



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA CELULAR, GENÉTICA, HISTOLOGÍA Y

FARMACOLOGÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

**FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
INFANTIL**

**Presentado por EVA SÁNCHEZ COSTILLA para optar al Grado
de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid**

**Tutelado por:
Ángeles Gómez Niño**

**Curso académico:
2022 – 2023**

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado aborda la temática de la alimentación saludable y la implementación de hábitos alimentarios en un aula de infantil.

Para iniciar, se explicarán algunos de los conceptos básicos que son recomendables entender sobre la alimentación, los requerimientos nutricionales infantiles, y los efectos y factores que influyen en la alimentación infantil.

Posteriormente se ofrece una posible propuesta de intervención dirigida a un aula de 2º de Educación Infantil, la cual recoge una serie de actividades con las que iniciar a desarrollar unos hábitos saludables con los niños.

La alimentación saludable en la infancia es crucial, ya que es en esta etapa cuando se forman los hábitos alimentarios y se crean las bases para un crecimiento apropiado. Es de vital importancia introducir a los niños desde edades tempranas en una alimentación equilibrada y nutritiva para obtener conocimientos sólidos que les ayuden a la toma de decisiones sobre su alimentación y a entender como está puede influir en su salud.

Uno de los propósitos de este trabajo es crear un espacio de aprendizaje motivador y participativo, donde los niños puedan adquirir conocimientos sobre los alimentos y sus propiedades, captando su atención y fomentando su autonomía.

Palabras clave: educación alimentaria, hábitos de vida saludable, Educación Infantil, efectos y factores de una mala alimentación.

ABSTRACT

This Final Degree Project presents the issue of healthy eating and the implementation of eating habits in a kindergarten classroom.

To begin, some of the basic concepts that are advisable to understand about food, children's nutritional requirements, and the effects and factors that influence infant feeding will be explained.

Subsequently, a possible intervention proposal is offered aimed at a classroom of 2nd year of Early Childhood Education, which includes a series of activities with which to start developing healthy habits with children.

Healthy eating in childhood is crucial, as it is at this phase when eating habits are formed and the knowledge for a proper growth are created. It is vitally important to introduce children from an early age to a balanced and nutritive diet to obtain solid knowledge that helps make decisions about their diet and understand how it can influence in their health.

One of the purposes of this work is to create a motivating and participatory learning space, where children can acquire knowledge about food and its properties, catching their attention to encourage their autonomy.

Keywords: food education, healthy lifestyle habits, Early Childhood Education, effects and factors of poor diet.

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN	7
2.1 Relación con las competencias del título.	7
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
1. CONCEPTOS.....	9
1.1 Concepto de alimentación.....	9
1.2 Concepto de nutrición.....	9
1.3 Concepto de nutriente.....	9
1.4 Concepto de alimentación saludable.....	10
2. NUTRICIÓN INFANTIL Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES.....	10
3. EFECTOS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD INFANTIL A CORTO Y LARGO PLAZO.....	11
3.1 Efectos a corto plazo	11
3.2 Efectos a largo plazo	12
4. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS	14
La alimentación preescolar	14
4.1 Factores socioeconómicos	15
4.2 Entorno familiar y social	15
4.3 Preferencias individuales y aversiones alimentarias	16
4.4 Publicidad y marketing de alimentos poco saludables.....	17
4.5 Emociones infantiles relacionadas con la imagen corporal	18
4.6 Falta de educación nutricional y de acceso a información adecuada	18
5. OBESIDAD COMO CONSECUENCIA DE UNA MALA ALIMENTACIÓN INFANTIL	19
5.1 Obesidad y sobrepeso.....	19
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	22
5.1 Contextualización.....	22
5.2 Justificación	22
5.3 Objetivos	22
5.4 Competencias específicas de cada área	23
5.5 Contenidos	24
5.6 Metodología	25
5.7 Temporalización.....	25
5.8 Atención a la diversidad	25

5.9 Actividades	26
5.10 Evaluación	38
5.10.1 Evaluación del alumnado	38
5.10.2 Evaluación del docente.....	39
6.CONCLUSIÓN	40
7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
8.WEBGRAFÍA	42
9. ANEXOS	43

1. INTRODUCCIÓN

Mediante este Trabajo de Fin de Grado titulado ``Fomento de una Alimentación Saludable Infantil`` basado en hábitos alimentarios saludables y alimentación durante la etapa de Educación Infantil, se realiza una revisión sustentada en fundamentos teóricos sobre nutrición, desarrollo infantil y pedagogía, junto a una posible propuesta práctica innovadora en el aula.

Hoy en día, la alimentación saludable se ha convertido en un tema de suma importancia y preocupación en nuestra sociedad. Los hábitos alimentarios perjudiciales para nuestra salud, determinados por un excesivo consumo de alimentos procesados, alto contenido en grasas y poco nutritivos, han causado un gran aumento de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Por todo ello, es imprescindible abordar el fomento de una alimentación saludable desde edades tempranas, antes de que sea demasiado tarde.

En este contexto, el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se enfoca en la importancia de la alimentación saludable en el ámbito de la educación infantil, específicamente en un aula con niños de 4 años.

Asimismo, se tratará la relevancia de la educación en alimentación saludable como una responsabilidad tanto de la escuela, como de la comunidad y familia. De nada sirve que uno de estos agentes se involucre en promover una alimentación equilibrada, si otro no sigue la misma concordancia, ya que esto provocará confusión en los niños y dificultará su adopción de hábitos alimentarios saludables. Solo mediante la colaboración de estos agentes, será posible asegurarnos de que los niños reciben la información necesaria para llevar una vida saludable desde sus primeros años de vida.

2. JUSTIFICACIÓN

La principal elección del tema sobre la alimentación saludable en el contexto de la Educación Infantil para el desarrollo de este TFG ha sido mi creciente interés al cabo de los últimos cinco años en el mundo de la alimentación saludable y cómo esta nos beneficia directamente a la salud. Durante estos años, he conseguido adquirir conocimientos y conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable en el bienestar y desarrollo personal.

