



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

**DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA CELULAR,
HISTOLOGÍA Y FARMACOLOGÍA.**

TRABAJO FIN DE GRADO:

**LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN
EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
INFANTILES**

**Presentado por Paula Rey González para optar al Grado de Educación
Infantil por la Universidad de Valladolid**

Tutelado por: María Ángeles Gómez Niño

Curso académico 2022/2023

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende desarrollar las consecuencias, muchas veces invisibilizadas, de los hábitos de vida no saludables y su repercusión directa en la salud de los más pequeños, proporcionando herramientas/estrategias teóricas y prácticas que pretenden evitar su adquisición.

Para ello, en primer lugar, se abordan algunos conceptos clave fundamentales, tales como la nutrición y la alimentación, que permiten introducir el trabajo y conceptualizar la temática sobre la que posteriormente se profundiza. Asimismo, se identifican los beneficios que aportan los hábitos saludables, junto a los efectos que pueden derivar de los insalubres.

En segundo lugar, se trata la importancia de la actividad física diaria, así como los problemas que puede ocasionar una deficiencia de la misma.

Y, para finalizar, se pone de relieve el papel indispensable que poseen tanto las familias como las escuelas en este proceso. Resulta fundamental que se trabaje de forma cooperativa y haya compromiso y colaboración por parte de todos los ámbitos de intervención: familia, sociedad y escuela, pues si uno de estos pilares se deteriora, no se alcanzarán los objetivos deseados.

Considerando estos planteamientos teóricos, en última instancia se diseña una propuesta didáctica orientada a promover hábitos de vida saludable, en concreto, conductas de alimentación adecuadas desde los primeros años de vida y escolarización.

ABSTRACT

The following TFG intends to develop the consequences, many times invisibles, of the unhealthy habits and the direct repercussion on the children health, giving tools/theoretical and practical strategies that try to avoid their acquisition.

For it, first place, some essential key concepts are addressed, like nutrition and food, which allow us to introduce the job and conceptualize the theme which is later deepened. In addition, the benefits provided by healthy habits are identified, along with the effects that may derive from unhealthy ones.

Secondly, the importance of daily physical activity is discussed, as well as the problems that can be caused by a deficiency of it t.

And, finally, the indispensable role that both families and schools have in this process is highlighted. It is essential to work cooperatively and to have commitment and collaboration from all areas of intervention: family, society and school, because if one of these pillars deteriorates, the desired objectives will not be achieved.

Considering these theoretical approaches, ultimately a didactic proposal is designed to promote healthy lifestyle habits, specifically adequate eating behavior from the first years of life and schooling.

ÍNDICE

ÍNDICE.....	4
INTRODUCCION.....	5
OBJETIVOS.....	6
JUSTIFICACIÓN	7
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
1. LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	8
1.1. Concepto de Nutrición y Alimentación	8
1.2. Objetivos de la Nutrición.....	9
2. LA IMPORTANCIA DE UNOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	10
3. CONSECUENCIAS DE UNOS MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	12
3.1.1. Hipernutrición	12
3.1.2. Subnutrición	13
3.1.3. Obesidad y sobrepeso	14
3.1.4. Trastornos de la conducta alimentaria	15
4. ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO EN INFANTIL	17
4.1. Beneficios de la actividad física y riesgos de comportamientos sedentarios	17
4.2. Recomendaciones	20
5. PAPEL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA	21
5.1. Profesorado.....	21
5.2. Centro escolar	21
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	23
CONTEXTUALIZACIÓN DEL ALUMNADO.....	23
CONCLUSIONES Y RELEXIÓN PERSONAL	36
REFERENCIAS.....	38
ANEXOS	41

INTRODUCCION

En el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se pretende exponer una revisión teórica sobre “La importancia de la alimentación en la prevención de posibles enfermedades en la etapa de educación infantil”.

Antes de continuar, cabe destacar que, todas las menciones que, en virtud del principio de economía del lenguaje, se hagan en género masculino inclusivo en este TFG, se entenderán realizadas tanto en género femenino como en masculino.

La temática trabajada a lo largo de dicho documento, muestra uno de los problemas que cada vez preocupan más en edades infantiles, “la Obesidad”.

Considerando que es un tema con mucho sustento teórico actualmente y que se debería de trabajar desde edades muy tempranas tanto en la escuela como en casa, y a su vez, no solamente de cara a enseñar a los niños, sino, en muchas ocasiones, también a los padres, puesto que, gracias a ellos, adquieren hábitos para una vida sana.

De acuerdo con la documentación específica sobre “Instrucciones y ejemplos para el desarrollo del proyecto y preparación del TFG” facilitada en la página web de la Facultad de Educación y Trabajo Social (FEyTS), dicho documento cuenta con una estructura de trabajo común a todos los Trabajos Fin de Grado. Es por ello por lo que la información expuesta a lo largo del documento y previamente contrastada con fuentes fiables se encuentra organizada de la siguiente manera: Introducción, Objetivos, Justificación, Marco teórico y Conclusiones.

OBJETIVOS

Dentro de los objetivos de este trabajo, el principal, y, por lo tanto, el que me motivó a escoger este tema, sería dar visibilidad a la importancia que puede llegar a tener la alimentación en nuestras vidas a la hora de prevenir posibles enfermedades, en este caso, en la etapa de educación infantil.

Por lo tanto, para poder llevar a cabo el desarrollo de este trabajo, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Profundizar sobre la importancia de la alimentación en la prevención de enfermedades infantiles.
- Adquirir un mayor conocimiento sobre recomendaciones nutricionales.
- Analizar el papel de la comunidad educativa respecto a la educación alimentaria.
- Transmitir los beneficios de una vida saludable.
- Crear una propuesta didáctica que permita facilitar ese proceso de adquisición.

JUSTIFICACIÓN

La justificación acerca de la elección del tema “La importancia de la alimentación en la prevención de posibles enfermedades en la etapa de educación infantil” para desarrollar el Trabajo Fin de Grado (TFG), viene motivada principalmente por mi interés y práctica de una vida sana, pero en este caso, he preferido centrarme más en la etapa de Educación Infantil, puesto que me suscita demasiado interés poder ayudar en todo lo que esté en mi mano, para evitar en la medida de lo posible, la aparición de ciertas enfermedades cada vez más comunes en esta etapa y favorecer una vida mucho más sana y beneficiosa a lo largo de la vida. En este caso estaríamos hablando de “La Obesidad”. Una enfermedad cada vez más común y que generalmente suele estar ocasionada por el exceso de consumo de alimentos ultra procesados en los más pequeños y la escasez de ejercicio físico.

A lo largo de la vida, pero sobretodo, durante mis estudios de grado, tras cursar la asignatura de “Infancia y Hábitos de vida saludable” y haber realizado prácticas en centros escolares, me planteé la siguiente reflexión ¿Por qué no se ofrece una educación alimentaria y nutricional (EAN) de calidad en los centros escolares?

La posible respuesta a la pregunta se encuentra inmersa en la cantidad de información vacía de contenido de calidad que diariamente consumimos a través de los medios de comunicación y que no sabemos interpretar de manera adecuada.

Una educación de calidad en el ámbito de la alimentación nos evitaría múltiples problemas futuros, tanto de salud como de cualquier cosa, puesto que, si llevamos una vida saludable, además de tener una esperanza de vida mayor, tienes una vida mucho más feliz, pues te permite ser una persona autodependiente y activa.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

1.1. Concepto de Nutrición y Alimentación

A la hora de llevar a cabo una definición lo más completa y precisa posible sobre los pilares de la vida alimentaria, es necesario hacer una pequeña reflexión acerca de los conocimientos generales de la población sobre dichos conceptos, pues ambos están relacionados.

