



---

# **Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

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

**TRABAJO FIN DE GRADO:**

**Hábitos de alimentación saludable en la Educación Infantil**

**Elaborado por Víctor Senovilla Bartolomé para optar al Grado de Educación  
Infantil por la Universidad de Valladolid.**

**Tutelado por: Javier Bobo Pinilla**

**Curso académico: 2022/2023**

## **RESUMEN**

La redacción de este trabajo recoge una fundamentación teórica sobre una problemática de hábitos alimentarios que afecta de forma considerable a las personas. A través de una propuesta didáctica, enfocada para llevarse a la práctica en el aula de Educación Infantil, se intenta concienciar desde edades tempranas de lo beneficioso que puede ser seguir una correcta alimentación.

La propuesta didáctica se ha llevado a la práctica con un total de nueve actividades distribuidas en ocho sesiones, todas ellas enlazadas bajo una metodología globalizadora.

## **PALABRAS CLAVE**

Alimentación, Educación Infantil, hábitos saludables, propuesta didáctica.

## **ABSTRACT**

The writing of this work includes a theoretical foundation on a problem of eating habits that increasingly affects the population. Through a didactic proposal, aimed at putting it into practice in the nursery school classroom, we try to raise awareness from an early age of the importance of following a good diet.

The didactic proposal was carried out with a total of nine activities distributed in eight sessions, all of them linked under a globalizing methodology.

## **KEY WORDS**

Diet, preschools, healthy habits, didactic proposal.

## ÍNDICE

1. Introducción
2. Justificación
  - 2.1. Relación con las competencias del título
  - 2.2. Relación con los objetivos del título
3. Objetivos
4. Fundamentación teórica
  - 4.1. La historia de los alimentos
  - 4.2. La alimentación
    - 4.2.1. Características alimentarias en niños de 0 a 6 años
    - 4.2.2. Trastornos alimentarios en la etapa de E. Infantil
    - 4.2.3. Consecuencias de una alimentación deficitaria
  - 4.3. Hábitos de vida saludable
    - 4.3.1. La dieta mediterránea
    - 4.3.2. Los comedores escolares
  - 4.4. Implicaciones a nivel institucional
5. Propuesta para realizar en la escuela
  - 5.1. Objetivo general
  - 5.2. Metodología
  - 5.3. Contenidos
  - 5.4. Temporalización
  - 5.5. Actividades
    - 5.5.1. Actividad 1. Lectura y realización nuestra propia oruga.
    - 5.5.2. Actividad 2. Sembramos alimentos.
    - 5.5.3. Actividad 3. Pescamos con matamoscas.
    - 5.5.4. Actividad 4. Semáforo de alimentos.
    - 5.5.5. Actividad 5. Todo al contenedor.
    - 5.5.6. Actividad 6. Nuestro propio menú.
    - 5.5.7. Actividad 7. Experimento
    - 5.5.8. Actividad 8. Gymkana nutritiva.
6. Criterios e instrumentos de evaluación
7. Resultados de las actividades realizadas
8. Conclusiones
9. Bibliografía
10. Anexos

## **1. Introducción**

Actualmente, los trastornos alimenticios suponen un problema creciente en la población. Diversos estudios, como los recogidos por la OMS, afirman que los jóvenes son el rango de edad que mayor prevalencia presenta. Esta organización, considera que los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son mentales y de comportamiento.

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo principal conocer las características, los hábitos y los trastornos relacionados con los hábitos de alimentación saludable en el alumnado que cursa la etapa de Educación Infantil. Además, se proponen una serie de actividades que pretenden favorecer la adquisición de buenos hábitos relacionados con la alimentación.

Considero que es importante trabajar este tema con el alumnado de Educación Infantil puesto que es fundamental comenzar a adquirir estos conocimientos en edades tempranas para asegurarnos que se mantengan a lo largo de la vida.

También, es un tema que actualmente preocupa socialmente ya que los malos hábitos alimentarios y la cultura del sedentarismo que se va instaurando en nuestra sociedad ha provocado que las tasas de obesidad en la población de menor edad sean preocupantes.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) la obesidad es una acumulación en exceso de grasa que puede provocar riesgos para la salud, además de estar estrechamente relacionada con enfermedades crónicas como son la diabetes, enfermedades de tipo cardiovascular y el cáncer. Según diversos estudios llevados a cabo por la OMS en el año 2016 había 41 millones de niños menores de cinco años con obesidad o sobrepeso.

Una buena alimentación está relacionada de manera directa con un estado de salud óptimo y el disfrute de una calidad de vida inmejorable. A lo largo del tiempo los hábitos alimentarios han experimentado muchas variaciones instaurando de manera progresiva una dieta más industrializada y caracterizada por comidas rápidas ricas en, calorías, grasas y azúcares.

Finalmente, la puesta en práctica de las actividades en el aula de Educación Infantil consigue que el alumnado adquiera conciencia acerca de esta problemática. Las intervenciones están centradas en la adquisición de pautas de alimentación saludable para que el alumnado pueda ponerlas en práctica en el día a día.

## **2. Justificación**

### **2.1. Relación con las competencias del título**

La alimentación está considerada uno de los pilares fundamentales para disfrutar de una buena salud. Se sabe que una alimentación equilibrada y saludable reduce considerablemente la aparición de enfermedades. Por esto, los docentes deben garantizar una educación integral del alumnado que permita desarrollar hábitos alimentarios saludables asegurando una buena salud física, psicológica y social en la edad adulta.

Según Calvo, Gómez & Royo (2012), los estilos alimentarios de hoy en día no se parecen en nada a las características y hábitos de la dieta mediterránea. De manera progresiva, las personas han ido sustituyendo, estos hábitos, por comidas rápidas, menús precocinados, bollerías industriales, bebidas energéticas y carbonatadas, todos ellos con exceso de calorías y déficit de nutrientes. El consumo de estos alimentos ha desplazado el consumo de verduras, frutas y cereales; y desde nuestra posición como maestros, lo podemos observar analizando los almuerzos que el alumnado trae al centro escolar. Todo esto ha dado lugar a una alta prevalencia en los índices de obesidad en los países desarrollados, según la OMS.

Las medidas adoptadas por la Asamblea General de la ONU enmarcadas en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible plantean 17 objetivos con 169 metas que los estados miembros de las Naciones Unidas se han comprometido a incorporar a los programas de desarrollo mundiales. De los 17 objetivos, especialmente el N°2 Hambre cero y el N°3 Salud y Bienestar buscan alcanzar metas relacionadas con los hábitos alimentarios saludables en su forma más amplia. Por esto, podemos pensar que la alimentación es un tema prioritario a tratar, empezando por crear buenos hábitos en el alumnado de menor edad.

A través de la redacción de este TFG se quieren desarrollar las competencias que aparecen e a continuación pertenecientes al Grado de Educación Infantil:

23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludable.

24. Capacidad para saber identificar trastornos del sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.

25. Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.

26. Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.

28. Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.

32. Valorar la importancia del trabajo en equipo.

34. Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.

## **2.2. Relación con los objetivos del título**

A través de la redacción de este trabajo se quieren desarrollar los objetivos que se plantean a continuación, pertenecientes al Grado de Educación Infantil:

1. Analizar el contexto y planificar adecuadamente la acción educativa.
2. Actuar como mediador, fomentando la convivencia dentro y fuera del aula.
3. Ejercer funciones de tutoría y orientación al alumnado.
5. Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características de los alumnos.
7. Colaborar con las acciones educativas que se presenten en el entorno y con las familias.
8. Aplicar en el aula, de modo crítico, las tecnologías de la información y la comunicación.

### **3. Objetivos**

Los objetivos que se tratan de alcanzar con la redacción de este TFG son:

#### Objetivo general:

- Demostrar la adquisición de los objetivos marcados para obtener el título del grado de Educación Infantil.
- Conocer las características y los hábitos alimentarios de los niños y las niñas de 0 a 6 años para poder elaborar actividades adaptadas a las necesidades y particularidades de estos.

#### Objetivos específicos:

- Explicar las características alimentarias del alumnado de Educación Infantil.
- Conocer los principales trastornos alimentarios de los niños de 0 a 6 años.
- Analizar la evolución de los hábitos saludables y la dieta mediterránea.
- Trabajar en el aula de Educación Infantil sobre hábitos de alimentación que favorezcan una buena salud.



## **4. Fundamentación teórica**

### **4.1.La historia de los alimentos**

Según la OMS, desde hace miles de años la alimentación se ha ido modificando como consecuencia de los nuevos descubrimientos. Gracias a los viajes realizados a nuevos territorios, la variedad de alimentos creció exponencialmente, algunos de ellos muy típicos en la actualidad de nuestro día a día.

En siglos pasados, la alimentación ha sido muy desigual, las clases altas de la sociedad disfrutaban de alimentos que las clases sociales bajas no podían permitirse. En muchos casos, la falta de estos alimentos provocaba carencias nutricionales graves que llegaban a causar la muerte de la persona. Con el paso de los años estas diferencias han ido disminuyendo. Hoy en día, existen estas diferencias en muchos países subdesarrollados provocando altas tasas de mortalidad infantil. En nuestro país, prácticamente todas las clases sociales puede acceder a una dieta equilibrada y variada.c

En la actualidad, el acceso a los alimentos es tan generalizado que hemos desplazado el consumo de alimentos básicos y materias primas esenciales para consumir alimentos precocinados, hipercalóricos y poco nutritivos, empeorando la calidad de las dietas y perdiendo tradiciones alimentarias saludables.

A lo largo del siglo XX se fue instaurando el concepto de nutrición y a partir de ahí empezaron a aparecer las dietas que promovían los hábitos saludables. La transformación de los hábitos alimentarios ha sido bastante rápida. En menos de un siglo se han producido cambios muy significativos; como pasar de la escasez de alimentos, dietas pobres y monótonas, al exceso de alimentos, dietas variadas y con un gran número de alimentos, pero poco beneficiosos para la salud. Esto ha provocado que las tasas de obesidad y sobrepeso se hayan multiplicado por tres desde finales del siglo XX hasta la actualidad.