Considero que la etapa de Educación Infantil es imprescindible para sentar las bases de unos hábitos alimentarios saludables en los niños. De este modo, proporcionándoles una educación adecuada en este ámbito desde una edad temprana, se les ofrece la oportunidad de obtener habilidades que los acompañarán a lo largo de su vida.

La educación en alimentación saludable no solo beneficia a los niños, sino también a las personas adultas que están a su alrededor ya que los niños son agentes de cambio en sus hogares, y pueden influir positivamente en los hábitos alimentarios de sus familias o entornos más cercanos.

En conclusión, la justificación de este tema radica en mi opinión de que la implementación de programas educativos en las escuelas puede tener un impacto enorme en el bienestar de los niños garantizando un íntegro desarrollo.

2.1 Relación con las competencias del título.

En relación con las competencias del Título de Educación Infantil, la promoción de la alimentación saludable se vincula directamente con el área 2 ``Descubrimiento y Exploración del Entorno`` ya que, mediante la propuesta didáctica desarrollada, se ofrece a los niños una maravillosa oportunidad de explorar y reflexionar sobre los alimentos, su origen, sus propiedades, y cómo estos afectan a su salud.

En el área 1 ``Crecimiento en Armonía`` podemos ver una estrecha relación con los temas tratados en este trabajo, como la adquisición progresiva de hábitos saludables de alimentación e higiene.

Además, se promueve la competencia en comunicación lingüística mediante el diálogo y la expresión oral necesarios en cada una de las actividades propuestas.

Sin olvidar de la competencia ciudadana, la cual hace referencia a la adquisición de hábitos saludables y sostenibles a partir de rutinas que los niños irán integrando en sus prácticas cotidianas.

3. OBJETIVOS

El principal objetivo que se pretende alcanzar con este TFG es iniciar a infundir hábitos de vida saludable en la infancia y que los niños los puedan ir interiorizando desde edades tempranas, para que en un futuro tengan unas bases sólidas de donde sacar la información necesaria y de calidad.

En cuanto a los objetivos específicos podemos destacar:

- Comprender la importancia de la educación en alimentación saludable en el contexto de la Educación Infantil.
- Diseñar una propuesta didáctica motivadora que fomente la adquisición de hábitos saludables.
- Comprender las consecuencias y efectos de una mala alimentación.
- Transmitir a las familias la importancia de inculcar a los niños buenos hábitos alimentarios.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. CONCEPTOS

1.1 Concepto de alimentación

La alimentación implica adquirir, escoger y cocinar alimentos con la finalidad de consumirlos. Para los seres humanos, los alimentos pueden ser de origen natural o producidos por el ser humano, en forma líquida o sólida, y estos pueden requerir algún tipo de procesamiento previo o no.

Existen diferentes tipos de alimentación general como la alimentación balanceada, la cual incluye todos los grupos alimenticios presentes en cada una de las ingestas que se efectúen, siguiendo con la alimentación vegetariana fundamentada en el consumo de legumbres, frutas, cereales, vegetales y grasas no provenientes de origen animal, y por último, a modo general, podemos encontrar la alimentación mediterránea, basada en las rutinas alimentarias de los ciudadanos de la región mediterránea, incluyendo vegetales, legumbres, grasas monoinsaturadas, granos y frutas, siendo limitado el consumo de carnes rojas.

Se trata de un proceso voluntario y consciente, en el que la persona decide, prepara e ingiere los alimentos que desea.

1.2 Concepto de nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia el grupo de procesos bioquímicos que permiten a los organismos usar tanto la energía como la materia de los nutrientes para poder llevar a cabo sus actividades vitales, la nutrición, la relación y la reproducción. Este acto no es voluntario ni se hace conscientemente. En él participan múltiples aparatos y órganos.

Mediante la nutrición podemos obtener de los alimentos la suficiente energía para que el organismo funcione adecuadamente, adquirir materia para crear y restaurar los tejidos, recibir sustancias reguladoras para poder crear las reacciones químicas necesarias en el organismo y regular los procesos metabólicos para que todo se desarrolle de forma segura.

1.3 Concepto de nutriente

Los nutrientes son las sustancias químicas propias de los alimentos, los cuáles posibilitan al organismo adquirir energía, crear y conservar las estructuras corporales y regular las fases metabólicas.

Existen cuatro tipos de nutrientes, incluyendo a las proteínas, lípidos o grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Los primeros tres mencionados anteriormente se conocen como *macronutrientes*, ya que se trata

de aquellos nutrientes más abundantes de nuestra dieta.

En primer lugar, nos encontramos con las proteínas, las cuales originan hormonas y otras sustancias químicas en nuestro organismo. A continuación, localizamos los hidratos de carbono, los cuales son vitales para la creación del tejido conectivo y nervioso. Posteriormente, se hallan las grasas o lípidos, que nos ofrecen la energía suficiente, creando una capa en la dermis que nos ayuda a mantener el calor corporal.

Los principales nutrientes que nos ofrecen la energía necesaria para desarrollarnos, y realizar actividades tanto físicas como mentales son los lípidos con 9 kcal/g.

Mientras que las vitaminas y minerales se conocen como micronutrientes, ya que aun siendo igual de necesarios e importantes en nuestra dieta, se necesitan en menor cantidad.

Las vitaminas nos ayudan a transformar las grasas en energía y a regular cada uno de los procesos químicos producidos en nuestro cuerpo. Los minerales, por otra parte, son los encargados de mantener las secreciones glandulares y el equilibrio hidrosalino, además de cooperar activamente en la creación de los huesos y dientes.

Podemos diferenciar dos tipos de nutrientes dependiendo si necesariamente deben ser aportados mediante la dieta al no poder formarse en el organismo o si, por otro lado, son capaces de sintetizar algunos nutrientes a partir de otros. En el primer caso hablamos de *nutrientes esenciales*, mientras que los nutrientes capaces de sintetizar endógenamente son llamados *nutrientes no esenciales*.