Por norma general, pensamos que alimentación y nutrición son términos que se podrían catalogar como sinónimos, pero eso no es así. Aunque lo que si es cierto es que la nutrición es una consecuencia de la alimentación, puesto que, si nosotros no ingerimos alimento, no se puede llevar a cabo la nutrición.

José Mataix Verdú (2005) nos define la Nutrición como “La ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo recibe y utiliza unos compuestos, denominados nutrientes (Hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales), los cuales se encuentran formando parte de los alimentos”

Por su parte, Grande Covián (1977) nos define la nutrición como “El conjunto de procesos mediante los que el organismo vivo utiliza los distintos componentes de los alimentos (nutrientes), para la liberación de energía, el desarrollo y mantenimiento de las estructuras corporales, y la regulación de los procesos metabólicos.”

Como conclusión de ambas definiciones, podríamos decir que la nutrición es ese proceso que lleva a cabo nuestro organismo, a través del cual somos capaces de utilizar la energía de los alimentos para poder llevar a cabo las funciones vitales.

Por otra parte, habría que hablar también de la alimentación, puesto que es un término que en cuanto a definición se asemeja mucho a la nutrición, pero no es lo mismo. Es cierto que es una definición que cuesta llegar a ello pues la mayoría de autores se centran más en el proceso de la nutrición, pero quiero dejar evidencia de una definición a manos de Grande Covián.

Y aunque la mayoría de los autores se centren en el concepto de la nutrición como la parte más importante de cara a la ciencia nutricional, la alimentación también es muy importante tenerla en cuenta y como bien dice Grande Covián, se refiere a la parte que se da fuera del individuo, es decir, al procesamiento, distribución, compra, y al acto de ingerir los alimentos (Grande Covián, 1994).

Por lo tanto, podríamos definir la alimentación como un acto completamente voluntario que consiste en ingerir aquellos alimentos que nos apetezcan en el momento de tener hambre.

O de forma más formal, como publica Stephen Rhoton (2023) “La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos para conseguir los nutrientes y la energía necesarios para vivir, logrando con ello un desarrollo equilibrado.”

1.2. Objetivos de la Nutrición

Una vez definido el concepto de nutrición es importante saber algunos de los objetivos que se persiguen con la nutrición, en este caso, y de acuerdo con José Mataix Verdú (2005).

Los objetivos de la nutrición son:

- Aporte de energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones vitales.
- Formación y mantenimiento de estructuras desde el nivel celular al máximo grado de composición corporal.
- Regulación de los procesos metabólicos para que todo se desarrolle de una manera armónica.

Ahora bien, el hecho de suministrar los nutrientes se ha de hacer en cantidades y formas adecuadas para poder conseguir una serie de finalidades expuestas por José Mataix Verdú (2005):

- Evitar la deficiencia de nutrientes
- Evitar excesos de nutrientes
- Mantener el peso adecuado
- Impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición.

2. LA IMPORTANCIA DE UNOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

El hecho de tener una buena alimentación y nutrición durante los primeros años de vida va a influir de forma positiva en nuestro desarrollo físico, mental y emocional. Para que esto ocurra es muy importante tener en cuenta el entorno donde crece el niño, pues no es lo mismo que los niños crezcan en un ambiente donde la comida que se ingiere se cocina en casa y ellos pueden observarlo y ser conscientes de ello, que aquellos niños donde la mayoría de la comida proviene de un supermercado ya cocinada y evidentemente, no de la forma más sana.

Somos completamente conscientes que la etapa de Educación Infantil puede ser la más sencilla y a su vez compleja a la hora de alimentar a los niños, pues estamos en esa franja de edad donde son muy maleables puesto que los hábitos alimenticios se comienzan a adquirir durante el periodo de lactancia, donde el niño realiza las tomas, por lo general, a unas horas determinadas. Si los padres llevan a cabo una alimentación variada y equilibrada, va a ser mucho más sencillo que los niños adquieran unos buenos hábitos.

Es por ello por lo que es muy importante educar en este aspecto a los niños desde edades muy tempranas para que posteriormente le resulte mucho más sencillo tener una alimentación variada y equilibrada. Ya que a estas edades por lo general no nos suele preocupar la cantidad de alimento que el niño ingiera pues por lo general los niños comen en función al hambre que tienen y, por lo tanto, lo que buscan en todo momento es saciarse.

Llegados a este punto es importante recordar que el hecho de suministrar los nutrientes se ha de hacer en cantidades y formas adecuadas (Mataix Verdú, 2005), por lo que para que una dieta esté considerada saludable y apoyándome en el trabajo publicado por Tisalema, S (2009) y el artículo de (Fernández-Gaxiola, et al. 2015). debe de contener una serie de características:

- **Completa:** Supone que tiene que contener, y, por lo tanto, consumir al menos, un alimento de cada grupo en las tres ingestas básicas del día: desayuno, comida y cena.

- Verduras y frutas: son muy importantes puesto que son alimentos cuyo contenido en vitaminas y minerales y fibra es muy elevado. Además, son alimentos con baja densidad energética y alta densidad de nutrientes, es decir, nos aportan pocas calorías, pero estructuralmente son completas.
- Cereales: son alimentos con alto contenido en fibra e hidratos de carbono, por lo que son los alimentos encargados de proporcionarnos la energía suficiente para poder llevar a cabo la actividad física, mental, intelectual.
- Leguminosas y alimentos de origen animal: Son alimentos con un alto contenido en proteínas, lo que favorece la creación y reparación de los tejidos.
- Agua simple: Su ingesta es esencial para el funcionamiento del metabolismo y las funciones fisiológicas. Además, es la forma más simple de hidratar nuestro cuerpo para poder llevar a cabo las funciones vitales.
- Equilibrada: Como comentamos anteriormente, los suministros de los nutrientes deben de repartirse en las proporciones recomendadas.
 - Grasas: cuya ingesta adecuada se encuentra entre el 20 – 35 % de la energía total.
 - Hidratos de carbono: cuya ingesta adecuada se encuentra entre el 45 – 60% de la energía total.
 - Proteínas: en este caso la OMS/FAO/ONU (2007) aplicaron un valor de mantenimiento promedio de 0,66g de proteína/kg de peso corporal al día desde los seis meses hasta la edad adulta.
 - Agua: La ingesta recomendada en niños según la EFSA (2017) se estima alrededor de 1.300ml/día. Pudiéndolo observar en el artículo (García-Gabarra, A., et al. 2017).
- Suficiente: Decimos que una dieta es suficiente cuando en ella se suministran los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione de manera adecuada, sin carencias ni excesos, en función de la edad, salud, actividad física, entre otros.
- Higiénica: Los alimentos que consumimos tenemos que manipularlos de una manera adecuada para evitar así, problemas de salud derivados de unas condiciones de limpieza y cuidado perjudicial.

- Variada: Cuando contamos con una amplia variedad de alimentos: carnes, pescados, lácteos, legumbres, etc.

3. CONSECUENCIAS DE UNOS MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Dentro de las múltiples consecuencias generadas por malos hábitos alimentarios, se considera fundamental tratar un término un tanto confuso quizá por su doble connotación, en este caso, estaríamos hablando de “La malnutrición”. Y es que, por lo general, relacionamos este término con países subdesarrollados pues tendemos a pensar que se refiere a una deficiencia en los alimentos y realmente no es así.