### **4.2.La alimentación**

#### **4.2.1. Características alimentarias en niños de 0 a 6 años**

El ser humano siempre ha sabido que unos buenos hábitos alimentarios están relacionados con el disfrute de buena salud. En el S. XX estas ideas comenzaron a coger fuerza y, desde entonces, son más las personas que están concienciadas y deciden optar por llevar una vida saludable. Estos cambios se han ido sucediendo de manera lenta y, hoy en día, muchas personas no ponen en práctica estos hábitos. Gracias a muchos autores, como

Lázaro & Martín (2010), sabemos que las edades comprendidas entre los cero y los seis años son fundamentales para crear hábitos alimentarios saludables que ayuden a disfrutar de buena salud y garanticen un desarrollo óptimo.

Para Lázaro & Martín (2010), los niños y las niñas de cero a seis años de edad pasan por distintas etapas en las que se debe variar la ingesta en función de la edad. Existen unos períodos de alimentación que fueron redactados por el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría en el año 1982 y que se recogen bajo el nombre “Los períodos de la alimentación del niño”, son los siguientes:

1. Periodo de lactancia; este periodo comprende desde el nacimiento de la persona hasta los seis meses de edad. Durante estos seis meses, el bebé es alimentado con leche materna o fórmulas para lactantes.
2. Periodo transicional; este periodo comprende desde los seis a los doce meses de edad. Durante estos seis meses se da comienzo a la diversificación alimentaria. De manera progresiva, se van añadiendo diferentes alimentos a la dieta del bebé, basada hasta ahora exclusivamente en la leche materna o sustitutivos.
3. Periodo de adulto modificado; este periodo comprende desde los doce meses hasta los siete u ocho años de edad. Esta caracterizado por la adaptación progresiva de la alimentación del niño a la alimentación de los adultos.

La alimentación en los dos primeros años de vida es muy cambiante, en un primer lugar el bebé se alimenta únicamente de leche materna y después, se van introduciendo todo tipo de alimentos.

Según Ballabriga & Carrascosa, (2006); podemos clasificar la lactancia en tres tipos:

1. Lactancia natural: esta alimentación se basa en la leche materna. Es la más recomendada ya que por su composición está adaptada a las características y necesidades nutricionales de los bebés.
2. Lactancia artificial: esta alimentación se da a los bebés cuando sus madres no pueden darles el pecho o han tomado la decisión de alimentar al bebé con esta variedad. Estas fórmulas son derivadas de la leche materna y aunque presentan algunos inconvenientes, también presentan ventajas como la comodidad que supone para las familias que cualquier persona pueda alimentar al bebé sin necesidad de que esté presente la madre.

3. Lactancia mixta: es la combinación de las dos lactancias anteriores. Es una superposición entre la ingesta de leche materna con el consumo de leche artificial.

Al cumplir los seis meses de edad, el bebé pasa al periodo transicional, en el cual se comienza la diversificación alimentaria que es la introducción de nuevos alimentos líquidos, semilíquidos y sólidos diferentes a la leche. Esta nueva ingesta de alimentos se llevará a cabo de manera progresiva y siempre bajo las consideraciones del pediatra que realiza las revisiones del bebé.

Al cumplir los dos años de edad, da comienzo una nueva etapa en lo que a alimentación se refiere. Esta etapa de crecimiento da comienzo cuando el bebé alcanza una autonomía en la marcha y finaliza cuando se inicia la etapa de escolarización primaria.

#### **4.2.2. Trastornos alimentarios en la etapa de E. Infantil**

Como hemos visto, los hábitos alimentarios han ido cambiando a lo largo del tiempo y se ha instaurado un consumo de alimentos basado en las comidas precocinadas y con una alta presencia de azúcar y proteínas. Estos alimentos han desplazado alimentos compuestos principalmente por productos básicos. Todo ello tendrá efectos en las personas y es necesario enseñar a los más pequeños cuáles son y como corregirlos.

Según Hernández (2001), hay una serie de enfermedades que están relacionadas con una alimentación deficiente o poco saludable:

- Desnutrición, se caracteriza por una ingesta insuficiente de los nutrientes principales.
- Anemia, se caracteriza por la falta de producción de glóbulos rojos sanos como consecuencia de una ingesta deficiente de hierro.
- Caries, se caracterizan por una ingesta elevada de dulces de forma habitual.
- Osteoporosis en la edad adulta, como consecuencia de malos hábitos alimentarios en edades tempranas. Esta se caracteriza por una disminución de la densidad de los huesos relacionada con la falta de calcio.
- Hipertensión, se caracteriza por múltiples factores, el consumo excesivo de sal es uno de ellos.
- Algunos tipos de cáncer, están relacionados con el consumo en exceso de grasas y el bajo consumo de fruta y verdura fresca.

- Obesidad, está provocada por el consumo elevado de azúcares y grasas, bollería ultraprocesada y poco consumo de fruta y verdura fresca.
- Diabetes, se caracteriza por altos niveles de glucosa en sangre. Si se padece esta enfermedad es importante evitar el consumo de azúcares y bebidas azucaradas.

La obesidad y la diabetes son dos enfermedades muy comunes. Para prevenir la obesidad los maestros de Educación Infantil deben fomentar hábitos de alimentación saludables.

La obesidad infantil ha aumentado de manera preocupante como consecuencia, especialmente, de dos factores, que son: los factores genéticos y los factores ambientales. Los factores ambientales están estrechamente relacionados con los hábitos de vida saludable; alimentación y ejercicio.

La obesidad cada vez se detecta en edades más tempranas y se considera una epidemia global con consecuencias muy negativas para la salud. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso son la acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Además, diferentes estudios aseguran que las personas que sufren obesidad en edades tempranas la van a padecer en la edad adulta. Una persona que tiene un Índice de Masa Corporal (IMC) mayor de 30 está diagnosticada de obesidad y si el IMC es mayor de 40 se diagnosticará de obesidad mórbida. Por el contrario, si el IMC es menor de 30 pero mayor de 25 se considerará que tiene sobrepeso.

Aproximadamente, 650 millones de personas sufren obesidad (OMS,2016). Por ello, es necesario concienciar a los más pequeños y dar las herramientas necesarias para revocar el problema y que no continúe en la etapa adulta. Según Kaufer-Horwitz,& Toussaint, (2008) muchas enfermedades se desarrollan a largo plazo, pero dependiendo del momento en el que se empieza a padecer exceso de peso se pueden clasificar en tres grupos:

- Inmediatas, surgen en el momento que se padece sobrepeso. Destacan las alteraciones relacionadas con la movilidad, la asimilación y las alteraciones psicológicas.
- Mediatas, surgen unos dos/cuatro años después de que se tenga obesidad. A mayores de las alteraciones inmediatas, hipercolesterolemia, hipertensión lipoproteínas de baja densidad altas y de alta densidad bajas.
- Tardías, surgen cuando la obesidad se mantiene hasta la etapa adulta. Se intensifican las alteraciones de los dos estadios anteriores y aumenta la

prevalencia de enfermedades coronarias, de hipertensión, vasculares y de morbilidad y mortalidad.

La diabetes según Frías, Luque & Collazos (2016), podemos considerarla como una patología crónica, que muestra su sintomatología cuando el páncreas no produce insulina suficiente o no es utilizada correctamente por el organismo. En la etapa de la infancia, la diabetes que pueden padecer los niños es la diabetes tipo 1, la cual necesita medicación diaria debido a la producción insuficiente por parte del cuerpo. La diabetes está considerada una enfermedad común en edades infantiles, y cuya prevalencia ha aumentado recientemente como consecuencia de la mala alimentación y la falta de ejercicio físico. La diabetes característica de las personas jóvenes es la diabetes tipo 1 pero la diabetes tipo 2 común de la edad adulta ha empezado a manifestarse entre los adolescentes con obesidad.

#### **4.2.3. Consecuencias de una mala alimentación**

Nos referimos a una mala alimentación cuando nos encontramos en situaciones de o defectos o excesos, subnutrición o hipernutrición. Por ejemplo, la obesidad podríamos considerarla un ejemplo de hipernutrición ya que no existe equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético. Un ejemplo de subnutrición o de estado de malnutrición podríamos considerar cuando la cantidad de alimentos que se consume es insuficiente para cubrir el gasto energético requerido.

Existen zonas geográficas, especialmente zonas poco desarrolladas y con recursos limitados en las que muchos niños padecen graves consecuencias por causas de malnutrición, pudiendo llegar incluso a la muerte. Según la HLPE (High Level Panel of Experts) en los países desarrollados es menos frecuente encontrar casos de malnutrición infantil como consecuencia de falta de alimentos, pero si podemos observar déficits de micronutrientes que afectan al crecimiento normal del niño como resultado del consumo de alimentos refinados.

En relación a la hipernutrición, la obesidad es la enfermedad más presente en los países con buen desarrollo, como es el caso de España. Según Casas Esteve y Gómez Santos, (2016), está considerada una pandemia del siglo XXI por su aumento desproporcionado en los últimos años y las negativas consecuencias que provoca a medio y largo plazo en las personas que la padecen. Según la AESAN (Agencia española de seguridad

alimentaria y nutrición), los niños con edades comprendidas entre los tres y los cinco años ya presentan altos índices de obesidad y sobrepeso, un 9,3% y un 19,4% respectivamente.

Esta enfermedad, y causa de aparición de otras muchas, puede padecerse como consecuencia de varias causas, algunas de ellas no relacionadas con la alimentación como los factores genéticos, pero estudios llevados a cabo por Cabezuelo y Frontera, (2021); Mataix Verdú, (2005), demuestran que la mayor parte de los casos se deben a una dieta excesivamente calórica y a la ausencia de ejercicio físico.

