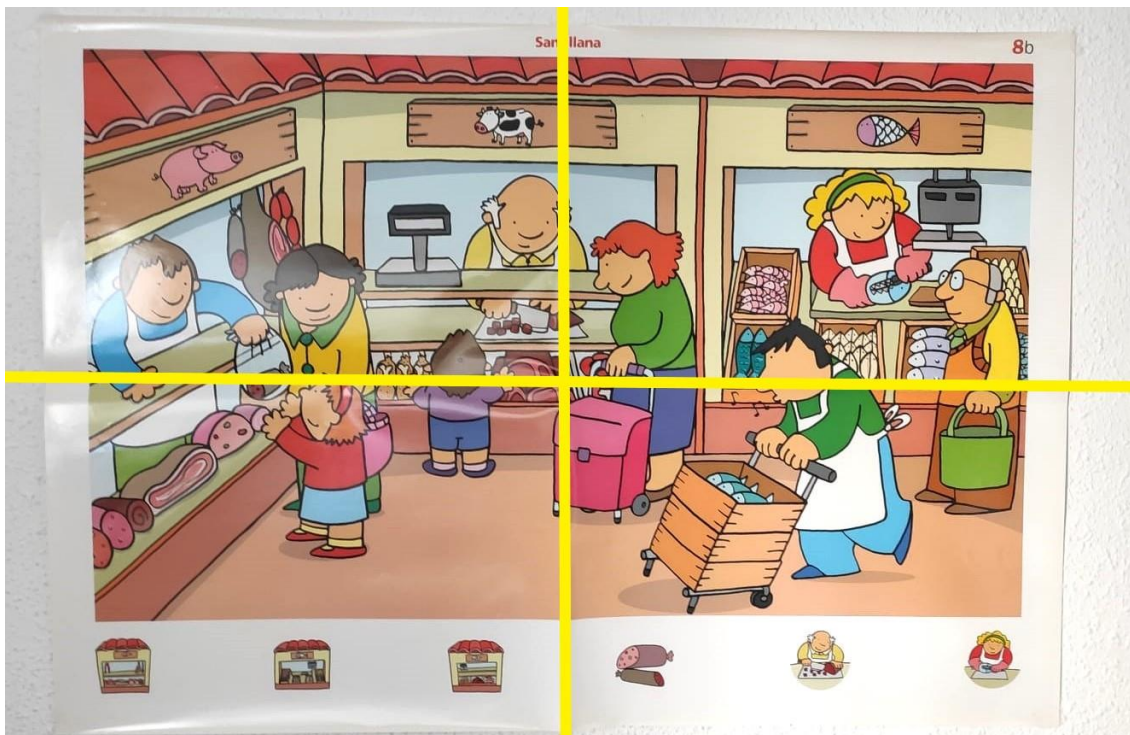
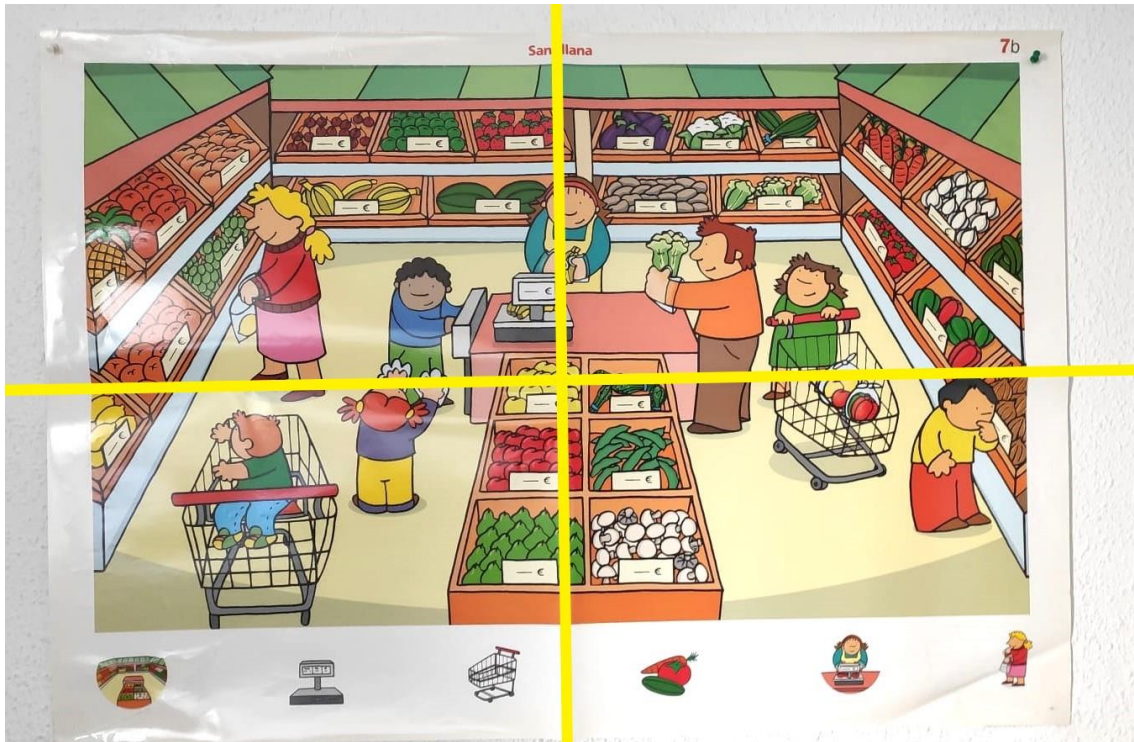
Anexo 1. Tabla con los saberes básicos de la propuesta.