Como bien dicen José Mataix Verdú y Emilia Carazo Marín (2005), el término “Malnutrición”, engloba tanto a aquellas situaciones en las cuales nos excedemos, o, por el contrario, nos quedamos cortos en la ingesta de alimentos.

Cuando hablamos de excesos alimenticios, formalmente nos referimos a la *hipernutrición*, comúnmente conocida como *obesidad*. Esta situación es la principal consecuencia de una ingesta de alimentos superior a lo que nuestro cuerpo necesita realmente para realizar las funciones vitales.

Por otra parte, también hablaríamos de la *subnutrición*, más conocida como *desnutrición*, en este caso, hablaríamos de que la consecuencia, en mayor porcentaje es la falta de alimentos.

3.1.1. Hipernutrición

Este término hace referencia al sobrepeso y la obesidad, cuyas variables de influencia para que se de este problema son de tipo genético, psicológico y ambiental. La mayoría de casos de hipernutrición se diagnostican en países desarrollados, algo difícil de entender ya que cuando hablamos de desarrollo debería de hacerse en todos los aspectos y no solo en el económico o en los intereses del propio país.

La principal causa de este problema es un exceso en la ingesta de alimentos, que, además, se ve acentuado por la falta de ejercicio físico.

De acuerdo con Verdú (2005): “El ser humano gasta su dinero en “comprar” enfermedades, y vuelve de nuevo a gastarlo para que estas desaparezcan, aunque desgraciadamente ya no será nunca posible” (p.575)

Y es que es verdad que resulta un tanto frustrante como muchas personas, por la comodidad que supone no salir de tu zona de confort se dejan hasta tal punto donde su salud se debilita tanto que no pueden llegar a valerse por sí mismos e incluso no poder llevar a cabo las actividades del día a día.

José Mataix Verdú (2005) nos muestra alguna de las complicaciones más frecuentes de la obesidad:

- Discriminación social, educacional y laboral.
- Complicaciones psicológicas.
- Enfermedades respiratorias, cardiovasculares.
- Diabetes, cáncer, hígado graso...
- Disminución de la actividad física.
- Alteración en articulaciones.

3.1.2. Subnutrición

Como se comentó anteriormente, la subnutrición es otro de los conceptos inmerso en el de la *malnutrición*.

Por su parte, cuando se habla de subnutrición, se hace referencia a la denominada como *malnutrición energética proteica*, lo que supone una escasez en la ingesta de alimentos, es un problema que se encuentra inmerso en el mundo pobre, o en vías de desarrollo, donde llevar a cabo el proceso de alimentación se considera un lujo al alcance de muy pocos. Además, podríamos decir que es uno de los problemas más graves dentro de salud pública en aquellos países y causa directa de morbilidad (nº de personas que llegan a enfermar en un sitio y tiempo concreto) y mortalidad infantil (nº de defunciones en un sitio y tiempo concreto).

Algunos de los cuadros clínicos expuestos por Verdú (2005) nos encontramos son:

Kwashiorkor

Se da en niños con edades comprendidas entre uno y tres años, en el momento que el niño se desteta y comienza a recibir una dieta pobre o feculenta.

Marasmo nutricional

En este caso, estamos hablando de que la población afectada serían los niños por debajo del año de vida, debido a una dieta pobre en calorías y proteínas que provoca una pérdida significativa de peso.

José Mataix Verdú (2005) nos muestra las principales complicaciones de la subnutrición:

- Disminución de peso y talla.
- Depleción de reservas grasas y proteicas.
- Aparición de signos clínicos que afectan al pelo, piel, mucosa, edemas...
- Cicatrización defectuosa.
- Apatía e irritabilidad.
- Aumentada susceptibilidad a infecciones.
- Disminución de la capacidad mental.
- Aumento de morbilidad y mortalidad.

3.1.3. Obesidad y sobrepeso

Verdú (2005) sostiene que:

Obesidad no es exactamente exceso de peso, sino adiposidad, es decir, existencia de un exceso de tejido adiposo o grasa que se produce como consecuencia de ingerir a través de los alimentos más energía de la que el organismo necesita. Esta energía proviene de las grasas, hidratos de carbono, proteínas y alcohol (p.492) que al no ser necesaria se acumula en forma de grasa (triglicéridos) en el tejido adiposo.

Para saber que peso sería saludable de forma individualizada para cada persona, se mide a través del llamado Índice de Masa Corporal (IMC), y cuya operación es una simple división $\rightarrow IMP= P/A^2$, donde P (es el peso en Kg) y A (es la altura en metros y a su vez, elevada al cuadrado).

En el caso de los adultos, la OMS (2022) los clasifica según su IMC en:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- Obesidad: IMC igual o superior a 30

En el caso de los niños menores de 5 años se podría decir que:

- Se considera sobrepeso cuando el peso en relación a la altura está dos desviaciones por encima de la media en cuanto a los patrones de crecimiento infantil de la OMS o tablas de percentiles.
- Se considera obesidad cuando el peso en relación a la altura está tres desviaciones por encima de la media en cuanto a los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

“En 2016, según las estimaciones unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos” (OMS, 2022)

Es cierto que en los últimos 40 años tanto el sobrepeso como la obesidad ha aumentado aproximadamente un 18% en niños y adolescentes siendo similar en ambos sexos.

3.1.4. Trastornos de la conducta alimentaria

De acuerdo con Cassinello (2021):

Un trastorno de la alimentación se caracteriza por la ingesta excesiva o insuficiente de alimentos, incluso, rechazo a determinados alimentos o texturas. Este tipo de trastornos es cada vez más frecuente en niños y adolescentes, por ello, la OMS ha situado los trastornos de la alimentación como enfermedades mentales prioritarias.

Los trastornos alimentarios más comunes son:

- **PICA**

Es uno de los más comunes en la infancia y se caracteriza por ingerir cualquier tipo de sustancia de carácter no nutritivo como, por ejemplo, pinturas, pegamento, etc.

- **Trastorno alimentario compulsivo**

Este trastorno es más conocido como trastorno por atracón y básicamente se basa en comer de forma excesiva y acabar en una pérdida de control sobre lo que se ingiere. Se

ejecuta de diferentes maneras, hay personas que comen mucho y rápido, otros que lo hacen estando incluso con el estómago lleno, otros que lo hacen a escondidas.

- **Obesidad**

Según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, afecta a un 17% de niños y un 12% de niñas menores de 14 años. La Organización Mundial de la Salud lo considera un problema de salud cada vez más cuantioso que hay que cortar cuanto antes.

- **Trastorno por evitación/restricción de alimentos**

Como su nombre bien indica, este trastorno se caracteriza por el rechazo a ciertos alimentos por diferentes motivos, ya bien sea color, textura, sabor, etc. Esto ocasiona una pérdida de peso además de numerosas deficiencias nutricionales.

- **Trastorno por Rumiación**

Este trastorno es frecuente en la infancia y en niños con discapacidad intelectual.

Se caracteriza porque los alimentos de forma natural, es decir, sin náuseas o arcadas, vuelven a la boca y en algunas ocasiones, se vuelve a masticar para posteriormente ingerirla o expulsarla.