### **4.3.Hábitos de vida saludable**

#### **4.3.1. La dieta mediterránea**

Llamamos dieta mediterránea a la forma de alimentarse que han seguido las personas que han vivido desde hace siglos en los países situados al sur de Europa y norte de África. Según demuestran diferentes estudios la población de estas zonas geográficas próximas al mar mediterráneo han padecido menor incidencia de algunas enfermedades. También han alcanzado mayor esperanza de vida y todo ello está relacionado con los factores ambientales entre los que se encuentra el consumo de la dieta mediterránea, como indican Carbajal y Ortega, (2001).

Estos países han desarrollado dietas basadas en cereales, legumbres, frutos secos, verduras, hortalizas y frutas frescas y con baja presencia de lácteos, pescados o carnes. Algo muy característico de la dieta mediterránea es el consumo de aceite oliva, que representa el 60% del consumo total de lípidos.

Según Rodríguez-Palmero et al., (2000), el consumo de la dieta mediterránea ofrece una larga lista de beneficios para la salud. Los más importantes son los relacionados con la mejora del perfil lipídico, la reducción de enfermedades cardiovasculares, el menor riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, la prevención de hipertensión, la reducción de enfermedades comunes de la edad avanzada, etc.

El consumo de la dieta mediterránea se ha visto afectado por el aumento del consumo de comida rápida o precocinada y alimentos ultraprocesados. Este consumo ha provocado que desplazemos alimentos propios de la dieta mediterránea y por tanto se reduzcan los beneficios que estos nos aportaban.

Para evitar perder estos hábitos alimentarios beneficiosos para la salud es importante que utilicemos nuestro contacto diario con los niños para fomentar conductas que ayuden a

seleccionar, preparar y consumir alimentos propios de la dieta mediterránea. Según Cabezuelo y Frontera, (2021), la alimentación es una actividad sociofamiliar que implica la elección de alimentos y, en esta elección influye la educación que la persona ha tenido y las costumbres que ha heredado de sus antepasados. Las personas comienzan a desarrollar hábitos relacionados con la alimentación a edades tempranas (3-4 años), que se van instaurando en la adolescencia y perduran hasta la vida adulta.

#### **4.3.2. Los comedores escolares**

Los comedores escolares son un lugar apropiado para poder desarrollar hábitos de alimentación saludable y, de iniciación a los más pequeños en la higiene personal necesaria antes de realizar una comida. Según Aranceta Bartrina et ál. (2008), los docentes deben utilizar la herramienta del comedor escolar para poder inculcar estos hábitos a los más pequeños.

Algunos estudios aseguran que la mayor parte de los comedores escolares no ofrecen una alimentación equilibrada a sus usuarios y existen carencias de algunos alimentos como las verduras, el pescado y los huevos, y exceso de otros como la carne. Además, casi el 70% de los centros escolares no informa lo suficiente a las familias, lo que dificulta que estas puedan completar la dieta de los niños de manera equilibrada, según revela la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

En el año 2008, el Ministerio de Sanidad y Consumo publicó la *Guía de comedores escolares* en la que se recogen diferentes menús equilibrados y menús adaptados a las personas que sufren alguna alergia o intolerancia alimentaria. También, se incluyen dietas especiales según el origen étnico de los alumnos para adaptarse a sus costumbres y creencias religiosas.

Algunos autores como Calle Moreno, (2008), consideran que la educación de hábitos de alimentación saludable debe incluir actividades prácticas relacionadas con la creación y el cuidado de huertos, la organización de menús, la selección de las materias primas y su forma de cocinado.

A la hora de llegar al comedor escolar, y también antes del consumo del almuerzo es importante realizar una serie de hábitos de higiene personal que el alumnado automatice y realice antes de cualquier comida y también después de realizar ciertas actividades. La enseñanza de estos hábitos no persigue únicamente la prevención de enfermedades y

protección de la salud, también mejorar las relaciones interpersonales. Paz Lugo (2015), propone una serie de hábitos de higiene que deben adquirirse desde edades tempranas:

- Higiene de la piel: es aconsejable ducharse una vez al día para eliminar restos de sudor que se acumulan en la piel.
- Lavado de manos: es fundamental lavarse las manos de manera constante ya que estas están continuamente en contacto con objetos que pueden ser un foco de gérmenes.
- Higiene bucodental: la higiene bucodental es importante para prevenir enfermedades relacionadas con los dientes y para mantenerlos en buen estado ya que son imprescindibles para triturar el alimento y poder articular el lenguaje.
- Higiene postural: esta higiene se refiere a la adquisición de posturas correctas que eviten que la espalda se dañe.
- El descanso y el sueño: el sueño es fundamental para reparar y regular el organismo además de interferir en el desarrollo infantil. Las necesidades varían dependiendo de múltiples factores.
- Actividades físicas y ejercicio: es imprescindible para mantener el cuerpo en un estado de salud óptimo. También ayuda a conseguir patrones motores básicos e influye en el crecimiento, el estado emocional y el funcionamiento cognitivo, entre otros beneficios.

#### **4.4. Implicaciones a nivel institucional**

Las instituciones deben tomar la iniciativa en el estudio y la realización de programas que estén relacionadas con la salud y la nutrición humana con el fin de saber cuáles son las necesidades alimentarias de la población y la prevención de problemas de salud relacionados con estas.

En España, se comenzó a trabajar en el año 2001 con la creación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Después, en el año 2006 se modificó y con la incorporación de nuevos objetivos se configuró bajo el nombre de Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). A raíz de la creación de esta agencia en España se han llevado a cabo programas que buscan la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de la obesidad como los recogidos en la Estrategia NAOS. También se han impulsado programas que buscan fomentar la actividad física regular y la implantación de proyectos en centros escolares de hábitos alimentarios como los que promueve el



programa PERSEO. Las instituciones municipales han desarrollado otros programas de intervención, destacando el programa THAO.

- Estrategia NAOS

Esta estrategia tiene como principal objetivo frenar el ascenso de las tasas de obesidad y revertir su tendencia. Se puso en marcha a raíz de las directrices dadas por las instituciones sanitarias internacionales. Trata de inculcar hábitos de alimentación saludable y fomentar la actividad física y que estos sirvan de solución al problema. Este programa está basado en la información ofrecida por los científicos y tiene como ámbitos de actuación todos los ámbitos sociales. Esto requiere de la participación de todos los agentes sociales independientemente de si son públicos o privados.

La sociedad en su conjunto es la destinataria de estas propuestas, pero se pone especial atención a los grupos de menor edad y los grupos de personas desfavorecidas. En el año 2011, esta estrategia se consolidó y fue impulsada por ley.

- Estrategia PERSEO

Este programa empezó a funcionar en el año 2006 impulsado por los Ministerios de Sanidad y Educación junto con seis CCAA elegidas en función de sus datos de sobrepeso y obesidad de los escolares. Surge con el objetivo de desarrollar hábitos de vida saludables entre la población española menor de edad, por lo que sus actuaciones e intervenciones se implantaron en decenas de centros escolares. La intervención también requirió de la participación de las familias y los comedores escolares. Los resultados obtenidos revelaron que las actividades sedentarias se habían reducido considerablemente, además de incrementarse el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras y la reducción de otros como los ultraprocesados y las bebidas azucaradas. Las conclusiones por parte de las familias fueron muy positivas puesto que la gran mayoría consideraron que sus hijos e hijas habían desarrollado buenos hábitos alimentarios y relacionados con la actividad física.

- Programa THAO

El programa THAO (Programa de Prevención de la Obesidad Infantil en los Municipios) se desarrolla a través de la Fundación THAO. Esta fundación es una organización sin ánimo de lucro que trata de inculcar estilos de vida saludables entre la población y anticiparse a la aparición de problemas de salud que preceden a enfermedades crónicas

causadas por un estilo de vida poco saludable. Para llevar a cabo estos objetivos cuentan con la ayuda de los medios que influyen en la sociedad. Surgió en Francia a raíz de la información recogida para estudios que pretendían disminuir la obesidad y el sobrepeso en las personas de edades escolares. Los municipios que deciden poner en marcha este programa cuentan con la ayuda de los expertos a nivel nacional y de profesiones que diseñaran un programa de aplicación concreto en base a la guía propuesta por la coordinación nacional de la fundación THAO.

En algunas ciudades que se ha puesto en funcionamiento esta iniciativa se ha detectado que los resultados son positivos ya que, tras la exposición de información dada por expertos en el ámbito de la salud, la nutrición y el deporte, las personas de 3 a 12 años han mejorado sus hábitos de vida y han desarrollado nuevos relacionados con la actividad física y la alimentación saludable. De manera anual, cada localidad que participa en el programa recibe información relacionada con los índices de obesidad y sobrepeso de su municipio, así se pueden reajustar las intervenciones que se estén realizando y ver si son fructíferas.

## **5. Propuesta para realizar en la escuela**

Después de investigar y recoger información acerca de los hábitos alimenticios se va a llevar a cabo una unidad didáctica en el colegio concertado Nuestra Señora del Carmen con el fin de comprobar los puntos fuertes y débiles, de las actividades planteadas. La edad del alumnado con la que se va a poner en práctica es de cuatro años.

El proyecto se ha llevado a la práctica durante el tercer trimestre en el periodo primaveral, en el mes de abril concretamente. El centro educativo se encuentra en área urbana, cuenta con familias de clase media y de diferentes nacionalidades y la jornada escolar se organiza en jornada continua.

El objetivo de esta unidad didáctica es desarrollar hábitos de alimentación saludable en edades tempranas. Dentro de cada actividad se detallan los objetivos específicos que se considera que se pueden alcanzar.

Los objetivos específicos que pretende alcanzar la propuesta son:

- Área de Crecimiento en armonía
  - 3.1. Incorporar estrategias y hábitos relacionados con el cuidado del entorno y el autocuidado, manifestando satisfacción por los beneficios que le aportan.