Área 1. Crecimiento en armonía.	
Bloque A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.	Imagen global y segmentaria del cuerpo: partes sencillas.
	Representación gráfica de la figura humana: representación de la cabeza, aparición de nuevos elementos, piernas, pelos. /monigote primitivo/.
	El movimiento: coordinación de movimientos en actividades y desplazamientos (salto, carrera, baile), realización de movimientos de manejo con brazos y manos. Inicio en técnicas de respiración y relajación.
	Destrezas manipulativas e iniciación de las habilidades motrices de carácter fino: pinza
	El juego como actividad placentera, fuente de aprendizaje y relación con los demás. Normas de juegos sencillos. Juego dirigido.
	Posibilidades de acción: juego.
	Iniciarse en la autonomía de la realización de tareas.
Bloque B. Desarrollo y equilibrio afectivos.	Herramientas para la identificación de las necesidades, emociones, sentimientos, vivencias e intereses en sí mismo.
	Satisfacción por el trabajo bien hecho: desarrollo inicial de hábitos y actitudes de esfuerzo y atención.
Bloque C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.	Necesidades básicas: identificación en relación con el bienestar personal
	Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene
	Actividad física.
Bloque D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.	Habilidades socioafectivas y de convivencia: identificación de sentimientos y emociones; pautas básicas de convivencia.
	La amistad como elemento protector.
Área 2. Descubrimiento y exploración del entorno.	
Bloque A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios.	Cualidades o atributos elementales de objetos y materiales: color, tamaño, forma (figuras planas), textura y peso. Identificación en elementos próximos a su realidad.
	Relaciones básicas de orden en la vida cotidiana. Correspondencia, clasificación y comparación atendiendo a un criterio.
	Cuantificadores básicos contextualizados para expresar cantidades
	Sentido del número en relación a pequeñas cantidades

	Representación gráfica elemental de los números
Bloque B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad.	Indagación y experimentación en el entorno manifestando diversas actitudes: interés, respeto, curiosidad, imaginación, creatividad y asombro
	Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.
Área 3. Comunicación y representación de la realidad.	
Bloque A. Intención e interacción comunicativas.	Repertorio comunicativo y elementos de comunicación no verbal, manifestación de sentimientos, necesidades, deseos e intereses, comunicación de experiencias propias y transmisión de información atendiendo a su individualidad.
	El lenguaje oral u otros sistemas de comunicación como medio de relación con los demás y regulación de la propia conducta. Espacios de interacción comunicativa y vínculos afectivos para todo el alumnado.
	Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.
Bloque B. Las lenguas y sus hablantes.	Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
	Instrucciones en lengua extranjera, asociadas a rutinas y juegos del aula, expresadas con producciones redundantes y apoyadas en gestos y en lenguaje no verbal
	Canciones, rimas, retahílas y cuentos sencillos y contextualizados en lengua extranjera, con ayuda de imágenes y otros recursos, así como de medios informáticos y audiovisuales. Disfrute.
Bloque C. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.	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. El adulto como modelo de referencia.
	Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno y escuchar activamente.
	Aumento del vocabulario a través de proyectos, conversaciones, situaciones de aprendizaje y textos literarios. Distintas categorías y relaciones semánticas.
	Organizadores gráficos.
	Lenguaje descriptivo: objetos atendiendo a diferentes características (qué es, para qué sirve).
	Conciencia léxica: conteo, identificación y manipulación de palabras dentro de sencillas frases (hasta tres elementos) con apoyo visual
Bloque D. Aproximación al lenguaje escrito.	Los usos sociales de la lectura y la escritura. Tipos de textos: narrativos (cuentos), poéticos (poemas y canciones), funcionales (nombre propio y listas), informativos (logotipos, cartas, anuncios), populares (adivanzas).