- **Anorexia**

Este trastorno suele ser más común en la adolescencia, pero es cierto que en los últimos años se ha detectado un incremento del mismo en la infancia. La anorexia es un trastorno mortal con el cuál hay que tener mucho cuidado y llevar un control exhaustivo y profesional. Supone una pérdida significativa de peso, temor a aumentar de peso, una percepción corporal irreal.

Es muy importante llevar un control profesional de todos y cada uno de estos trastornos para poder diagnosticarlo y tratarlo de la manera más precoz posible para que así sea más fácil poder superarlo.

4. ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO EN INFANTIL

4.1. Beneficios de la actividad física y riesgos de comportamientos sedentarios

De acuerdo con los documentos contrastados de Fernández, M. G. (2019), Matsudo, S. M. M. (2012) & Rodríguez Torres, et al. (2020), se ha podido sacar en claro algunos de los beneficios que nos brinda la actividad física pueden ser:

a) BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

Evitando de esta manera enfermedades de tipo:

- Cardiovascular, diabetes, tensión elevada e incluso cáncer de colon.
- También nos ayudará a controlar nuestro peso corporal y mantenerlo en un nivel saludable.
- Fortalece nuestros huesos y músculos de tal manera que esto nos beneficia nuestra capacidad para llevar a cabo un esfuerzo mayor sin llegar a la fatiga.

b) BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Reduce la posibilidad de desarrollar estrés, depresión e incluso ansiedad.
- Mejora la capacidad de concentración, memoria y rendimiento académico.
- Aumenta la autoestima.
- Favorece un desarrollo mucho más competente y más positivo sobre su persona.
- Favorece la adquisición de unos hábitos saludables.

c) BENEFICIOS SOCIALES

- Promueve la socialización.
- Favorece un aumento de la autonomía y la integración social.
- Favorece una mayor participación.
- Fomenta el trabajo en grupo.
- Fomenta la aceptación y superación de derrotas, así como asumir responsabilidades y aceptar las normas.

Creo que es muy importante destacar que dentro de una *vida saludable* hay términos que generalmente suelen generar confusión y en este caso hablaríamos de:

- La actividad física:

La OMS (2022) define la actividad física como:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

- El ejercicio físico:

En este caso estaríamos hablando de una actividad física realizada de manera consciente, repetida y de manera rigurosa con el objetivo de mejorar o simplemente mantener una condición física.

- El deporte:

Modalidad de ejercicio físico que se lleva a cabo bajo un marco normativo y competitivo, es decir, está regulado por algún tipo de entidad u organismo similar.

Es evidente que llevar a cabo una actividad física constante, como puede ser ir andando al colegio, al parque, montar en bicicleta o practicar algún tipo de deporte resulta beneficioso para la salud. También es verdad que siempre va a ser mejor realizar cualquier actividad por pequeña que sea que no hacer nada.

Y es que como bien se comentó en apartados anteriores, al igual que la alimentación es una hábito, la actividad física también lo es y si poco a poco se va aumentando ese nivel de actividad, fácilmente se puede llegar a los índices de actividad recomendados para gozar de una buena salud.

Además, todo ello nos va a beneficiar en nuestro día a día, puesto que poco a poco vamos a ir generando ese hábito, nos vamos a sentir mucho mejor física y psicológicamente, puesto que, si te ves mejor físicamente, inevitablemente, te va a ayudar en el terreno psicológico, te hace más fuerte, ganas confianza en ti mismo...

También somos plenamente conscientes de que, por el contrario, la inactividad física puede llegar a generar grandes riesgos en nuestra salud, siendo una de las principales

causas de mortalidad por contraer enfermedades relacionadas con un estilo de vida poco saludable.

Y es que, en correlación con el apartado anterior, creo que la mayoría de la población somos plenamente conscientes de que aquellas personas que deciden no llevar una vida activa y saludable, con el paso del tiempo son más propensas a llevar a cabo un estilo de vida basado, entre otras cosas, en el tabaco, el alcohol y la mala alimentación. Es por ello por lo que una de las causas que generan más enfermedades en los seres humanos es la falta de actividad física en el día a día.

Podríamos decir que la gente es muy reacia a llevar un estilo de vida saludable por el hecho de la mala interpretación del mismo término, a la vez que la comodidad y tranquilidad que te genera no tener que estar pendiente de lo que comes o dejas de comer o de tener que dejar el teléfono o la play para moverte. Pero realmente lo que considero que alimenta esas acciones es lo influenciada que está la gente hoy en día por las redes sociales, donde el cuerpo perfecto no está al alcance de todo el mundo evidentemente, puesto que cada cuerpo es un mundo y cada uno tiene una morfología y eso se convierte en un continuo quebradero de cabeza para mucha gente la cual se ve inmersa en una mala relación con la comida como por ejemplo los trastornos relacionados con la autopercepción y la distorsión de la imagen corporal (TCA).

Cuando se hace mención a esa mala interpretación del término "*Vida saludable*", me refiero a que la mayoría de gente lo relaciona directamente con tener que hacer una dieta estricta, donde pases hambre y tengas que hacer un deporte específico para poder llevarlo a cabo, y es muchísimo más simple que todo ello. Llevar un estilo de vida saludable supone cuidar tu salud para poder disfrutar de un mayor bienestar, en todos los aspectos de la vida, gracias a la actividad física, es decir, esa acción producida de manera voluntaria por los músculos de nuestro cuerpo y que supone un gasto de energía. Eso, acompañado de una dieta saludable, donde se ingiera todo tipo de alimentos, pero evidentemente, en las cantidades que nuestro cuerpo necesita para llevar a cabo la actividad de nuestro día a día, ya estaríamos llevando a cabo un estilo de vida saludable de forma fácil y dinámica.

4.2. Recomendaciones

Algo que tenemos que tener muy en cuenta en estas edades, es que tanto la alimentación como el estilo de vida que lleven nuestros hijos va a ser fruto de observar las conductas y acciones de sus modelos a seguir. Para que esto se pueda llevar a cabo, lo que se debería de hacer es predicar con el ejemplo, ya que como bien sabemos, la mayoría de niños aprenden por modelado, también conocido como imitación u observación, es decir, aprenden observando la conducta de su figura de apego o modelo a seguir.

Y es que probablemente muchos padres se hagan la misma pregunta y es la siguiente, ¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a mantenerse activos y evitar que adquirieran malos hábitos?

Todo esto es mucho más fácil de lo que nos podemos llegar a imaginar, lo único que necesitamos es ganas y paciencia para cumplirlo y poder enseñarlo.

Para que tus hijos mantengan un ritmo de vida activa y esto se haga más rutinario y sencillo lo que se debería de hacer es, a parte de cómo hemos comentado anteriormente, ser un modelo a seguir, también se debería de involucrar toda la familia a la hora de realizar actividades de cualquier tipo como puede ser salir a pasear, aprovechar los días libres para hacer rutas o mantenerse activos, hacer más planes juntos que impliquen salir de casa y moverse.

También sería interesante apuntarlos a actividades extraescolares que realmente les gusten y les resultan atractivas para que el hecho de llevarlo a cabo sea por agrado y no por obligación. Esto es muy importante destacarlo pues si al niño no les satisface ni le hace sentirse pleno lo va a abandonar.

Esto hará que los niños interioricen de forma involuntaria la importancia del movimiento para su salud.