- 3.2. Reconocer y anticipar la sucesión temporal de actividades, ritmos biológicos y pautas socioculturales que estructuran la dinámica cotidiana, asociándose a elementos, procedimientos y actitudes concretas.
- Área de Descubrimiento y exploración del entorno
    - 3.1. Interesarse por las actividades en contacto con la naturaleza y las características de los elementos naturales del entorno, mostrando respeto hacia ellos y hacia los animales que lo habitan.
    - 3.2. Identificar y nombrar los fenómenos atmosféricos habituales en su entorno, explicando sus consecuencias en la vida cotidiana.
  - Área de Comunicación y representación de la realidad.
    - 1.1. Participar con interés en interacciones cotidianas, utilizando diferentes sistemas comunicativos.
    - 1.4. Tomar la iniciativa en interacción social, disfrutando de las situaciones comunicativas con una actitud respetuosa.
    - 2.1. Interpretar los estímulos y mensajes del entorno, reaccionando de manera adecuada.

La propuesta didáctica tiene en consideración los objetivos de desarrollo sostenible (ODS). Estos objetivos se establecieron en el año 2015 y están incluidos en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Este plan se ha desarrollado para que las actuaciones tengan en consideración a las personas, el planeta y la prosperidad. Los objetivos que se han tenido en consideración son:



ODS número 2: *Hambre cero.*

Poner fin al hambre y mejorar la alimentación



ODS número 3: *Salud y bienestar.*

Garantizar una vida sana y lograr el bienestar para todos.



ODS número 4: *Educación de calidad.*

Lograr una educación inclusiva, equitativa y de calidad.



ODS número 11: *Ciudades y comunidades sostenibles.*

Lograr que las ciudades sean inclusivas, seguras y sostenibles.



ODS número 12: *Producción y consumo responsables.*

Ofrecer diferentes modalidades de consumo.



ODS número 15: *Vida de ecosistemas terrestres.*

Promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres.

## 5.1. Objetivo general

El objetivo que persigue conseguir esta unidad didáctica es el siguiente:

- Dar a conocer y desarrollar hábitos de alimentación saludable en alumnado de cuatro años a través de actividades participativas.

## 5.2. Metodología

La metodología que se ha puesto en práctica es una metodología globalizadora puesto que todas las actividades trabajan un mismo tema y están relacionadas con un hilo conductor y un personaje que acompañara en su realización.

Para presentar las actividades, aparecerá en la clase una tarjeta de presentación para dar comienzo a cada actividad. También, se han diseñado todas las actividades desde una

perspectiva que busca la participación activa de todo el alumnado, para ello el proceso de enseñanza-aprendizaje será interactivo colocando en el centro de interés a los alumnos y alumnas entendiendo dicho proceso como algo constructivo y no repetitivo ni receptivo. El diseño de las actividades se ha querido desarrollar desde situaciones cercanas y reales. Para escoger el tema se ha estado observando al alumnado durante dos meses y medio para intentar descubrir algunas necesidades que presenten. A lo largo de este tiempo, se puede ver que algunos alumnos traen de manera habitual almuerzos poco saludables, para intentar corregir estos hábitos, en la medida de lo posible. Hay que tener en cuenta que las familias tienen un gran peso en estas decisiones debido a la edad del alumnado.

### **5.3.Contenidos**

La propuesta se va a desarrollar partiendo de un cuento a raíz del cual se plantearán las diferentes actividades. El cuento titulado “La pequeña oruga glotona” está enfocado para la edad de los alumnos y con un hilo narrativo que justifica las actividades que suceden a la lectura.

Para comenzar, presentaremos a la protagonista del cuento que dará comienzo al proyecto, la oruga glotona. Una vez que se ha llevado a cabo la lectura del cuento, los alumnos fabricarán con materiales reciclados una pequeña oruga. A continuación, se les hará entrega de un pasaporte saludable en el que se irá anotando la superación de las diferentes actividades. En esta primera sesión, se pretende repasar con la lectura del cuento los números y los días de la semana. En la segunda sesión se realizará una actividad sobre la compra de alimentos en los diferentes puestos de un mercado con el objetivo de familiarizarse con los diferentes grupos de alimentos y sus clasificaciones. En la tercera sesión, se realizará un pequeño huerto con semillas para que los alumnos conozcan el origen de los alimentos a la vez que comprenden la importancia del respeto y el cuidado de los seres vivos. En la cuarta sesión se reutilizarán materiales de la actividad dos con la intención transversal de explicar que la mayoría de los materiales pueden tener una segunda vida. Los objetivos que se quieren alcanzar están relacionados con la clasificación por secciones de los alimentos por las diferentes secciones en las que se organizan los supermercados. En la quinta sesión se va a trabajar con un semáforo que nos enseñara la frecuencia con la que se deben consumir los diferentes grupos de alimentos. También, se deberá identificar los alimentos que no son saludables y que por tanto hay que evitar su consumo. La sexta sesión trata de concienciar sobre la importancia de reciclar a través de juego en el que aprenderán los diferentes contenedores que existen

y que envases hay que depositar en cada uno. En la séptima sesión realizaremos un menú para la hora de la comida. Antes de empezar, se recordará la actividad del semáforo para tener en cuenta las referencias de consumo. La actividad trata de concienciar sobre la importancia de llevar a cabo una dieta variada y equilibrada. Transversalmente se recordarán los días de la semana. En la octava y última sesión se realizará una gymkana alimenticia que se organizará en pequeños grupos. A modo de repaso, se trabajarán los mismos contenidos que en las actividades anteriores, pero con diferentes actividades. Se realizará un memory, un bingo y un puzzle que se irán alternando por los diferentes grupos para que cada uno esté trabajando en una cosa diferente. Una vez terminada la actividad, se dará por finalizado el proyecto y la oruga glotona le entregará una medalla a modo de recompensa por haber realizado las diferentes sesiones. Los alumnos deberán recortar la medalla, trabajando de esta forma el recortado. La última actividad servirá al profesor de evaluación final para comprobar si los alumnos han logrado los objetivos que se habían propuesto.

#### 5.4.Temporalización

El proyecto se he llevado a la práctica a lo largo del mes de abril y mayo. Como podemos observar en el calendario que se muestra a continuación, el desarrollo del proyecto se divide en ocho sesiones repartidas en tres semanas.





## 5.5.Sesiones

### 5.5.1. Sesión1. Lectura y realización de nuestra propia oruga.

Llegamos a clase y nos encontramos con una tarjeta que no sabemos que es. (– Anexo 1- ) Una vez que hemos leído la carta misteriosa, comenzamos la actividad.

Empezamos leyendo el cuento todos juntos en la asamblea. (– Anexo 2-) Durante la lectura por parte del profesor se les mostraran las imágenes para que puedan imaginar la historia. Tras la lectura del cuento *La pequeña oruga glotona* nos ponemos con la creación de nuestra propia oruga. Las orugas se han creado a partir de hueveras recicladas. Para su realización hay que seguir los siguientes pasos:

Se reparte a cada alumno una porción de cartón de huevera cortada y en cada mesa de trabajo se proporcionará tres colores: rojo, azul y verde. Cada niño tendrá que colorear con una esponja y pintura de dedos cada parte de la huevera de un color. Cuando se haya secado la pintura de dedos. Se proporcionará a los niños dos trozos de limpiapipas para que con nuestra ayuda los coloquen a modo de antenas de la oruga y peguen ojos de colores.

Materiales necesarios:

- Cuento de La Oruga Glotona en tamaño A3
- Hueveras de cartón
- Limpiapipas
- Ojos móviles
- Pintura de dedos de tres colores diferentes
- Esponjas
- Carta de presentación inicial
- Carta de presentación sesión 2

Objetivos específicos:

- Aprender vocabulario relacionado con la comida a través de los días de la semana.
- Repasar los números y colores con ayuda de diferentes alimentos.
- Clasificar los alimentos en saludables o no saludables.

Una vez finalizada la sesión, entregamos a los alumnos el pasaporte saludable que nos ha dejado la oruga glotona para ellos. (-Anexo 3-)

Los resultados de nuestras orugas creadas por los alumnos se muestran en anexos. (-Anexo 4-)

Unos días más tarde La Oruga Glotona vuelve a aparecer por el aula con una nueva carta, esta vez para presentarnos el segundo reto o actividad. (- Anexo 5-)

### **5.5.2. Sesión2. Sembramos alimentos.**

Realizamos esta actividad para ayudar a la Oruga Glotona a cultivar más alimentos para dejar de tener hambre. Cultivamos nuestro propio huerto.

Para empezar, se escribe el nombre de la semilla que plantamos en cada semillero para ver si el desarrollo varía de unas plantas a otras. Después, echamos un poquito de tierra en el semillero para seguidamente colocar las semillas. A continuación, humedecemos la tierra con agua y echamos más tierra para tapar las semillas. Después colocamos los semilleros en un lugar iluminado de la clase y anotamos en el calendario el día que hemos realizado la siembra para saber cuántos días tardan en germinar las semillas. Diariamente elegiremos a un encargado de vigilar los semilleros y humedecer la tierra si creemos que es necesario. (-Anexo 6-)-

Pasados los días, una vez que hayan germinado y crecido un poco las plantas les propones un experimento. Separamos los semilleros en tres grupos, uno de los grupos le dejamos



en el mismo sitio, un lugar iluminado dónde hayan estado esos días. Otro grupo los colocamos en un lugar oscuro, sin iluminación y el tercer grupo lo colocamos en el lugar que el alumnado elija. Al primer grupo de semilleros le seguiremos regando con regularidad, al segundo grupo también lo regaremos con regularidad y al tercer grupo no lo regaremos nada. Una vez que transcurran unos días observaremos como han evolucionado las plantas, con el objetivo de que los alumnos y las alumnas vean la necesidad que tienen las plantas de agua y de luz para desarrollarse correctamente. (-*Anexo 7-*)

Materiales necesarios:

- Semilleros
- Algodón o tierra
- Legumbres: lentejas, garbanzos y alpiste.
- Spray con agua
- Carta de presentación sesión 3

Objetivos específicos:

- Conocer el origen de los alimentos y su evolución a través del tiempo.
- Fomentar el cuidado y respeto por los semilleros.
- Comprender el proceso de germinación de una semilla.