1.4 Concepto de alimentación saludable

La alimentación saludable se trata de aquella que posibilita el adecuado funcionamiento del organismo, mantiene o recupera la salud, reduce el riesgo de enfermedades, estimula un crecimiento y desarrollo óptimo, y favorece la reproducción, gestación y lactancia. Esta alimentación debe ser satisfactoria, completa, equilibrada, sostenible y accesible, siempre ajustándose a las necesidades individuales.

Una alimentación saludable es posible mediante la mezcla de diversos alimentos de forma equilibrada, satisfaciendo las necesidades nutricionales para un crecimiento y desarrollo adecuados. De esta forma logramos estimular las capacidades tanto físicas como intelectuales.

2. NUTRICIÓN INFANTIL Y REQUERIMIENTOS

NUTRICIONALES

Los requerimientos nutricionales hacen referencia a las cantidades de todos los nutrientes necesarios que cada persona debe tener para poseer una excelente salud, por lo que se trata de una necesidad de carácter individual. (Verdú, Nutrición para Educadores, 2005)

Al tratarse de cantidades individuales, es imposible conocer los requerimientos exactos de cada persona, por lo que las instituciones publican unas ingestas recomendadas para cada uno de los

nutrientes y grupos fisiológicos.

La niñez es uno de los grupos más vulnerables desde el punto de vista nutricional, por lo que se recomienda que los niños de estas edades sean nutridos con alimentos hidrocarbonados, como pueden ser los cereales y sus derivados, y prestar menor atención en alimentos ricos en proteínas como las carnes y derivados.

La DPE (desnutrición proteínica energética) es mayor en niños entre los 3 y 5 años, al necesitar requerimientos nutricionales superiores y no poder lograrlos por ellos mismos, si no que deben depender de un adulto para su administración.

Para poder solucionar estos problemas nutricionales se necesita reflexionar sobre el acceso, consumo y uso biológico de los alimentos (Cooper, and Heird. 2006)

3. EFECTOS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD INFANTIL A CORTO Y LARGO PLAZO

La alimentación inadecuada durante la infancia puede causar graves efectos en la salud de los más pequeños tanto a corto como a largo plazo. Varios estudios han analizado los efectos de la desnutrición en la salud infantil, llegando a unas consecuencias comunes a causa de una mala alimentación.

3.1 Efectos a corto plazo

- **Desnutrición:** la desnutrición se refiere a la pérdida anormal de peso de un individuo, desde la más tenue a la más peligrosa, a causa de una insuficiente asimilación de alimentos por parte del organismo, es decir, que existe un déficit significativo de energía y nutrientes en el individuo que provocan en su salud efectos negativos.

La desnutrición afecta de forma gradual las diferentes funciones celulares y provoca un fallo orgánico, pudiendo llegar a niveles de perder la capacidad del lenguaje, la motora e incluso, fallo cardíaco y neurológico.

Existen diferentes grados de desnutrición, aunque esto ha sido objeto de discusión y confusión en varios estudios.

La desnutrición de primer grado incluye toda aquella pérdida de peso inferior al 25% del peso que el individuo debería tener para su edad y altura, entre otros factores. El segundo grado de desnutrición que nos podemos encontrar incluye una pérdida del peso del organismo entre el 2 y 40% del peso que debería tener. Por último, llamamos desnutrición de tercer grado a la pérdida del peso del individuo superior del 40%.

La desnutrición puede llevar a un importante retraso del crecimiento, debilidad y cansancio, dificultades para centrarse y concentrarse y una mayor facilidad para contraer infecciones.

La desnutrición, según el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, es la principal causa de

muerte en niños pequeños, residentes en países en vías de desarrollo (UNICEF, 2005), por lo que la Organización Mundial De la Salud OMS (2007) ha otorgado prioridad absoluta en la prevención de esta enfermedad.

- **Anemia:** la principal consecuencia de la anemia es la bajada significativa del abastecimiento de oxígeno que llega a los tejidos, provocando graves consecuencias en el niño, incluso crónicas, deteriorando hasta su desarrollo físico y cognitivo. Para diagnosticar a un niño con anemia, este debe estar con una hemoglobina o hematocrito igual o inferior al percentil 5 para el sexo y edad del niño.

Casi el 90% de la anemia diagnosticada en el mundo es causa de una deficiencia de hierro, llamada anemia ferropénica, la cual puede estar relacionada con bajo peso al nacer y tener más facilidad para adquirir infecciones. (Dávila-Aliaga, 2019b)

- **Sobrepeso y obesidad:** se denomina obesidad a la enfermedad crónica y multifactorial que consiste en tener un exceso de grasa corporal perjudicial para la salud del individuo. Las dietas inadecuadas elevadas en calorías y grasas pueden conducir al incremento significativo de peso en niños, llegando en casos extremos, a causar obesidad. Conforme al Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE, 2013), alrededor del 41% de los niños entre los 6 y los 9 años españoles, tienen obesidad o sobrepeso (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013). Esto puede acarrear futuros problemas de salud a largo plazo, así como incrementar el riesgo de contraer diferentes enfermedades cardiovasculares o diabetes, entre otras afecciones. Este factor de riesgo se explicará más detalladamente a continuación en el apartado 4 (Obesidad como consecuencia de una mala alimentación infantil)
- **Problemas dentales:** la aparición de caries en niños es cada vez más temprana y esto es causado por los azúcares y carbohidratos refinados ingeridos en las dietas de los más pequeños. Según varios estudios españoles, alrededor del 31% de los niños de 6 años tiene caries u otros problemas dentales relacionados con una mala selección de alimentos en su ingesta habitual. Las personas que siguen dietas con grandes ingestas de carbohidratos fermentables tienen un mayor riesgo de tener caries dentales (Vaisman y Martínez, 2008)

3.2 Efectos a largo plazo

- **Enfermedades cardiovasculares:** un incremento medido de la presión arterial, tanto diastólica como sistólica, un aumento del débito cardíaco y de la masa ventricular pueden ser consecuencia de una elevación del IMC desde el normo peso hasta el sobrepeso, o incluso llegando a obesidad. Esto no solo es un problema cardiovascular en el futuro cuando el individuo sea adulto, sino que cada vez se presenta antes en niños y adolescentes. Es incuestionable que padecer hipertensión, inflamación crónica o dislipemia, entre otras alteraciones, favorecen el desarrollo y aparición de diferentes enfermedades cardiovasculares.