Podríamos destacar que en la actualidad el mayor de los problemas reside en el tiempo que se destina a estar frente a una pantalla, el hecho de haber normalizado utilizar el teléfono para que el niño coma, o que la recompensa a un buen trabajo sea dejarles más tiempo con cualquier medio digital. Este es un problema que cada vez preocupa más por el hecho de que constantemente nos alimentamos de una serie de publicidad vacía de contenido que induce a malos hábitos alimentarios y que luego resultan muy complicados de modificar. La OMS recomienda que los niños entre 1 y 4 años de edad, deberían de

realizar aproximadamente unos 180 minutos de actividad física de diversa intensidad durante el día, al igual que no deberían de estar sentados durante largos periodos de tiempo, no excederse de los 60 minutos y un sueño de calidad entre 10 y 13 horas.

5. PAPEL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

5.1. Profesorado

Así como en el ámbito familiar son los padres los que se encargan de predicar con el ejemplo para que los niños adquieran unos hábitos u otros de vida. En este caso hablamos de los profesores como modelos.

Sabemos de la importancia de trabajar el tema de una alimentación saludable desde pequeños. A estas edades es mucho más sencillo adquirir hábitos y rutinas ya que son mucho más receptivos a nuevos conocimientos, ya que tampoco tienen una base sólida que les genere incertidumbre o incluso rechazo.

El papel principal de los docentes se basa en orientar y facilitar el aprendizaje de los más pequeños durante su periodo de escolar, para lo que es aconsejable:

- Fomentar unos hábitos saludables en el aula con el fin de cubrir esas necesidades en los niños.
- Fomentar una participación activa en el aula por parte de los niños cuando se traten temas de alimentación para que el aprendizaje sea mucho mayor.
- Fomentar el trabajo de unos hábitos alimentarios saludables con ellos para que posteriormente los pongan en práctica en su día a día.

5.2. Centro escolar

La FAO (2023) sostiene lo siguiente:

La educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio.

Actualmente la escuela ofrece una serie de oportunidades de carácter único para promover una alimentación y un desarrollo adecuado en los niños. El ambiente escolar es el lugar de aprendizaje estructurado e interacción humana que influye de manera directa en la impresión, comportamiento y hábitos de los niños, por un lado, y en las decisiones y elecciones acerca de los alimentos por otro. La educación sobre alimentación y nutrición en la escuela se aprovecha del entorno que le rodea para que, a partir de ahí, se pueda generar una serie de oportunidades que permiten el aprendizaje y las experiencias para poder moldear patrones de alimentación más saludables, especialmente si esto va acompañado por un entorno de alimentación saludable.

Algo a tener muy en cuenta como se ha referenciado antes, es que como se puede apreciar en un informe de la EFSA (2017), cada vez son más los países que integran la educación alimentaria y nutricional dentro del plan de estudios nacional cuyo peso es bastante significativo, pues ocupa uno de los pilares centrales de dichos planes.

Sin embargo, pese a ese esfuerzo por darle la importancia que tiene en materia de educación, todavía queda mucho trabajo por delante para lograr el máximo potencial.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

CONTEXTUALIZACIÓN DEL ALUMNADO

Para la realización de dicha propuesta de intervención, “**Aprendemos sobre alimentación**” tomaré como referencia la clase donde realicé las prácticas. En este caso estaríamos hablando de un aula de 2º de Educación Infantil.

La clase cuenta con un total de 20 alumnos, 10 niñas y 10 niños. Es un grupo bastante homogéneo, la mayor parte de los alumnos no presentan dificultades de aprendizaje, todos muestran interés y predisposición. Es un grupo que presenta dificultades en cuanto a mantener la atención, sin embargo, ninguno de ellos presenta problemas de tipo cognitivo que le incapacite para comprender o desempeñar las actividades planteadas en la propuesta didáctica.

TEMA Y JUSTIFICACIÓN

El tema de la propuesta “**Aprendemos hábitos de vida**” son principalmente hábitos saludables, es decir conseguir que los niños sean capaces de alcanzar un estilo de vida saludable desde todos los aspectos, llegando a ser capaces de discernir y discriminar entre lo perjudicial o beneficioso para su salud.

He decidido trabajar este tema puesto que el proyecto que llevaban a cabo en el aula lo incluía y vi una oportunidad única para poder aunar junto con mi unidad para dotar de coherencia y de sentido el aprendizaje. Por otra parte, un punto de inflexión que me hizo decantarme por este tema es el elevado porcentaje de obesidad infantil, considero que si se adquieren unos buenos hábitos desde pequeños se pueden evitar multitud de problemas para nuestra salud.

MARCO NORMATIVO

Atiende a la legislación actual:

- Lomloe
- Real Decreto de Educación Infantil
- 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.

APRENDIZAJES ESENCIALES

Área: Crecimiento en armonía

De acuerdo con el BOCYL (2022)

“Contribución del área al logro de los objetivos generales de etapa:

La adquisición de hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno a través de la alimentación, higiene, vestido, descanso y salud, favorecerá el progreso en su autonomía y en el desarrollo de estrategias para satisfacer sus necesidades básicas”

Competencias específicas del área de crecimiento en armonía según el BOCYL (2022):

“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.”

“La adquisición de hábitos saludables y sostenibles con relación a la salud, higiene, alimentación, descanso, actividad física, seguridad y prevención, contribuyen al cuidado del propio cuerpo y de los espacios en los que transcurre la vida cotidiana. Todo ello favorece la autonomía y percepción del sentimiento de logro. Es imprescindible conocer y reflexionar sobre las normas que contribuyen a crear tendencias respetuosas con ellos mismos, con los demás y con el medio, de manera autónoma y ecorresponsable. Todo ello se consigue a través de rutinas y hábitos saludables y sostenibles, integrados de manera progresiva en la vida cotidiana, siendo fundamental un trato individualizado a cada alumno partiendo de sus ritmos biológicos y procurando su bienestar”

Criterios de evaluación del área de crecimiento en armonía según el BOCYL (2022)

“Competencia específica 3. 3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con ayuda de un adulto mostrando una actitud respetuosa”

“3.3 Construir normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.”

Información recuperada de: <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>

Objetivos didácticos

- Distinguir los alimentos que son saludables de los perjudiciales para nuestra salud
- Aprender la necesidad de mantener una higiene bucodental adecuada
- Conocer los beneficios que aporta el deporte a nuestro cuerpo.

SABERES BÁSICOS

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

- Necesidades básicas: identificación y manifestación en relación con el bienestar personal.
- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso y el autocuidado.
- Actividad física.
- Rutinas: planificación progresiva de la acción, con mediación del adulto, para resolver una tarea sencilla; aplicación de las normas de comportamiento social en la comida, el descanso, la higiene y los desplazamientos, etc.
- Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos, y colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados.”

Información recuperada de: <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>

METODOLOGÍA

“Aprendizaje por modelado, el alumnado aprenderá por imitación normas, hábitos, rutinas y conductas de las personas de su entorno, por ello el educador debe ofrecer modelos positivos de referencia.” (BOCYL, 2022)

“El juego se convierte en una técnica imprescindible para trabajar en estas edades, proporciona un auténtico medio de aprendizaje y disfrute, favorece la imaginación, la creatividad y la posibilidad de interactuar con otros compañeros. Tienen especial relevancia los materiales, manipulativos.” (BOCYL, 2022)

“Para potenciar diferentes formas de comunicación e interacción social se utilizarán distintos agrupamientos heterogéneos, dependiendo de las actividades programadas en pequeño y gran grupo, trabajo individual y parejas.” (BOCYL, 2022)

Información recuperada de: <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>

Considero que uno de los pilares fundamentales a la hora de hacer una programación es la metodología, pues, a partir de ella vamos a permitir que los niños tomen una actitud u otra respecto al trabajo que posteriormente llevemos a cabo. Con esto quiero decir que, si nosotros utilizamos una metodología activa, los niños se van a sentir mucho más motivados que si utilizamos metodologías tradicionales que no generan en los niños ningún interés.