La semana siguiente La Oruga Glotona vuelve a aparecer por nuestras aulas con un nuevo sobre, actividad número 3. (-*Anexo 8-*)

### **5.5.3. Sesión 3. Pescamos con matamoscas.**

Para realizar esta actividad se van a reutilizar los bits de alimentos que se emplearon en otras actividades. Con un matamoscas cubierto de velcro por uno de los lados, los alumnos y alumnas pescan los bits de alimentos, a los cuales previamente se les ha colocado un trozo de velcro en el reverso. Para pescar los bits se colocan bocabajo con la finalidad de que el alumno no sepa que alimento está pescando. Una vez que estén todos los bits dados la vuelta se les clasificará por grupos.

Si, el profesor lo considera necesario se puede ampliar la actividad reutilizando los bits de las tiendas de la actividad para repasar ese contenido. (-*Anexo 9-*)

Materiales necesarios:

- Matamoscas
- Velcro
- Bits de alimentos
- Carta presentación sesión 44

Objetivos específicos:

- Conocer los diferentes tipos de alimentos.
- Clasificar los alimentos teniendo en cuenta que se vende en cada sección del supermercado.

A mediados de semana La Oruga Glotona aparecerá subida en un semáforo. También, viene con una nueva carta para explicarnos la siguiente actividad. (-Anexo 10-)

#### **5.5.4. Sesión 4 4. Semáforo de alimentos.**

Con anterioridad a esta actividad habremos trabajado los distintos alimentos, así como su procedencia y los grupos a los que pertenece cada uno. Para conocer con qué frecuencia hay que consumir los diferentes los vamos a clasificar en un semáforo nutricional. El semáforo tendrá tres colores; el color rojo dónde iremos colocando los alimentos que hay que consumir de manera muy muy ocasional, el color amarillo dónde se colocarán los alimentos que hay que consumir de manera esporádica y el color verde dónde se deberán colocar los alimentos que hay que consumir frecuentemente o todos los días.

Los bits de alimentos que se utilizarán para colocar en el semáforo serán los utilizados en actividades anteriores. Se seleccionarán los alimentos que los alumnos conozcan mejor con el objetivo de que realicen la actividad de la manera más autónoma posible. (-Anexo 11-)

Materiales necesarios:

- Semáforo en el que se diferencien los tres colores
- Cartulina
- Bits de alimentos
- Velcro
- Carta de presentación actividad 5

Objetivos específicos:

- Aprender qué alimento hay que consumir diariamente, semanalmente u ocasionalmente con ayuda del semáforo.
- Diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son a través de los colores.

Unos días después, La Oruga Glotona regresará con una nueva carta, en ella podremos leer las consignas para la actividad número seis. (-Anexo 12-)

### **5.5.5. Sesión 5. Todo al contenedor.**

Para iniciar la actividad, preguntaremos al alumnado cuales son los contenedores que conocen. Una vez que nos hayan respondido les explicaremos si existe alguno más o les contaremos alguna característica más de ellos si ya conocían todos. Comprobaremos que saben dónde hay que depositar los diferentes residuos y una vez que tengan todo claro, les presentaremos los contenedores que los hemos llevado. Colocaremos bocabajo diferentes bits plastificados con los residuos que tienen que depositar en los distintos contenedores. De manera individual irán saliendo cuando el profesor les llame e irán descubriendo los bits y depositándolos en su contenedor. Los bits tendrán residuos conocidos por el alumnado, como una botella de vidrio, papel sobrante, envoltorios de bocadillos, etc. Estos bits tendrán velcro para pegarlos al contenedor.

Los contenedores que se van a utilizar son cuatro: azul para tirar papel, verde para depositar el vidrio, amarillo para colocar los plásticos, y marrón para echar orgánicos. (-Anexo 13-)

Materiales necesarios:

- Contenedores
- Velcro
- Bits de residuos
- Carta de presentación sesión 6

Objetivos específicos:

- Concienciar a los niños de la importancia del reciclaje.
- Conocer los diferentes contenedores y su uso.
- Aprender que hay que tirar en cada contenedor a través de actividades lúdicas.

La Oruga Glotona ha vuelto a la clase y ha aparecido en nuestra aula con una nueva carta, la leemos para ver cuál será la nueva actividad que nos propone. (-Anexo 14-)

### 5.5.6. Sesión 66. Nuestro propio menú.

Comenzamos la actividad recordando los conocimientos adquiridos en actividades anteriores. Para la realización de la actividad colocamos al alumnado en pequeños grupos y nos aseguramos que tienen presentes los diferentes grupos de alimentos y sus recomendaciones de consumo.

El docente se encargará de guiar el funcionamiento de la actividad con orientaciones al alumnado teniendo en cuenta el menú que abajo se detalla. Es necesario dar al alumnado las explicaciones de porque o porque no se puede incluir un grupo de alimentos.

Para realizar la actividad el docente dará platos de cartón al alumnado para que coloquen los alimentos. Los platos de cartón se dividirán en tres secciones; en una de ellas se situará el primer plato, en otra el segundo, y finalmente en la tercera el postre. Se proporcionará a cada equipo del aula unos recortes de alimentos obtenidos de revistas para que, en pequeños grupos, cada alumno planifique un menú para comer un día, de tal manera que de un equipo de cuatro alumnos se obtienen cuatro platos diferentes. Una vez obtengamos todos los platos, se elegirá entre todos, y considerando las recomendaciones alimenticias, uno de cada equipo para determinar nuestro menú semanal de lunes a viernes. -Anexo 15- Como he explicado, y para que el docente sepa cómo guiar la configuración del menú, se ha diseñado uno que sirva de guía.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Guiso de lentejas Filete ruso con tomate Manzana	Puré de verduras Croquetas de bacalao Pera	Macarrones con carne Lomo al horno con zanahoria Yogurt	Sopa de fideos Pollo asado Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Merluza en salsa verde Plátano
Kcal 610/Proteínas 34g/Lípidos 18g/Hidratos de carbono 80 g	Kcal 544/Proteínas 30g/Lípidos 17g/Hidratos de carbono 70 g	Kcal 545/Proteínas 30g/Lípidos 17g/Hidratos de carbono 71 g	Kcal 565/Proteínas 29g/Lípidos 18g/Hidratos de carbono 73 g	Kcal 644/Proteínas 25g/Lípidos 24g/Hidratos de carbono 84 g

Materiales necesarios:

- Platos de cartón
- Recortes de revistas
- Menú real que sirva de guía
- Carta de presentación sesión7

Objetivos específicos:

- Concienciar de la importancia de seguir una dieta variada y equilibrada.

Una vez terminada esta actividad, en la misma sesión realizamos la siguiente actividad.

### **5.5.7. Sesión 7. Experimento**

Una vez que hemos finalizado la actividad anterior, nos colocamos en modo asamblea y preguntamos al alumnado si se lavan las manos antes de sentarse a comer en la mesa. Una vez que hayan respondido les explicamos que a veces la suciedad que tenemos en las manos la vemos pero que otras veces no, por eso es muy importante lavarse las manos con jabón.

En modo asamblea, echaremos agua en los recipientes plásticos, ajo en polvo y pimienta negra molida. Una vez que lo tenemos preparado y de manera individual cada niño irá metiendo un dedito en el agua, el ajo y la pimienta se le pegará al dedo y le diremos que es porque no se ha echado jabón. A continuación, le echaremos jabón y volverá a meter el dedo, el jabón repele el ajo y la pimienta que simula a los virus que tenemos en las manos. (*-Anexo 16-*)

Materiales necesarios:

- Recipientes plásticos
- Ajo en polvo y pimienta molida
- Agua
- Jabón de manos
- Toallitas
- Carta de presentación sesión8

Objetivos específicos:

- Trabajar la importancia de lavarse las manos antes de comer.

La Oruga Glotona vuelve a aparecer por la clase y ha llegado al aula con una nueva carta, la leemos para ver cuál será la nueva actividad que nos propone. (*-Anexo 17-*)

### **5.5.8. Sesión8. Gymkana nutritiva.**

Para finalizar, en la última sesión del proyecto se va a llevar a cabo una gymkana. Para su realización se dividirá a los alumnos y alumnas del aula en cuatro grupos. A estos grupos se les colocará un indicativo para determinar el grupo al que pertenecen, este

indicativo será una carita sonriente en la mano de diferentes colores o una pegatina. Las actividades que se han propuesto para la gymkana son distintas a las realizadas en otras sesiones, pero los contenidos que se trabajan son los mismos que a lo largo de las siete sesiones anteriores. Las actividades propuestas son:

1. Bingo (-Anexo 18-)
2. Memory (-Anexo 19-)
3. Puzzle (-Anexo 20-)

El bingo se realizará con alimentos trabajados en sesiones anteriores, los cartones se han realizado teniendo en cuenta los conocimientos trabajados y adquiridos. El memory se llevará a cabo con imágenes vistas con anterioridad e interiorizadas por el alumnado. El puzzle serán diferentes frutas. La tarjeta de cada fruta está separada en dos piezas, pero se les entregarán muchas frutas a la vez por lo que tendrán muchas piezas.

Una vez que haya terminado la sesión ocho en la que se realiza la gymkana, y el alumnado haya logrado completar su pasaporte saludable, se les entregará una medalla (-Anexo 21-) a modo de recompensa por haber conseguido superar todas las sesiones, y por formar parte del proyecto.

El alumnado individualmente recortará la medalla para practicar la técnica de recortado. Una vez que lo hayan recortado el docente les hará un agujero en la medalla y les colocará un cordón de lana para poder colgarla del cuello.

Materiales necesarios:

- Bits para realizar el memory
- Bits para realizar el bingo
- Bits para el puzzle
- Medalla
- Cordones de lana
- Tijeras

Objetivos específicos:

- Comprobar los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de las actividades.
- Fomentar la capacidad de atención, vinculando el vocabulario con las imágenes trabajadas.