- **Diabetes tipo 2:** la diabetes mellitus o tipo 2 trata de una enfermedad metabólica crónica, la cual daña algunos órganos y sistemas, debido a la presencia de una secreción o poco movimiento de la insulina o bien, una fortaleza en los tejidos diana. La diabetes altera al metabolismo del individuo en los hidratos de carbono, proteínas y lípidos, conservando así los niveles de glucosa en sangre a niveles muy elevados, pudiendo llevar a problemas tanto neuropáticos como vasculares.

En el caso de la diabetes tipo 2, esta puede aparecer mediante factores genéticos, obesidad, poca o nula actividad física, edad... siendo el ejercicio y una dieta pautada entre otros, el modo de hacerla frente y tratarla.

- **Cáncer:** el cáncer es una enfermedad multifactorial y compleja que puede producirse por diferentes factores ambientales y genéticos, pero el sobrepeso y la obesidad son factores que pueden incentivar en mayor grado el riesgo de padecer esta enfermedad desde edades tempranas. Como señala la Agencia Internacional De Investigación sobre el Cáncer (IARC, 2021), la obesidad se vincula con al menos 12 tipos de cáncer como el de esófago, riñón, colon, mama, útero, hígado, vesícula biliar, páncreas, leucemia, entre otros.

El cáncer de estómago es uno de los más habituales, originado por una mayor irritación de este órgano como consecuencia de los ácidos producidos desencadenando diversas úlceras, llegando a generar el cáncer de estómago. Es posible que el exceso de grasa corporal inflame crónicamente el sistema digestivo, en especial el tracto gastrointestinal acarreado graves problemas.

Cada año se diagnostican alrededor de 300 nuevos casos de leucemia en España, llegando casi al 30% de todos los tumores malignos infantiles. Se ha demostrado que la influencia de LAL infantil ha crecido como consecuencia de la industrialización de los países, siendo posible que su aparición sea el resultado de una elevada exposición a los agentes químicos o radiación. (Pediatría, 2021b)

- **Problemas de salud mental:** existe una estrecha relación entre la alimentación y la salud mental infantil, siendo la primera de estas, un papel relevante en cuánto a un correcto desarrollo emocional, conductual y cognitivo de los niños. Mientras que una mala alimentación puede hacer surgir diferentes problemas mentales como los siguientes, en este rango de edad.

- o Trastornos depresivos: la depresión infantil no se manifiesta del mismo modo que en los adultos, siendo algunos de estos síntomas la irritabilidad, más que la tristeza como sucede en los adultos; tendencia a infravalorarse y desarrollar diversas fobias desde una temprana edad; inapetencia para jugar, síntoma que podemos apreciar y estar alerta tanto dentro como fuera del hogar. Es habitual que, en la infancia los niños sufran variaciones en sus estados de ánimo no confundiendo estos cambios con síntomas de trastornos del estado de ánimo o depresivos. Como señala Smith et al.

(2018), cuanto mayor aporte de frutas y verduras y menor consumo de alimentos procesados tenga una dieta, el riesgo de padecer síntomas depresivos en la infancia será menor. Una dieta baja en nutrientes y vitaminas se ha visto estrechamente relacionado con la aparición de la ansiedad o depresión en infantes.

- Trastornos de la conducta alimentaria: engloba a varias enfermedades mentales determinadas por una conducta modificada, ya sea mediante la alimentación o la manifestación de ciertas conductas dirigidas a regular el peso. Las personas que sufren estas enfermedades tienen una visión distorsionada de la alimentación y una excesiva preocupación por su apariencia física. Aunque la presencia de estas enfermedades es más usual en mujeres adolescentes, cada vez se dan más casos en población infantil.

Algunos de los trastornos más comunes son:

La anorexia nerviosa, en la que la persona afectada busca voluntariamente conseguir una pérdida de peso excesiva, distorsionando su imagen corporal hasta el punto de sentirse gorda estando en riesgo de infrapeso agresivo.

Las personas diagnosticadas con bulimia nerviosa son aquellas que habitúan tener momentos repetidos en los que ingieren incontroladamente alimentos en un corto periodo de tiempo, continuando con conductas compensatorias para desechar toda esa comida ingerida.

El trastorno por atracón se diferencia de la bulimia nerviosa principalmente, porque en este caso no existen cuadros compensatorios, por lo que el individuo con este trastorno suele sufrir mayores subidas de peso en menor tiempo.

La rumiación trata de un trastorno de la conducta alimentaria propia de la infancia, en la que el niño tiende a regurgitar o masticar nuevamente el alimento para su posterior deglución. Es característico en niños con cierto retraso del desarrollo, entre los 3 y los 12 meses, y suele disminuir espontáneamente.

Pero estos trastornos son solo una pequeña parte de todos los existentes hoy en día como pueden ser la pica, trastorno evitativo o restrictivo de la ingesta de alimentos...

4. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS

La alimentación preescolar

Los niños están en constante transformación, y obtienen nuevas habilidades día a día, las cuáles suceden esencialmente en los siguientes sectores (Jeanette, 2012b):

- Social: comprende el temperamento, relaciones con los demás y su propia personalidad.
- Intelectual: implica la aptitud de resolución de conflictos, realización de tareas escolares y comunicación.
- Emocional: incluye las propias emociones, su gestión y uso, autoestima y motivación.

- Físico: referido al cuerpo, salud, crecimiento y movimiento.

Pasando por estas fases, el niño empieza a obtener ciertos conocimientos relativos a su nutrición y salud, por lo que es en esta etapa preescolar, cuando la alimentación es un factor primordial para el correcto funcionamiento del organismo.