También cabe destacar que la metodología es fundamental para conseguir los objetivos iniciales, a su vez nos permite organizar, detallar y programar tanto las actividades como los contenidos para guiar a los niños en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La metodología utilizada ha sido principalmente adaptándome a la metodología que se desarrolla habitualmente en el aula. Siendo la maestra mediadora entre el conocimiento que se va adquirir y el alumnado. Todas las sesiones que se han llevado a cabo han sido experiencias positivas afrontadas siempre con ilusión y alegría. Por lo tanto, se ha planteado una metodología activa, participativa, manipulativa y vivencial.

Como estrategia didáctica se ha utilizado la participación del alumnado, la inclusión pues en el aula todos los alumnos son iguales y por ello se les ha de dar las mismas oportunidades de aprendizaje sin discriminación de ningún tipo. Además, se ha dado especial importancia a motivar y reforzar al alumnado contantemente de forma positiva, pues ello los anima a continuar con la actividad y a tolerar la frustración.

Las tareas dado que han sido muy diversas han sido principalmente de introducción y motivación, algunas de ellas se han repetido en otras ocasiones, pero modificándolas para que sean más participativas puesto que ya conocían la dinámica del juego. Además, la repetición de dichas actividades también nos ha servido de evaluación pues nos permite observar si se están alcanzando los objetivos y si se están adquiriendo las competencias establecidas.

Las actividades se han desarrollado principalmente en gran grupo, en asamblea o en trabajo colaborativo.

La organización del aula ha sido diversa, mayoritariamente en asamblea para recibir las explicaciones previas.

ACTIVIDADES

Actividad 1: Cuento Infantil “Cirilo, come de todo”

Objetivos:

- Introducir el tema de una alimentación saludable.
- Aprender conceptos previos.
- Conocer nuevos conceptos propios de la alimentación.

Contenidos:

- Alimentación saludable.

Temporalización: 10 minutos.

Materiales:

- El cuento ([ANEXO I](#))

Descripción:

Todos sentados en la asamblea, les leeré el cuento de “Cirilo, come de todo”, el cual me sirve de introducción para el resto de actividades que llevaremos a cabo durante esta unidad.

El cuento trata sobre un osito al cual solo le gusta comer golosinas y chocolates por lo que no hace caso a su madre y siempre come lo que le apetece a escondidas, hasta que un día de tanto comerlo se puso malo y tuvo que ir al médico.

A continuación, les haré preguntas del tipo:

- ¿Qué se come normalmente en vuestra casa?
- ¿Coméis fruta y verdura?
- ¿Cuántas veces a la semana coméis chuches, pizza, ¿etc.?
- ¿Sabéis lo que significa que un alimento sea o no sano?



Figura 1: Cirilo, come de todo

Actividad 2: El bingo de los alimentos

Objetivos:

- Reconocer alimentos
- Aumentar vocabulario
- Aprender mediante el juego

Contenidos:

- Los alimentos

Temporalización: 15 minutos

Materiales:

- Cartones plastificados
- Rotuladores

Descripción:

La actividad consistirá en el juego del bingo de toda la vida, pero en este caso con la temática de “Alimentos”, es por ello por lo que la profesora repartirá cartones a los niños, que, sentados en sus mesas, participaran de forma activa. La profesora irá sacando bolas con nombres de diferentes alimentos y aquellos niños que tengan ese alimento, deberán tacharlo.



Figura 2: El bingo de los alimentos

Actividad 4: Visita a la huerta del colegio

Objetivos:

- Conocer el origen de los alimentos
- Aprender cómo se cultivan

Contenidos:

- Los alimentos

Temporalización: 30 minutos

Materiales:

- La huerta del colegio
- Regaderas

Descripción:

Aprovechando que el centro cuenta con un pequeño huerto situado en la parte trasera del mismo, haremos una visita para conocer la procedencia de algunos de los alimentos, así como su forma de cultivarlos. Además, aprovecharemos para regarlo, y de esta manera, conocer algunos de los requisitos de las plantas para crecer.



Figura 4: Visita a la huerta del colegio

Actividad 5: El semáforo de los alimentos

Objetivos:

- Identificar alimentos saludables y no saludables.
- Lograr unos hábitos saludables.
- Identificar los alimentos según sus características.

Contenidos:

- Los diferentes alimentos.

Temporalización: 20 minutos

Materiales:

- Tarjetas de alimentos.
- Cartulinas de colores.
- Bluetack.

Descripción:

Para trabajar que alimentos son saludables y cuáles no, se creará como material un semáforo el cual cuenta con tres colores (verde, naranja y rojo). En el color verde se colocarán todos aquellos alimentos que podemos y debemos consumir diariamente ya que son beneficiosos para la salud. En el naranja se colocarán aquellos que deberíamos de consumir de manera ocasional y en el color rojo aquellos que son perjudiciales para nuestra salud y, por ende, no debemos de consumir de forma habitual, sino muy ocasional.

En la asamblea, se les mostrará los tipos de alimentos, se colocará gran parte de las frutas y verduras en el verde, los bollos y los refrescos en el rojo etc. Después de haber puesto unos cuantos ejemplos se seguirán sacando los alimentos de uno en uno, pero en esta ocasión se les preguntaba de uno en uno donde creían que debería ponerse dicho alimento.

Una vez introducida la actividad y sabiendo el mecanismo de la misma, lo realizaran de manera individual.



Figura 5: El semáforo de los alimentos

Actividad 6: ¡La fiesta de la fruta!

Objetivos:

- Fomentar el consumo de fruta.
- Adquirir el hábito de consumir fruta.

Contenidos:

- La fruta

Temporalización: 30 minutos

Materiales:

- Diferentes frutas

Descripción:

Para fomentar el consumo de fruta y concluir la programación, les pediremos a los padres que traigan diferentes frutas para hacer un almuerzo.

Una vez que los niños se hayan lavado las manos, se sentaran cada uno en su sitio y sacaran la fruta que han traído, posteriormente les preguntaremos que fruta han traído y

lo colocaran en la mesa central de la cual irán cogiendo uno por uno lo que les apetezca almorzar.

Actividad 7: “Cuidamos nuestra salud bucodental”

Objetivos:

- Aprender a como cepillarse los dientes
- Aprender a cuidar su salud bucodental
- Aprender conceptos “sucio” y “limpio”

Contenidos:

- Salud bucodental

Temporalización: 15 minutos

Materiales:

- Folios
- Fundas para plastificar
- Plastificadora
- Rotulador de pizarra blanca
- Cepillo

Descripción:

La actividad consiste en que, todos sentados en la asamblea, hablaremos de la salud bucodental, lo que significa y se les preguntará lo que significa para ellos, pues de esta manera evaluaremos el punto de partida del cuál partimos. Una vez hablado de ello, se sentarán en su sitio y se les repartirá, de forma individual, un folio plastificado con la imagen de una boca y algunos dientes manchados, ellos decidirán qué acción llevar a cabo, si dejarlo como está o limpiarlo.