Por último, la oruga glotona aparece en la clase para despedirse del alumnado y agradecerles su participación en el proyecto y su interés por las diferentes actividades.

## 6. Criterios e instrumentos de evaluación

La evaluación de la unidad didáctica que se ha propuesto se va a realizar a través de distintos métodos.

En primer lugar, se va a evaluar de manera diaria al alumnado haciendo uso del pasaporte saludable que tiene cada uno. En este pasaporte se irá evaluando a través de dos casillas por cada actividad realizada, en una de las casillas se evaluará la atención y el interés, se pondrá una pegatina con forma de estrella amarilla si la atención y el interés ha sido satisfactorio o una estrella roja si el interés y la atención no han sido los adecuados. En la otra casilla se pondrá un sello si han asistido a la actividad y adquirido los conocimientos básicos. Por otra parte, se irán recogiendo notas significativas en un diario de campo haciendo uso de la observación directa, esto se realizará en la asamblea y la puesta en común cuando finalicen las actividades.

Al finalizar la unidad didáctica, el docente realizará una evaluación global individual de cada alumno o alumna con el objetivo de valorar si ha alcanzado los objetivos que se habían propuesto y añadir en dicha ficha los apuntes relevantes que se hayan recogido en el diario de campo. La evaluación global se realizará en la siguiente ficha:

---

PROYECTO: \_\_\_\_\_ ALUMNO/A: \_\_\_\_\_

LISTA DE CONTROL INDIVIDUAL	SI	NO	OBSERVACIONES
ASPECTOS CONDUCTUALES			
Mantiene la atención durante las sesiones.			
Pone interés en las actividades.			
Participa activamente en las sesiones.			
Trabaja en grupo adecuadamente, respetando las normas de convivencia.			
CONTENIDOS RELACIONADOS CON EL PROYECTO			
Ha adquirido nociones básicas de alimentación tras a lo largo de la propuesta.			
Distingue alimentos saludables y no saludables.			
Conoce la procedencia de los alimentos trabajados.			
Presta atención al proceso de germinación de una semilla y los cuidados que esta requiere.			
Identifica los distintos contenedores y qué tipo de residuos se depositan en ellos.			

---

Para evaluar la labor del docente, con el objetivo de mejorar y corregir los fallos que se hayan cometido se completará la siguiente rúbrica al finalizar la intervención.



### Rúbrica de evaluación docente

PROYECTO: \_\_\_\_\_

INDICADORES	2	1	0	Puntos
El diseño de las situaciones didácticas es acorde con los aprendizajes esperados.	Las actividades generan aprendizajes acordes a lo esperado.	Algunas actividades generan aprendizajes acordes a lo esperado.	Las actividades no generan aprendizajes esperados.	
La organización en relación al espacio/tiempo es correcta	Las actividades están bien organizadas y situadas.	Algunas actividades están bien organizadas y situadas.	Las actividades no están bien organizadas ni situadas.	
Los materiales empleados son los correctos para el proyecto.	Los materiales han sido los adecuados.	Algunos han sido los correctos y otros no.	Es necesario cambiar más de un material.	
Se han utilizado diferentes estrategias que han permitido que los alumnos aprendan por ellos mismos.	Se han empleado diferentes estrategias didácticas.	En algunas actividades si y en otras no.	No se han empleado las adecuadas.	
Se han utilizado estrategias que han permitido al alumno buscar soluciones por el mismo.	Se han empleado diferentes estrategias para ello.	Se han necesitado más estrategias.	No se han empleado las adecuadas.	
A los alumnos se les ha dejado expresarse en todo momento y se han respetado los turnos de palabra.	Se ha permitido que se expresen en todo momento.	Solo en ocasiones.	A penas se les ha dado el turno de palabra.	

Una vez que el docente haya completado las diferentes casillas, deberá sumar los puntos que ha obtenido. Si la puntuación es menor que ocho, se deberá replantear la planificación de las sesiones y la puesta en práctica de las mismas. Pero, si la puntuación es mayor de ocho, se podrá considerar que la unidad ha logrado su objetivo y se ha desarrollado con normalidad.

## **7. Resultados de las actividades realizadas**

Para empezar, destacar que todas las actividades se han llevado a cabo de manera satisfactoria tanto para la persona que las habías programado como para el aprendizaje del alumnado. Prácticamente todas las actividades han despertado la atención del alumnado puesto que la metodología globalizadora que se puso en marcha con el cuento de la Pequeña Oruga Glotona resulto de su interés.

La primera actividad fue muy motivadora ya que el alumnado disfruta mucho pintando con la pintura de dedos de manera libre. Además, les hacía mucha ilusión saber que la oruga que creasen la iban a poder llevar casa para enseñarse a sus familias. La segunda actividad ha sido especialmente satisfactoria, considero que la que más les ha gustado. Les ha sorprendido mucho que en muy poquito tiempo las semillas que ellos habían plantado y regado durante unos días habían crecido tanto. Además, cuando algunas semillas crecieron bastante, las desenterramos para ver como se había modificado la semilla y cuanto había crecido la raíz. También, ha sido de su interés el regar el semillero de manera periódica. La tercera actividad, ha servido bastante para entender bien los conceptos que se habían trabajado en la actividad dos del mercado. La cuarta actividad quizás se debería haber desarrollado en pequeño grupo puesto que, al ser veinte alumnos, realizarse en modo asamblea y salir de uno en uno a colocar el bit, ha resultado un poco lenta y aburrida para los alumnos que salieron al principio. Estos se aburririeron enseguida y los que salían al final se cansaban de esperar. Personalmente, al programar la actividad pensaba que iban a tardar menos en colocar el bit en el semáforo y que no lo iban a tener que pensar tanto. La quinta actividad, ha resultado satisfactoria puesto que muchos niños están acostumbrados a reciclar en sus casas y ya conocían los diferentes contenedores. Además, en la clase tenemos tres contenedores diferentes y ya están acostumbrados a reciclar los envoltorios del bocadillo y los residuos que se generan en el día a día del aula. La sexta actividad se realizó con mucha participación de los niños que van al comedor del centro, que son el 25% de la clase, así, mientras realizaban la actividad ellos nos iban contando lo que suelen comer en el comedor y si les gusta y si lo pasan bien o no. La séptima actividad, ha sido una actividad muy motivadora puesto que había que trabajar con agua y resultaba totalmente nueva para ellos. Además, han entendido muy bien la importancia de lavarse las manos con jabón antes de comer. La octava actividad, finalmente, se ha trabajado dentro del aula, pero manteniendo la misma idea de formar cuatro grupos, para ello se les ha colocado por rincones y cada grupo se le ha entregado

un juego, repitiendo el puzzle puesto que es el que pueden realizar de manera más autónoma. Es una actividad que les ha gustado mucho, puesto que una vez que han pasado por los cuatro rincones muchos alumnos pedían volver a hacer alguno de “los juegos divertidos”.

## **8. Conclusiones**

En primer lugar, destacar que, como se ha podido observar en la organización del documento, el trabajo se estructura en dos partes principales: una en la que se recoge la justificación teórica y otra en la que se expone una unidad didáctica y su puesta en práctica.

La primera parte trata la importancia de llevar una dieta saludable en edades tempranas, inculcando hábitos de alimentación saludables y equilibrados, con el objetivo de prevenir enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Estas enfermedades cada vez alcanzan índices más elevados y preocupantes. He comprendido que la infancia es una etapa fundamental para trabajar este tema e introducir los primeros aprendizajes al respecto. Este tema es fundamental y se relaciona estrechamente con algunos de los ODS recogidos en la agenda 2030.

La segunda parte del documento está compuesta por la explicación de la unidad didáctica, todas ellas enfocadas a trabajar las principales problemáticas extraídas del marco teórico. Todas las actividades se han podido poner en práctica en el centro Nuestra Señora del Carmen en el aula de 4 años. Gracias a esto, he podido tener un feedback integro sobre el tema a tratar y la manera de enfocarlo en el aula de infantil. Todas las actividades, y los materiales creados para estas, se han creado teniendo en cuenta las características individuales del aula y el alumnado de dicha aula.

Por último, estoy muy satisfecho por el trabajo realizado puesto que me ha permitido ampliar mis conocimientos sobre un tema actual e importante en edades tempranas. La conclusión más importante que extraigo de todo lo realizado es que es fundamental adaptarse a las exigencias de los alumnos y alumnas que van a llevar a la práctica las actividades que se programan para poder adaptarnos a sus capacidades, limitaciones e intereses.

## 9. Bibliografía

Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Dalmau Serra, J., Gil Hernández, A., Lama More, R.A., Martín Mateos, M.A., ... Suarez Cortina, L., (2008). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. *Anales de pediatría*, 69 (1), 72-88.

Apuntes recopilados de la asignatura “Alimentación Infantil del 4º Curso de Educación Infantil.

Ballabriga, A. & Carrascosa, A. (2006). Nutrición en la edad preescolar y escolar. *Nutrición en la Infancia y en la adolescencia* (pp. 499-523). Majadahonda (Madrid): Ergon S.A.

Cabezuelo, G. & Frontera, P. (2021). *Educación Nutricional Básica. Guía para educadores y familias*. Madrid: Narcea Ediciones.

Calvo, S.C., Gómez, C., López, C., Royo, M. Á. (2012). Nutrición, salud y alimentos funcionales. Editorial UNED. Madrid.

Calle Moreno, M.C. (2008). Educar la alimentación en la escuela. *Revista digital Enfoques educativos*, 13, 10-20-

Carbajal, A. & Ortega, R. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista chilena de nutrición*, 28(2), 224-236.

Estrategia N.A.O.S. (2005). Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. *Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo*.

Frías, S., Luque, C. & Collazos, M. (2016). Dificultades en la adherencia al tratamiento en diabetes infantil. *Perspectivas y Análisis de la Salud*, 71-76.