4.1 Factores socioeconómicos

Uno de los factores más relevantes e incidentes en el crecimiento de los niños durante los últimos años ha sido el nivel socioeconómico y cultural que los rodea.

Como señala la OPS/OMS (2005), las principales causas de la desnutrición en los países en desarrollo se ven estrechamente unidas con la reducción o falta de factores esenciales para un crecimiento y desarrollo habitual.

Según diferentes estudios, se determina que los principales factores causantes del sobrepeso y obesidad son el sexo, el nivel de educación de los progenitores o cuidadores, el nivel económico de la familia y también factores que suelen pasar más desapercibidos, restándole la enorme importancia y repercusión que tienen sobre los niños, como puede ser el ingerir todas las tomas de comida diarias, dormir y descansar lo suficiente, la cantidad y calidad de la actividad física y la percepción que tienen los tutores del índice de Masa Corporal (IMC) de los niños. (Ajejas-Bazán, Soto, Del Carmen, Vázquez-Sellán, Díaz-Martínez & Domínguez-Fernández, 2018).

Por lo que podemos evidenciar que el modo en el que los progenitores entienden la alimentación de sus hijos determina su calidad.

4.2 Entorno familiar y social

El ámbito familiar es uno de los principales influyentes en la difusión de hábitos saludables, por lo que las familias deben proporcionar todos los tipos de nutrientes requeridos en las dietas de sus hijos, ofreciendo de este modo alimentos con diferentes texturas y colores para que los niños estén más predispuestos a probarlos.

En muchas de las familias, los niños no ingieren la cantidad y calidad de nutrientes adecuados, pudiendo quedarse cortos o incluso excediendo esta cantidad y causando en los niños enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

Por este motivo, es importante tomar una serie de decisiones como reorganizar las porciones adecuadas de alimentos que consume cada niño y realizar ejercicio físico para evitar llegar a problemas mayores (González, 2018).

Es recomendable que las familias ofrezcan e incentiven a realizar con sus hijos diversas actividades físicas de un modo lúdico y buscando siempre sus intereses, lo que logrará a su vez incrementar los vínculos afectivos y emocionales de los niños.

Los progenitores no pueden descuidar el descanso de sus hijos, siendo meramente responsables de que duerman las horas necesarias para poder llevar a cabo las rutinas diarias sin que estas supongan un gran esfuerzo para ellos. La falta de sueño adecuado en los niños puede provocar

consecuencias negativas en su alimentación como desequilibrios en el apetito y la saciedad, provocando una mayor ingesta de alimentos o una falta de control sobre las porciones ingeridas. Otro de los factores relevantes tanto en el entorno familiar como social del niño que pueden influenciar en su alimentación es la disponibilidad a los alimentos saludables. Si la familia no puede acceder a alimentos nutritivos y frescos como consecuencia de su nivel económico u otra índole, es más habitual que se elijan alimentos procesados y de baja calidad. Del mismo modo, si el niño se rodea en un entorno social en el que se habitúa ingerir con frecuencia alimentos poco nutritivos, es más probable que el menor desarrolle desequilibrios nutricionales, un mayor riesgo de sufrir obesidad, adquiera hábitos alimentarios de poca calidad y poco saludables, además de tener un gran impacto en su desarrollo cognitivo ya que los nutrientes esenciales ejercen un papel importante en el desarrollo y correcto funcionamiento cerebral, afectando la comida basura a la concentración, aprendizaje y memoria del niño.

Se debe tener en cuenta que los factores mencionados interactúan entre sí y pueden variar según las circunstancias individuales. Para poder afrontar la mala alimentación infantil, es necesario reforzar el entorno tanto familiar como social, fomentando hábitos alimentarios saludables, y proporcionando una educación nutricional de calidad.

4.3 Preferencias individuales y aversiones alimentarias

En la etapa de educación infantil, tanto las preferencias individuales como las aversiones alimentarias de los niños pueden ejercer un relevante papel en sus hábitos alimentarios y estado nutricional. Cuando estas preferencias se posicionan hacia alimentos poco saludables, pueden llevar a cabo una mala alimentación, teniendo graves consecuencias en el crecimiento, desarrollo y bienestar de los niños. Tanto los padres como su entorno más cercano deben abordar estas preferencias para conseguir fomentar una alimentación equilibrada y nutritiva desde tempranas edades.

Algunas de las consecuencias relacionadas pueden ser la limitación de la variedad dietética ya que, al evitar ciertos alimentos o texturas específicas, el niño poseerá una dieta pobre en variedad de nutrientes esenciales y esto ocasionará dificultades en su crecimiento y desarrollo. El niño puede sufrir ciertos desequilibrios nutricionales al ingerir un exceso de calorías vacías eligiendo alimentos procesados altos en grasas y azúcares y faltando en su dieta vitaminas, minerales y fibra.

Esto no solo afecta en su alimentación y desarrollo, sino que también en su socialización ya que tanto sus preferencias como aversiones alimentarias pueden llegar a dificultar la participación en comidas compartidas y provocar en el niño estrés o ansiedad y generar problemas de interacción social. Pudiendo influir en el estado de ánimo y satisfacción alimentaria del niño ya que, si se le expone constantemente a alimentos que no le gustan, es posible que el niño perciba cierta frustración o insatisfacción durante las comidas.

4.4 Publicidad y marketing de alimentos poco saludables

En la actualidad es habitual que los niños estén frecuentemente expuestos a diversos productos alimentarios mediante los medios de comunicación, entre ellos la publicidad y el marketing. Este entorno publicitario supone una gran influencia en las elecciones alimentarias de los niños, provocando graves repercusiones en su salud y bienestar. La publicidad de alimentos poco saludables ha promovido en los últimos años preocupación a la población general debido a su poder influyente en las preferencias alimentarias de los niños y conseguir fomentar de este modo el consumo de patrones poco saludables desde edades precoces.

Casas (1992) señala que existe otra medida pendiente de profundizar en cuanto a los mensajes transmitidos en los medios de comunicación sobre la propia infancia. Estas representaciones son transmitidas de forma más o menos directa a los niños, formando parte de los componentes de identificación que los niños interiorizan sobre sus roles sociales o pertenencia a un grupo de población.