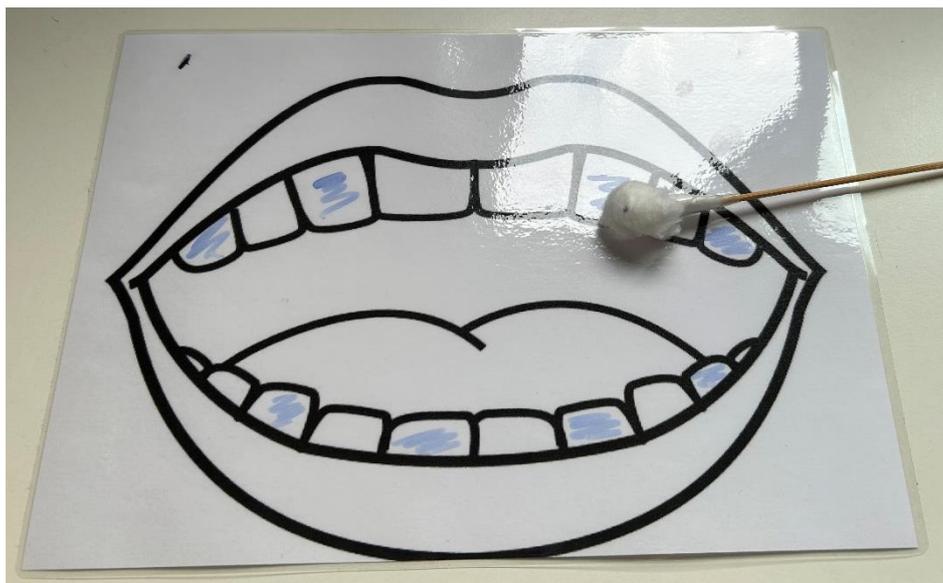


Figura 6: Cuidamos nuestra salud bucodental

EVALUACIÓN

La evaluación será global, continua y formativa.

Las propias actividades servirán de evaluación, pues al realizarlas varios días podemos comprobar la evolución y si se han ido adquiriendo o no los aprendizajes.

Para ello utilizaremos un diario de campo donde anotaremos de cada alumno los logros obtenidos y aquellos aspectos que todavía se encuentran en proceso para incidir más en ellos.

Por tanto, el elemento principal de evaluación es la observación directa y sistemática.

Por último, se utilizará una tabla de evaluación con ítems para registrar los progresos del alumnado.

ITEMS	CONSEGUIDO	EN PROCESO
Distingue los alimentos que son beneficiosos de los perjudiciales para la salud		
Conoce la frecuencia con la que se debe comer cada alimento		
Cuida el material		
Respeto el turno de palabra		
Ayuda a los compañeros		
Presta atención cuando la maestra está explicando		
Presta atención cuando habla un compañero		
Disfruta trabajando en equipo		

Crterios de evaluaci3n del COCyL 37/2022

“3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado con mediaci3n del adulto mostrando actitud de respeto e iniciativa.

3.2 Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y desarrollando comportamientos respetuosos hacia las dem3s personas.

3.3 Construir normas, rutinas y h3bitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.”

Informaci3n recuperada de: <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>

CONCLUSIONES Y RELEXIÓN PERSONAL

Del Trabajo de Fin de Grado aquí presentado, la revisión bibliográfica que lo conforma, en la que se han contrastado diversas investigaciones y documentos teóricos, y la propuesta didáctica que lleva a la práctica dichos postulados, derivan distintas consideraciones finales que se estima oportuno destacar.

La primera de ellas se relaciona con la relevancia que tiene la Comunidad Educativa en los discentes. Parafraseando al nutricionista Francisco Grande Covián (2000), se puede afirmar que los niños no deciden, solo reciben la alimentación que se les da, por lo que, en un futuro, sus conductas alimentarias estarán marcadas por las influencias recibidas en la infancia. Esto evidencia que la responsabilidad de la alimentación de los pequeños recae ineludiblemente en los adultos, pero aún más, si se considera que la principal herramienta que manejan en estas edades para llevar a cabo el proceso de aprendizaje está basada en el modelado y la imitación. Por tanto, si las figuras de apego han adquirido un estilo de vida y alimentación saludable, de manera automática los niños van a imitarlo de forma natural, sin que esto suponga ningún esfuerzo para ellos.

Vinculado a ello de manera directa, es fundamental hacer mención a los docentes y otros adultos que compartan estos momentos con los educandos, tales como los monitores de comedor, familiares, amigos, etc. El hecho de favorecer la comunicación entre ellos, así como las pautas y comportamientos a seguir, resultará esencial para poder proporcionar modelos y rutinas continuados que permitan al discente adquirir un patrón de alimentación estable.

En segundo lugar, es imprescindible poner de relieve la inmensa importancia que posee la adquisición de hábitos de vida saludables desde edades tempranas, pues, de acuerdo con numerosas investigaciones, de manera generalizada, existe una clara tendencia a descuidar este aspecto en los primeros años de vida de los educandos. Probablemente, esto se deba al desconocimiento de que estos momentos son claves para configurar una base sólida sobre la cual puedan desarrollar el estilo de vida que más les satisfaga en un futuro. Y es que, desde el nacimiento hasta los seis años es la etapa en la que el cerebro tiene mayor plasticidad y, por tanto, las conexiones neuronales y aprendizajes que este adquiera a lo largo de esta etapa, perdurarán de manera fehaciente a lo largo de los años (Mora, 2021).

Es por ello que Verdú (2005) plantea que “el ser humano gasta su dinero en ‘comprar’ enfermedades, y vuelve de nuevo a gastarlo para que estas desaparezcan, aunque desgraciadamente ya no será nunca posible” (p.575), porque si desde esta etapa vital se adquiere un estilo de vida concreto, será mucho más sencillo mantenerla a lo largo de los años y, consecuentemente, evitar problemas de salud.

REFERENCIAS

(30/03/2023). "Alimentación". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/alimentacion/> Consultado: 3 de abril de 2023, 12:24 pm

Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). (2017). *Valores dietéticos de referencia para los nutrientes Informe resumido*. Publicaciones de apoyo de la EFSA, 14 (12). <https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2017.e15121>

Campamentum. (2020). 16 beneficios de la actividad física en niños y adolescentes. El Blog de los campamentos de verano - Campamentum. <https://www.campamentum.com/blog/16-beneficios-de-la-actividad-fisica-en-ninos-y-adolescentes/>

Cassinello, P. P. D. (2021, agosto 16). Trastornos de la alimentación en la infancia: Tipos. Dr. Manuel Cassinello. <https://manuelcassinello.com/blog/trastornos-alimentacion-infancia-tipos-y-caracteristicas/>

Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores - NIDDK. (s. f.). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>

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.

Educación alimentaria y nutricional. (s/f). Fao.org. Recuperado el 13 de mayo de 2023, de <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). (2010). *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water*. *EFSA journal*, 8(3). <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>

Fernández, M. G. (2019). *Los beneficios de la actividad física para la salud*. Zemsania Global Group; Zemsania. <https://zemsaniaglobalgroup.com/los-beneficios-de-la-actividad-fisica-para-la-salud/>

Fernández-Gaxiola, A. C., Arenas, A. B., & Dommarco, J. R. (2015). Aumentar el consumo de verduras, frutas, cereales, leguminosas y agua simple. *GUÍAS ALIMENTARIAS*.

García-Gabarra, A., Castellà-Soley, M., & Calleja-Fernández, A. (2017). Ingestas de energía y nutrientes recomendadas en la Unión Europea: 2008-2016. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 490-498.