	<p>Funcionalidad y significatividad en situaciones comunicativas, informativas y de disfrute.</p> <p>Asociación fonema-grafema. Sonido y grafía de las vocales mayúsculas respetando el proceso evolutivo.</p> <p>Motricidad fina como base para la correcta adquisición de la pinza digital: coordinación de dedos, actividades manipulativas para conectar mano-cerebro, movimientos óculo-manuales.</p> <p>Otros códigos de representación gráfica: imágenes, pictogramas, símbolos, números.</p> <p>Situaciones de lectura a través de modelos lectores de referencia, para incentivar el gusto por leer.</p>
Bloque E. Aproximación a la educación literaria.	<p>Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios, escucha y comprensión de retahílas, cuentos, poesías, rimas, adivinanzas, refranes, trabalenguas, tradicionales y contemporáneos, contextualizándolos</p> <p>Animación lectora a través de distintas técnicas: en papel, digital, kamishibai, títeres, teatro de marionetas y teatro de sombras.</p>
Bloque F. El lenguaje y la expresión musicales.	<p>La canción como herramienta de comunicación, aprendizaje y disfrute en el aula de infantil.</p> <p>Propuestas musicales en distintos formatos (canciones, bailes, ritmos, retahílas, instrumentaciones, juegos, audiciones).</p> <p>La escucha de sonidos del entorno y de la naturaleza. Descubrimiento y disfrute. Paisajes sonoros.</p>
Bloque G. El lenguaje y la expresión plásticos y visuales.	<p>Materiales específicos e inespecíficos, posibilidades expresivas y creativas. Respeto y cuidado de los mismos.</p> <p>Diferentes elementos (línea, forma, color, textura), técnicas (pegado, modelado, estampado, pintura) y procedimientos plásticos.</p> <p>Colores primarios. Experimentación y curiosidad por realizar producciones creativas.</p> <p>Obras plásticas: satisfacción por las producciones propias y respeto hacia las de los demás. Interés por comunicar el resultado final.</p>
Bloque I. Alfabetización digital.	<p>Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.</p> <p>Aplicaciones y herramientas digitales con distintos fines: aprendizaje y disfrute</p> <p>Uso saludable y responsable de las tecnologías digitales y de contenidos apropiados.</p>

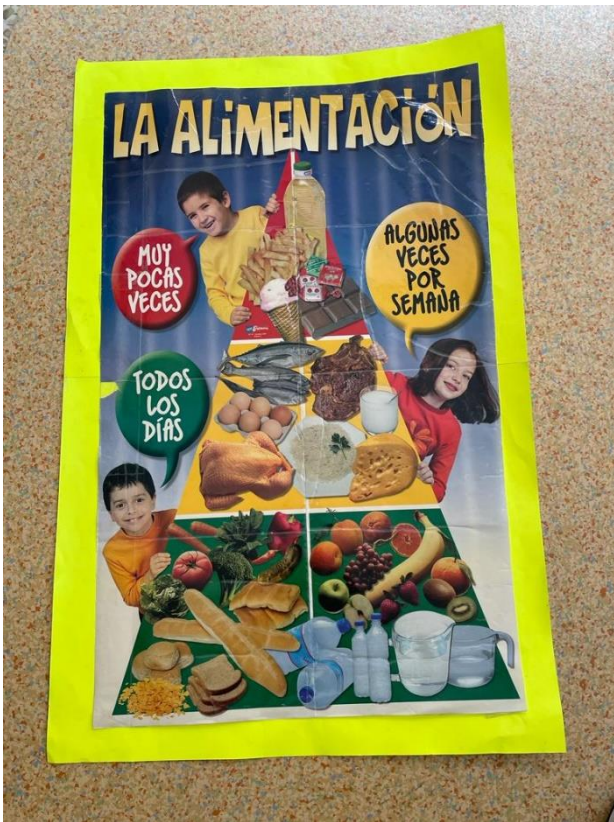
Anexo 2. Imágenes de los pósteres de la actividad y su modo de lectura.