Según señalan Rodríguez et al. (2006), algunos de los factores que afectan en el comportamiento del consumidor son *“las influencias culturales, la influencia de la clase social, los grupos de referencia, la influencia de la familia, las influencias personales, las diferencias individuales y, los factores psicológicos”*

De acuerdo con Hermoso (2010): *“Es a partir de los tres años, cuando los niños entran como actores en el mundo del consumo, convirtiéndose, en mayor o menor escala, en prescriptores de compras, tanto si son ellos los beneficiarios directos como si no. Entre los cuatro y los ocho años contribuyen con sus preferencias en las decisiones de los adultos. De los siete a los nueve, asumen una variedad de roles y, en ciertas familias de productos, son los niños quienes verdaderamente deciden”*, desde los tres años los niños comienzan a participar activamente en el mundo del consumo influyendo en las elecciones de los adultos de su entorno, pudiendo tener un gran impacto tanto en el mercado como en las estrategias de marketing de las empresas. Por lo que necesitan una protección firme y ciertas regulaciones frente a la publicidad de alimentos poco saludables, como se ha hecho con la creación del Código PAOS (código de autorregulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a menores de 15 años), la cual crea una serie de normas en torno a los anuncios publicitarios, buscando no incitar a los niños a solicitar a sus progenitores la compra de productos que incentiven la obesidad, ocultando estilos de vida poco saludables.

La interpretación de cómo los medios de comunicación sobre alimentos poco saludables afectan a los niños es fundamental para poder llevar a cabo ciertas estrategias de promoción de una alimentación saludable y nutritiva en esta etapa de desarrollo. Se debe buscar proteger la salud y el bienestar de los niños, fomentando entornos alimentarios más saludables y favorables dirigidos tanto para ellos como para los adultos para un desarrollo y crecimiento óptimo.

4.5 Emociones infantiles relacionadas con la imagen corporal

A medida que los niños se desarrollan y crecen, empiezan a crear una percepción subjetiva de su propia imagen corporal teniendo un gran impacto en su bienestar emocional. La imagen corporal se refiere a la representación mental que un individuo tiene de su propio cuerpo. En esta fase de la vida de los menores, es habitual que sufran una serie de variaciones en cuanto a su imagen corporal, comparándose continuamente con el resto de las personas que ven a su alrededor o que observan a través de las redes sociales o medios de comunicación. Los estereotipos de belleza promueven cuerpos delgados y musculosos desde edades tempranas, generando cierta presión y ansiedad que pueden acarrear graves consecuencias en la salud mental y bienestar de los niños. Por lo que se debe fomentar una cultura de plena aceptación y respeto hacia la diversidad de cuerpos, y centrarse en una educación basada en la salud, más allá de la apariencia física. Los niños deben permanecer en todo momento en espacios seguros, donde se sientan valorados por su personalidad y habilidades y de esta forma poder fortalecer su autoestima y emociones positivas sobre su imagen corporal.

4.6 Falta de educación nutricional y de acceso a información adecuada

La educación nutricional en la atención temprana quiere lograr una reducción del riesgo de malnutrición infantil y aportar conocimientos y nociones para un correcto desarrollo de las capacidades de los menores.

La “Educación Alimentaria y Nutricional en las Escuelas (EAN-E) cada vez alcanza un mayor reconocimiento como una estrategia clave dentro de las intervenciones complementarias para mejorar la alimentación, la nutrición y el bienestar de los escolares y adolescentes” (FAO, 2022). De acuerdo con Avendaño (2017), quién considera que muchas de las familias no toman consciencia de la importancia y repercusión que tiene la alimentación en sus hijos, poseen mayor probabilidad de que en sus casas habitúen a tener una alimentación inadecuada desfavoreciendo y repercutiendo negativamente en el correcto crecimiento de los niños desde edades tempranas. Esto puede darse por la falta de acceso a información adecuada sobre alimentación, llevando a tomar malas interpretaciones y elecciones poco saludables. Esta falta de fuentes confiables dificulta la capacidad de discernir entre lo que es realmente beneficioso para la salud y lo que no lo es.

Es de suma importancia promocionar una educación sustentada con actividades lúdicas para padres e hijos, y llevar a cabo un intercambio de registros de experiencias vivenciales entre padres y maestros. Es primordial adjudicar los materiales y conocimientos necesarios sobre la educación nutricional, para que estas enseñanzas se centren en los principios básicos de la alimentación saludable de los niños y la familia.

5. OBESIDAD COMO CONSECUENCIA DE UNA MALA ALIMENTACIÓN INFANTIL

5.1 Obesidad y sobrepeso

De acuerdo con José Mataix Verdú (2005), la obesidad es aquella existencia de un exceso de tejido adiposo o graso, 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. Por lo que cuanto mayor sea el consumo de estos nutrientes, mayor grasa adiposa tendrá un individuo.

La obesidad puede producirse por diferentes factores como el estilo de vida (ingesta y selección de alimentos, ejercicio físico y sedentarismo), factores socioeconómicos o ambientales, biológicos, existencia de determinadas enfermedades, causas genéticas... entre otros.

La tasa de obesidad infantil se ha elevado inquietantemente, con factores tanto genéticos como ambientales que influyen en su desarrollo. Dentro de los últimos, podemos destacar la alimentación y el sedentarismo como principales influencias. Las enfermedades vinculadas a la obesidad se están presentando a edades cada vez más tempranas, incluyendo la, dislipemia, resistencia insulínica, hipertensión arterial y graves problemas psicológicos. El tratamiento a estas afecciones es un asunto complejo que implica cambios en el nivel de actividad física, en la alimentación y los hábitos familiares en su conjunto.

En los últimos años ha habido un considerable incremento en el consumo de productos azucarados, los cuales se han vuelto parte de nuestra dieta diaria y se muestran a niños desde temprana edad. Lamentablemente, esta práctica ha contribuido al crecimiento significativo del sobrepeso y la obesidad en la población infantil, lo que podría resultar en serios problemas de salud en el futuro si no se controla adecuadamente.