Giner, M. (2020). *Programas dirigidos a la promoción de la alimentación saludable desde la Educación Infantil: una revisión sistemática*. [TFG]. Universidad Católica de Valencia, Valencia. [PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN en EI\\_revisión.pdf](#)

HLPE. 2020. *Seguridad alimentaria y nutrición: elaborar una descripción global de cara a 2030*. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, Roma.

Iglesias, M.J. (2021). *La alimentación en Educación Infantil: propuesta de intervención*. [TFG]. Universidad de Zaragoza, Zaragoza. [La alimentación en Educación Infantil propuesta.pdf](#)

Kaufer-Horwitz, M., & Toussaint, G. (2008). Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 502-518.

Lázaro, A. & Martín, B. (2010). Alimentación del lactante sano. *Protocolos diagnósticos-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP*. 287-295.

Leonardo, S. (2021). *La alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil*. [TFG]. Universidad de Valladolid, Valladolid. [LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA etapa de EI.pdf](#)

Lozano, L. (2015). *Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana en alumnos de Educación Infantil (PEPAS)*. [TFG]. Universidad Internacional de La Rioja, Teruel. [Proyecto Educativo para Edcuacion Sana en EI.pdf](#)

Mataix, J. (2005). *Nutrición para educadores* (2º ed.). Madrid: Díaz de Santos.

Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, Centro de Investigación y Documentación Educativa. (2008). *Guía de comedores escolares*.

Momblanc, R. M. (2017). *Hábitos de Alimentación en Educación Infantil. Una revisión de la bibliografía científica*. [TFG]. Universidad de Jaén, Jaén. [Hábitos de alimentacion en EI.pdf](#)

Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros*. La Rioja: UNIR.

Pérez, V. (2013). *Promoción de la alimentación saludable en Educación Infantil*. [TFG]. Universidad de Valladolid, Palencia. [PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE en EI.pdf](#)

Piaggio, L., Concilio, C., Rolón, M., Macedra, G., Dupraz, S., (2011). Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. *Salud Colectiva*, 7(2),199-213. [Alimentación infantil en el ámbito escolar.pdf](#)

Prieto, S. (2021). *La alimentación saludable en Educación Infantil*. [TFG]. Universidad de Valladolid, Valladolid. [La alimentación saludable en Educación Infantil..pdf](#)

S.N. (2021). *Historia de la alimentación humana*. Junta de Castilla y León-Consejería de Sanidad. Recuperado el 04 de febrero de 2023 de [Historia de la alimentación humana | Ventana abierta a la familia \(saludcastillayleon.es\)](#)

S.N. (2015). *La Asamblea General adopta la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Naciones Unidas. Recuperado el 02 de febrero de 2023 de [La Asamblea General adopta la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible - Desarrollo Sostenible \(un.org\)](#)

Solís, A. (2020). *La importancia de la alimentación saludable en Educación Infantil*. [TFG]. Universidad de Oviedo, Oviedo. [LA IMPORTANCIA DE LA alimentacion en EI.pdf](#)

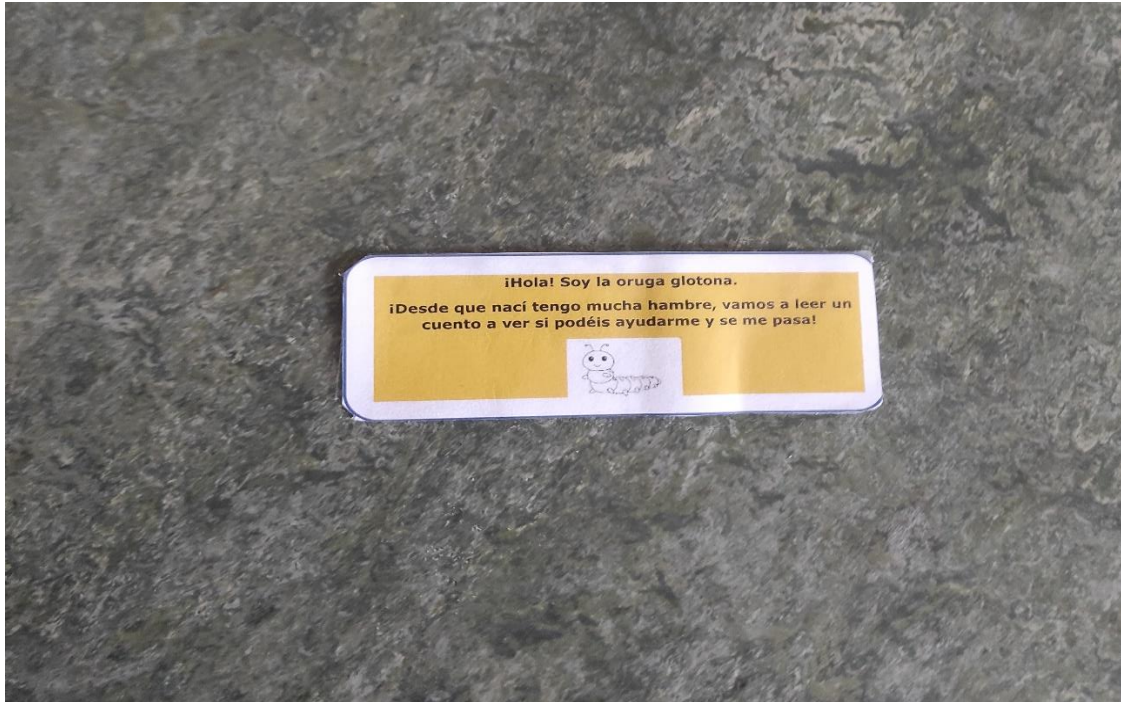
S.N. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 01 de febrero de 2023 de [Obesidad y sobrepeso \(who.int\)](#)

Universidad de Valladolid. *Competencias. Grado en Educación Infantil*. [https://uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/\\_documentos/edinfpa\\_competencias.pdf](https://uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/_documentos/edinfpa_competencias.pdf)

Universidad de Valladolid. *Objetivos. Grado en Educación Infantil*. [Grado en Educación Infantil \(VA\) \(uva.es\)](#)