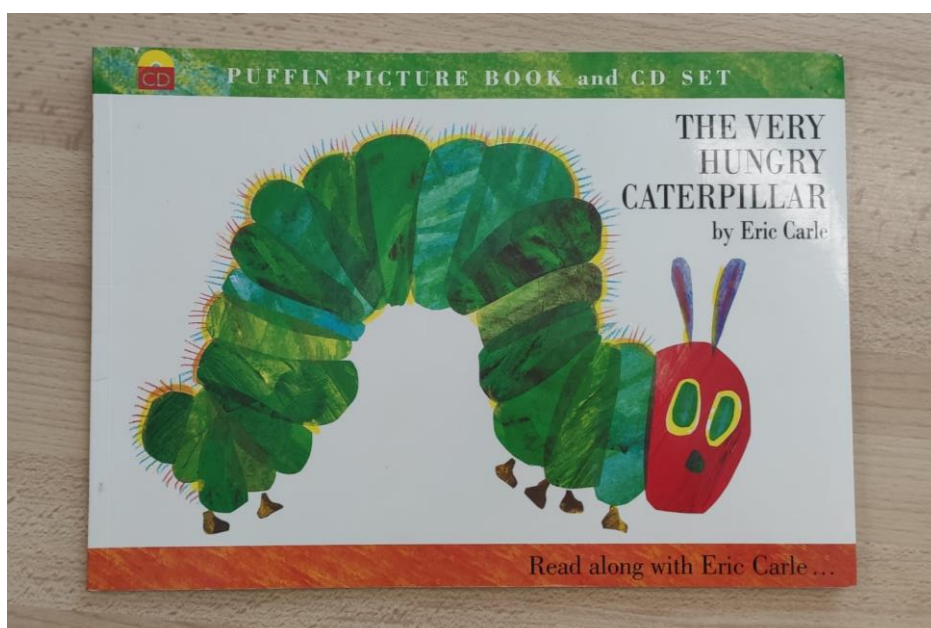
Anexo 3. Fotografías de la organización del supermercado.



Anexo 4. Imágenes del póster de la pirámide nutricional.



Anexo 5. Cuento The very hungry caterpillar.





Anexo 6. Fotografía del relato del cuento.



Anexo 7. Cuento para introducir la actividad 5, caras de macedonia.

“Había una vez un ogro muy malo, muy malo, muy malo al que le encantaba comer niños, sobre todo, a aquellos que gritaban y reían mucho. Un día Sara y Mario, dos hermanos, iban paseando y jugando por el bosque, cuando de repente apareció el malvado ogro.

Sara y Mario al ver su furiosa cara empezaron a correr, pero Mario se tropezó y el ogro le atrapó.

- Mmmm... ¡qué buena cena voy a tener hoy! – dijo el ogro felizmente.
- ¡No, por favor señor ogro, no me comas! – pidió el pequeño Mario.

De pronto Sara apareció de entre los árboles y le propuso un trato al ogro.

- Te propongo un trato malvado ogro – replicó Sara –, te prepararé un riquísimo plato de comida y si te gusta no te comerás a mi hermano – sugirió la niña.
- Está bien, pero más vale que me guste porque si no... ¡os comeré a los dos! Jajajajaj – respondió el ogro.

Sara se fue corriendo en busca de ese maravilloso manjar, caminó por el bosque recogiendo las frutas de todos los árboles que veía, preparó una gran macedonia de frutas y se la llevó al ogro.

- Aquí te traigo el plato de comida, verás lo bueno que está – dijo Sara con una sonrisa.
- ¿Me estás tomando el pelo? – respondió el malvado – a mí la fruta no me gusta nada de nada.
- Pruébala y verás lo rica que está – dijo la pequeña.
- Mmmm, está bien – y el ogro comenzó a comer un trozo de manzana, de pera, fresas, uvas...y no paró hasta acabarse el plato por completo -. ¡Es lo mejor que comido nunca!, a partir de ahora dejaré de comer niños para comer fruta – mencionó entusiasmado el ogro mientras soltaba a Mario.

Tanta fruta comía el ogro que esa cara de enfadado que tenía siempre desapareció y se le puso cara de macedonia”.

En este momento se borra la cara del ogro, se pegan diferentes dibujos de piezas de fruta simulando las distintas partes del rostro y, a la vez, se menciona en voz alta lo

que se está realizando (“vamos a poner dos manzanas que van a ser los ojos”) y así sucesivamente).