El desconocimiento del contenido real de los productos alimenticios y la complejidad de las etiquetas nutricionales, que a menudo disfrazan el azúcar con términos difíciles de identificar para los consumidores, contribuyen a que este tipo de productos sean consumidos a diario y se ofrezcan a los niños sin tener conciencia de sus consecuencias.

En muchos hogares, las familias son conscientes de este grave problema, pero no son capaces de modificar ni su rutina ni modo de alimentarse, lo cual es esencial para prevenir algunas enfermedades degenerativas a nivel crónico.

Los hábitos saludables adquiridos en la infancia y adolescencia suelen mantenerse a lo largo de la vida. Por ello, las escuelas son un buen lugar para fomentar y ayudar con estos comportamientos, que benefician la salud de los más pequeños e influyen positivamente en otros aspectos como es el rendimiento escolar. No obstante, es fundamental destacar que la educación para la salud y los hábitos alimentarios que se promueven en el hogar, son los aspectos más relevantes por considerar.

Además, la obesidad infantil puede causar repercusiones en los niños como se ha mencionado previamente. En cuanto a las consecuencias provocadas por esta enfermedad podemos destacar algunas de ellas como (Casas Esteve y Gómez Santos, 2016):

- Incremento de factores de riesgo cardiovascular: al menos un 10% de los niños con obesidad sufren aumento de la presión sistólica y sobre el 9% de la diastólica, además de un incremento significativo de los niveles de LDL- colesterol.
- Aumento de IMC y perímetro abdominal.
- Permanencia de la obesidad en la edad adulta: lo que conlleva a elevar los riesgos de padecer trastornos cardiovasculares.
Diabetes tipo 2: cada vez iniciada en edades más tempranas al estar relacionada con el exceso de peso.
- Retraso en el crecimiento y desarrollo: el sobrepeso ejerce una presión añadida sobre el desarrollo de los huesos y los músculos, lo que afecta notoriamente en el crecimiento y desarrollo apropiado de los niños. Este sobrepeso afecta directamente a las hormonas propias del crecimiento, retrasándolo y alterando el desarrollo de características sexuales secundarias.
- Problemas en el rendimiento escolar: la obesidad también afecta al ámbito escolar, haciendo experimentar a los niños dificultades para una correcta concentración y atención durante las actividades llevadas a cabo dentro y fuera de la escuela, desencadenando un bajo rendimiento académico. No solo afecta a este ámbito, sino que se ha visto asociado con problemas de autoestima o autoconfianza influyendo en la práctica escolar.
- Problemas de visión: un aumento excesivo del peso en los niños se ha visto estrechamente relacionado con la aparición de problemas oculares como el glaucoma y la retinopatía diabética. Estas enfermedades afectan de tal forma a la visión que pueden conducir a la aparición de la ceguera crónica.
- Alteraciones en la piel: las enfermedades dermatológicas en población joven se han visto fuertemente vinculadas con la obesidad ya que este elevado sobrepeso incrementa el riesgo de desarrollar ciertas alteraciones como el acné, hirsutismo o exceso de vello corporal, foliculitis y aparición de manchas oscuras sobre la piel. Todas estas alteraciones cutáneas pueden ocasionar un grave efecto negativo en la autoestima y calidad de vida de los niños.
- Dificultad de concentración: tal y como se ha mencionado anteriormente en el ámbito del rendimiento escolar, la obesidad es una de las causas que puede conducir a la falta de atención y concentración en los niños al alterar la función cerebral y los niveles de neurotransmisores. Esto desencadena en una capacidad cognitiva reducida y un funcionamiento ejecutivo perjudicial para los niños y en una reducida capacidad para permanecer atentos durante largos periodos de tiempo.

- Problemas de salud mental: uno de los mayores impactos que tiene el sobrepeso en los niños es la afectación en su bienestar emocional y psicológico, haciendo más probable la aparición de trastornos del estado de ánimo, como la depresión, a causa de una combinación de factores psicológicos, sociales y biológicos.

Es la sociedad, la que con frecuencia asocia negativamente la obesidad con la falta de voluntad o escaso autocontrol, generando sentimientos de vergüenza, culpa y baja autoestima en los niños. La exposición continua a estos mensajes nocivos puede tener un impacto prolongado en la percepción de sí mismos y en su salud mental, afectando a su autoconfianza y capacidad para relacionarse de manera saludable con los demás.

Debe recordarse que la obesidad puede ser tanto una causa como una consecuencia de los problemas de salud mental. Por una parte, los niños que sufren depresión o baja autoestima pueden recurrir a la comida como forma de alivio o manejo emocional, desencadenando en un incremento del peso. Por otra parte, el sobrepeso en sí puede desencadenar un problema de salud mental como consecuencia del impacto negativo en la imagen corporal y la autoestima.

Es primordial afrontar la obesidad de forma integral, proporcionando apoyo emocional y promoviendo una imagen corporal positiva, junto a estilos de vida saludables para enriquecer tanto la salud mental como física de los niños.

Aparte de estas consecuencias generadas por la obesidad infantil, podemos destacar otras morbilidades asociadas a esta enfermedad como pueden ser:

- Trastornos ortopédicos: dificultando la actividad física y fomentando el sedentarismo y aumento de peso.
- Trastornos del sueño: síndrome de apnea obstructiva del sueño, el cuál puede ir unido a una disfunción neurocognitiva, dificultando la atención y reduciendo el rendimiento académico de los niños y adolescentes con grave obesidad.
- Trastornos respiratorios: el asma es muy habitual en niños obesos lo que desencadena una menor frecuencia de actividad física y peores condiciones corporales.
- Trastornos gastrointestinales: como pancreatitis, reflujo gastroesofágico o estreñimiento.
- Trastornos endocrinos: junto a la diabetes tipo 2 es uno de los problemas más graves causados por la obesidad infantil. Algún ejemplo de estos trastornos puede ser el síndrome de ovario poliquístico desencadenado en la adolescencia.
- Alteraciones neurológicas: aunque es poco frecuente, no podemos olvidar ni menospreciar el pseudotumor cerebral.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Para la siguiente propuesta de intervención, me basaré en un caso hipotético, ya que la propuesta no se ha llevado a la práctica en ningún aula.