## 10. Anexos

### Anexo 1 – Tarjeta de presentación actividad 1



### Anexo 2 – Libro empleado para la lectura del cuento





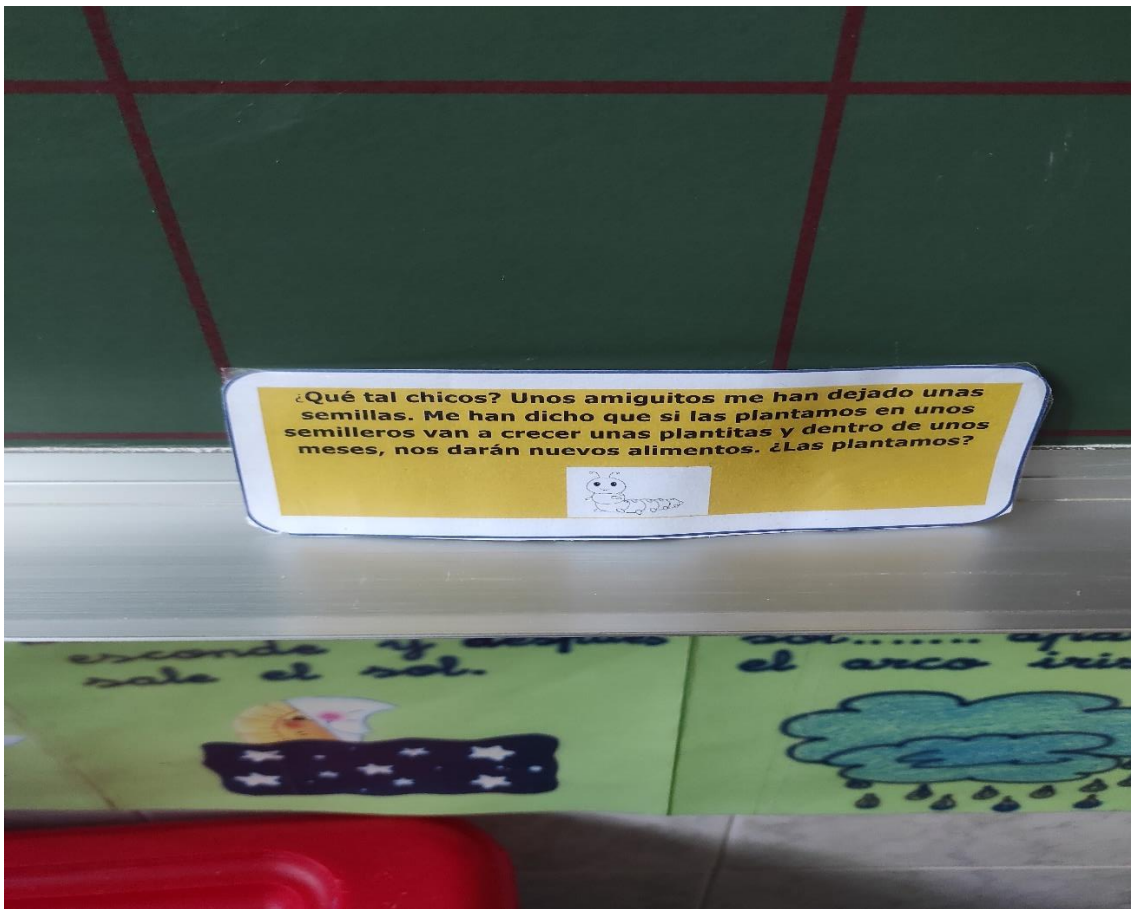
### Anexo 3 – Pasaportes saludables



### Anexo 4 – Elaboración de orugas



Anexo 5- Carta de presentación actividad 2



Anexo 6 – Plantación semillas



Anexo 7 – Evolución semillas



Anexo 8 - Carta de presentación actividad 3



Anexo 9 – Realización actividad matamoscas



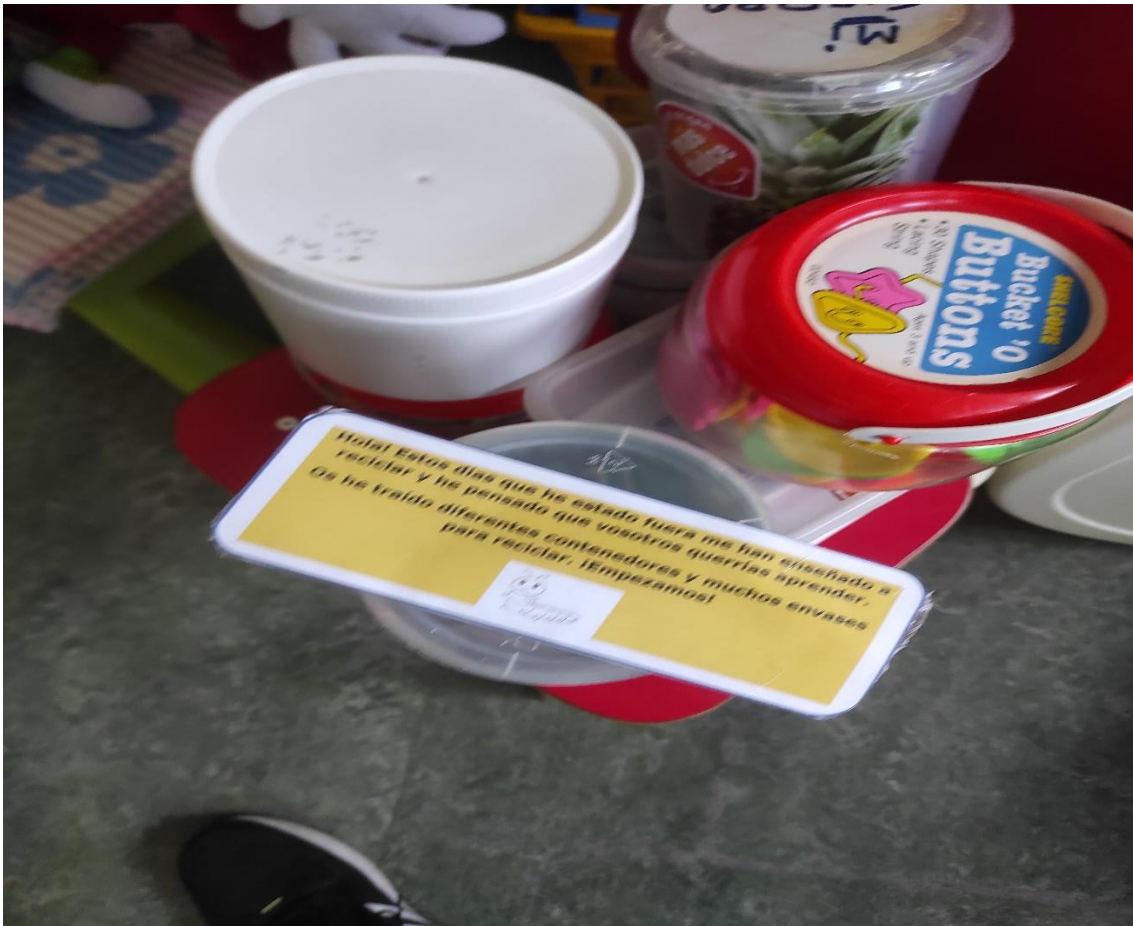
Anexo 10 - Carta de presentación actividad 4



Anexo 11 – Realización actividad semáforo



Anexo 12 - Carta de presentación actividad 5



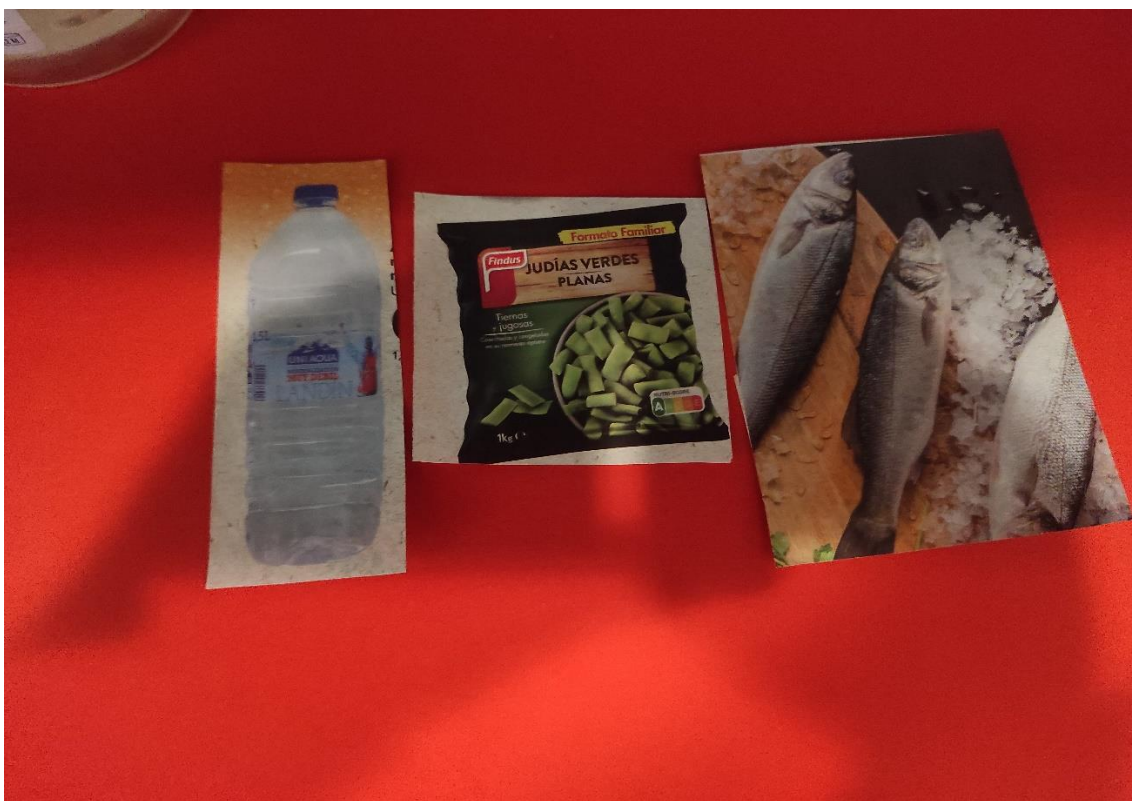
Anexo 13 – Realización actividad contenedores



Anexo 14 - Carta de presentación actividad 6



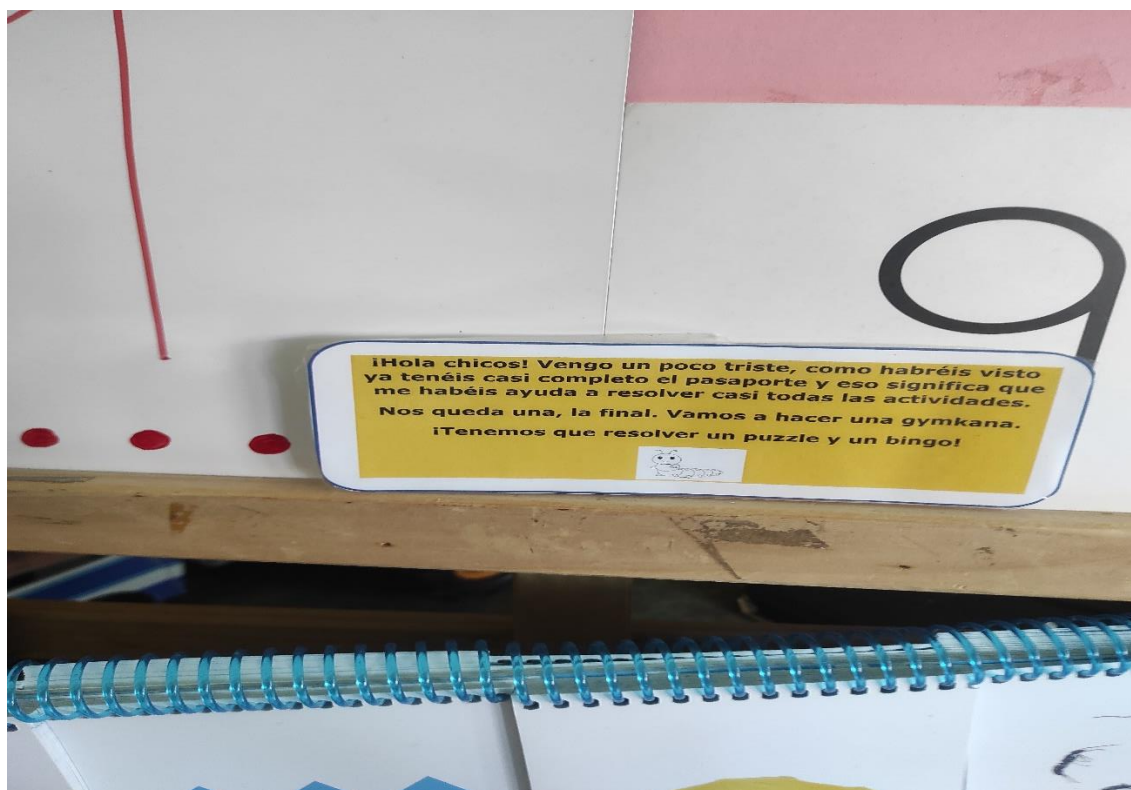
Anexo 15 – Realización actividad menú



Anexo 16 – Realización actividad experimento



Anexo 17 - Carta de presentación actividad 7



Anexo 18 – Realización actividad bingo





Anexo 19 – Realización actividad memory



Anexo 20 – Realización actividad puzzle



Anexo 21 – *Realización medalla*