Grande Covián, F. (1977). Bioquímica de la nutrición. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2015-10-27-Grande-Covian-1977- bioquimica-nutricion.pdf>

Grande Covián, F. (1993). Nutrición y Salud. Mitos, Peligros y errores de las dietas de adelgazamiento. España: Ediciones Temas de Hoy

Grande, F. (2000) *Nutrición y salud*. Ediciones Martínez Roca.

Mataix, J. (2005). Nutrición para educadores (2ª edición). Madrid. Editorial Díaz de Santos.

Matsudo, S. M. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70303-6)

Ministerio de Sanidad. (s/f). Gob.es. Recuperado el 10 de mayo de 2023, de <https://www.sanidad.gob.es/home.htm>

Mora, F. (2021) *Neuroeducación: solo se aprende aquello que se ama*. Alianza.

Olivares, S., & Bustos, N. (2006). Consumo de verduras y frutas en grupos específicos de consumidores chilenos: elementos a considerar en su promoción. *Revista chilena de nutrición*, 33, 260-264.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Obesidad y Sobrepeso. OMS. Recuperado el 8 de mayo de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. OMS. Recuperado el día 8 de mayo de 2023 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Rodríguez Torres, Ángel Freddy, Rodríguez Alvear, Joselyn Carolina, Guerrero Gallardo, Héctor Iván, Arias Moreno, Edison Rodrigo, Paredes Alvear, Andrea Elizabeth, & Chávez Vaca, Vinicio Alexander. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535. Epub 01 de julio de 2020. Recuperado en 03 de mayo de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252020000200010&lng=es&tlng=es.

Sandoval, L. G. (2021). *Dieta completa, ¿en qué consiste?* Gastronomadas MX. Recuperado el día 3 de Mayo de 2022 de <https://gastronomadas.com.mx/dieta-completa/>

Tisalema, S. (2009). “*La mala alimentación influencia en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños de 3 y 4 años del centro de desarrollo infantil creciendo felices de la ciudad de ambato durante el año lectivo 2008- 2009*” [TFG]. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4641/1/tp_2009_24.pdf

ANEXOS

ANEXO I: CUENTO “CIRILO, COME DE TODO”



El oso Cirilo come galletas con mermelada, saca siete de un tarrito y esconde dos en la almohada.

Lo invita a almorzar su abuela, carne, puré y gelatinas.

Pero Cirilo se enoja, ¡solo quiere golosinas!

Busca dulces y turrone, come todos los que alcanza... pero después no se duerme, porque le duele la panza...

Llega el doctor de la aldea, ve a Cirilo dolorido, y lo primero que él hace es preguntar qué ha comido.

El osito arrepentido, al doctor confesó que, en vez de la comidita, mucho dulce engulló.

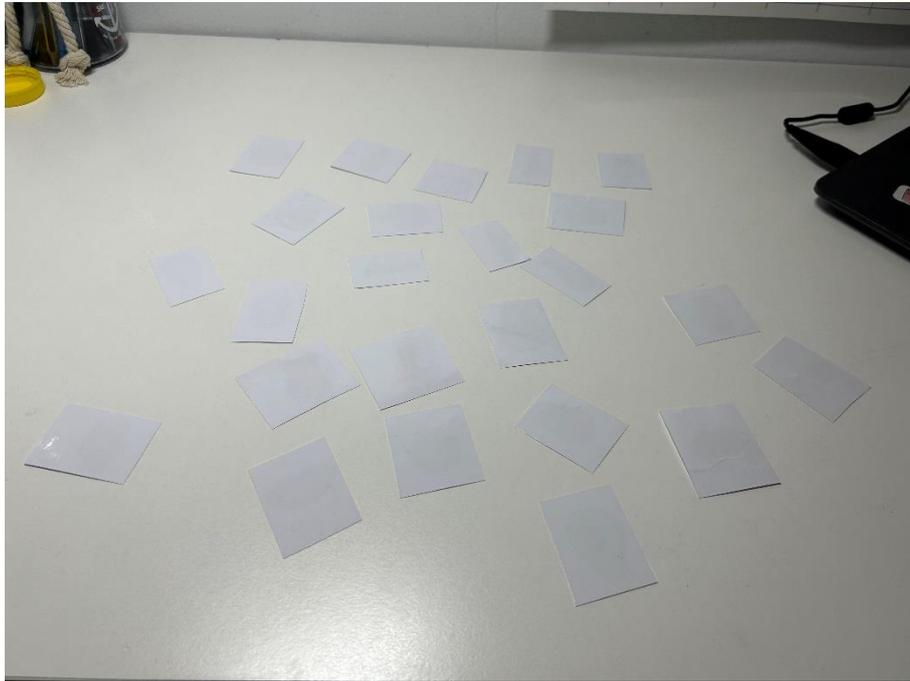
- Sin permiso me comí más de diez chokolatinas, unos veinte caramelos y un montón de chupetines.

Pero ahora Cirilo come lo que mama le da a el: sopa y carne con papilla, frutas y leche con miel.

Pronto el osito comenta:

- Ya me siento bien, ¡qué suerte!, porque la comida sana me ayuda a crecer más fuerte.

ANEXO II: ENCONTRAMOS SU PAREJA



PASO 1: Poner todas las cartas boca abajo



PASO 2: Llamar a los niños y levantar dos



PASO 3: Encontrar todas las parejas

ANEXO III: EL SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS



PASO 1: Ponemos el semáforo vacío en la pared

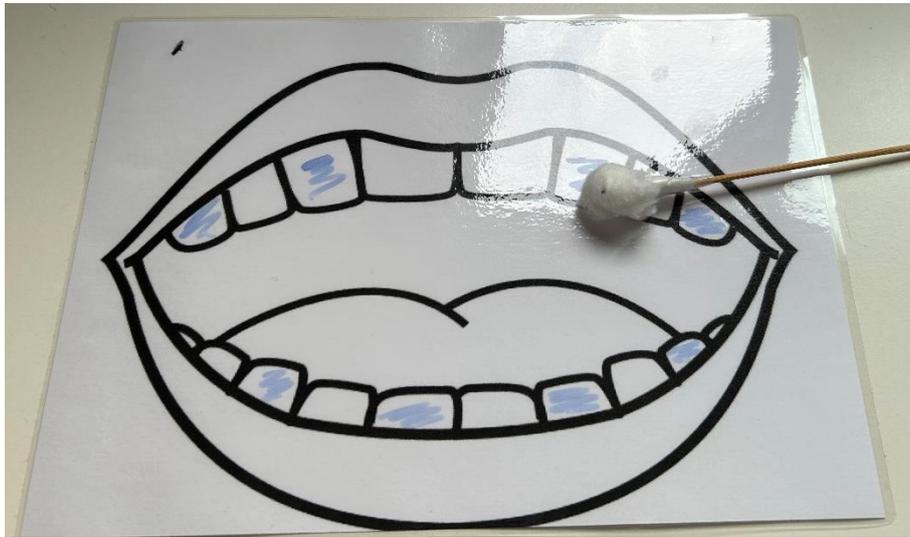


PASO 2: Colocamos los alimentos en el suelo



PASO 3: Llamamos a los niños y van colocando los alimentos en el lugar que corresponde

ANEXO IV: CUIDAMOS NUESTRA SALUD BUCODENTAL



PASO 1: Analizamos la boca y llegamos a una conclusión.



PASO 2: Tomamos acción y la limpiamos.