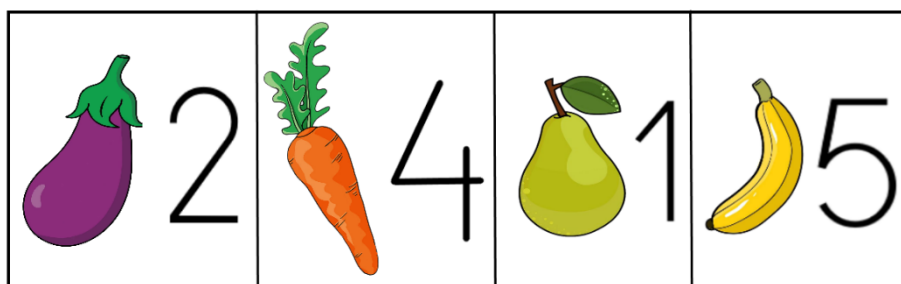
Anexo 8. Proceso y resultados de los retratos imitando a G. Arcimboldo.

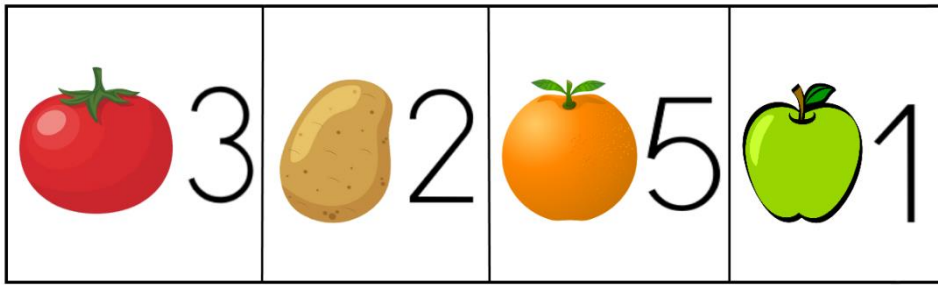


Anexo 9. Fotografías de la actividad 6, habichuelas mágicas.



Anexo 10. Imágenes que ejemplifican las listas de recolección y el desarrollo de la actividad 7, ¡somos recolectores!





Anexo 11. Fotografía de la carrera de relevos de la actividad 9, ¡a mover el esqueleto!



Anexo 12. Canción para la actividad 14, frotamos nuestras manos.

Antes de comer
y después de jugar,
luego de ir al baño
lavaremos nuestras manos.

Con agua y con jabón,
frotaremos por delante,
frotaremos por detrás,
¡qué limpitas quedarán!

No debemos olvidar
cada dedo de las manos.
frotaremos, frotaremos
hasta quitar la suciedad.

Anexo 13. Tabla para evaluar al alumnado, escala de observación.

Ítem / Alumno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Asocia número-cantidad correctamente.															
Identifica y coloca el esquema facial de manera adecuada.															
Reconoce el sonido de las vocales y es capaz de identificarlas.															
Ha mejorado su motricidad fina y tiene adquirida la pinza.															
Identifica y controla sus emociones y sentimientos.															
No muestra problemas en el control de la motricidad gruesa ni de coordinación.															
Tiene adquiridos diferentes conceptos sobre cualidades (rugoso, blando, duro, suave...)															
Muestra autonomía en acciones cotidianas y de higiene.															
Disfruta en actividades de aproximación a la literatura infantil.															

Se inicia en el conocimiento de vocabulario en inglés.																			
Reconoce los alimentos básicos y los grupos a los que pertenecen.																			
Distingue los alimentos más sanos de los que no lo son.																			
Sabe diferenciar fruta-verdura.																			
Conoce el origen de algunos alimentos y sus cuidados.																			
Manifiesta interés y emoción por la práctica de actividad física y la aplicación de lo aprendido en el aula sobre los hábitos saludables.																			
Disfruta con la realización de juegos y respeta a sus compañeros.																			
Es capaz de atender a las explicaciones sin interrumpir.																			

C: conseguido.

P: en proceso.

N: no conseguido.

Anexo 14. Tabla de autoevaluación para la propia práctica docente.

Ítem/valoración	Conseguido	En proceso	No conseguido
Realizo explicaciones apropiadas al nivel de comprensión del alumnado.			
Me adecuó a las necesidades de los educandos.			
Promuevo el silencio y el respeto del alumnado durante las intervenciones, tantos de sus iguales como de las mías.			
Cumplo los objetivos diarios fijados.			
Llevo a cabo actividades que generan interés en el alumnado, promoviendo su participación activa.			
Soy resolutiva ante los inconvenientes que surgen durante el desarrollo de las actividades.			