5.1 Contextualización

Esta propuesta didáctica ha sido diseñada tomando de referencia las características del alumnado de mi periodo en el Prácticum II. Estos alumnos pertenecen al aula de segundo de infantil del colegio San Francisco de Asís, ubicado en el barrio de las Delicias en la ciudad de Valladolid. Se trata de una clase con 17 alumnos con buena disciplina y niveles de comunicación y relaciones adecuados, exceptuando algunos alumnos que requieren un mayor apoyo para garantizar su pleno desarrollo y participación continua.

En este centro escolar, se reconoce la importancia de educar a los niños en hábitos saludables desde edades tempranas, reconociendo la necesidad de aplicar y llevar a cabo diferentes actividades relacionadas con la alimentación saludable en el currículo escolar.

5.2 Justificación

Es de vital importancia integrar a los niños en un ambiente saludable dirigido a la toma de decisiones adecuadas y costumbres alimentarias. En esta etapa de la niñez, es en el momento en que se suelen adquirir hábitos alimentarios que se mantendrán durante su vida adulta, por lo que es conveniente inculcar buenos hábitos desde edades tempranas.

Con esta propuesta de intervención lograremos que los niños comprendan la importancia de una alimentación equilibrada y tengan la suficiente consciencia para tomar decisiones saludables en cuanto a los alimentos que consumen. Esto beneficiará también a su rendimiento cognitivo, desarrollo físico y emocional, y a la prevención de enfermedades generadas por un mal uso de los alimentos.

Las actividades propuestas serán lúdicas y creativas para permitir a los niños explorar y experimentar con alimentos saludables de un modo divertido, despertando su interés por conocer los beneficios que tiene consumir alimentos nutritivos y desarrollar de esta forma hábitos saludables en torno a la alimentación.

5.3 Objetivos

- Objetivos generales de la etapa

Según el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, los objetivos generales de etapa relacionados con el tema propuesto son:

- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- e) Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución

pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.

f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

g) Iniciarse en la lectura y la escritura.

- *Objetivos didácticos*

- Adquirir hábitos de vida saludable.
- Trabajar la motricidad fina mediante el sentido del tacto.
- Trabajar la motricidad gruesa y coordinación mediante el salto.
- Identificar la alimentación saludable y la no saludable.
- Concienciar de la importancia de desarrollar hábitos de alimentación saludable.
- Desarrollo de la memoria y capacidad de concentración.

5.4 Competencias específicas de cada área

Las competencias específicas de cada área están referidas a los desempeños que los alumnos deben poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área. El currículo se organiza en torno a tres áreas y las competencias específicas que se trabajan con esta propuesta son:

Área 1: *Crecimiento en Armonía*

1. *Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.*
3. *Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.*
4. *Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.*

- Saberes básicos:

- A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.
- C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.
- D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.

Área 2: *Descubrimiento y Exploración del Entorno*

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

2. *Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.*
- Saberes básicos:
 - A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa, materiales y espacios.
 - B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad.

Área 3: Comunicación y Representación de la Realidad

1. *Manifiestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.*
 2. *Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.*
 3. *Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.*
 4. *Participar por iniciativa propia en actividades relacionadas con textos escritos, mostrando interés y curiosidad, para comprender su funcionalidad y algunas de sus características.*
- Saberes básicos:
 - A. Intención y elementos de la interacción comunicativa
 - B. Las lenguas y sus hablantes.
 - C. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión, diálogo.
 - D. Aproximación al lenguaje escrito.
 - H. El lenguaje y la expresión corporales

5.5 Contenidos

- Aprendizaje de vocabulario sobre la alimentación.
- Beneficios y daños de los alimentos en la salud.
- Adquisición de hábitos saludables en alimentación e higiene.
- Clasificación y consumo de los alimentos.
- Desarrollo de los sentidos a través de la observación, manipulación y experimentación.
- Interés por las diferentes actividades propuestas y por lograr los hábitos saludables propuestos.

5.6 Metodología

Para la realización de esta propuesta de intervención se han seguido enfoques lúdicos y participativos, los cuales permiten organizar, programar y detallar con antelación las actividades dirigidas al alumnado mediante el proceso de enseñanza – aprendizaje. A continuación, se muestra una descripción general de los principios metodológicos empleados:

- Enfoque lúdico: se utiliza el juego como estrategia pedagógica principal a lo largo de la propuesta. Esto facilita la motivación e interés de los niños en las actividades, así como la creación de un ambiente de aprendizaje atractivo promoviendo la alimentación saludable.
- Enfoque práctico: mediante actividades prácticas, los alumnos son capaces de interactuar y familiarizarse con los alimentos, clasificarlos y tocarlos, permitiendo obtener conocimientos y experiencias significativas en su aprendizaje.
- Adaptaciones para alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE) en cada una de las actividades se tendrá en cuenta las características individuales de los alumnos, realizando las adaptaciones necesarias para garantizar el aprendizaje de todos los niños.
- Integración de los contenidos: el desarrollo de las actividades garantiza el aprendizaje de vocabulario, propiedades de los alimentos y hábitos saludables, entre otros contenidos curriculares. Todas estas actividades fomentan el desarrollo integral de los niños.

5.7 Temporalización

Esta propuesta didáctica está pensada para poder llevarse a cabo en un periodo de dos semanas, con un total de tres actividades por semana. Esta planificación nos permitirá intercalar estas actividades con las tareas del propio centro y con otros proyectos educativos que estemos desarrollando. De esta forma, lograremos un enfoque integral en el desarrollo de las habilidades y conocimientos de los niños.

Esta estructuración del proyecto hará que los niños disfruten de un enriquecedor aprendizaje sobre la alimentación saludable, al mismo tiempo que realizan el resto de las actividades del centro y proyectos educativos en curso.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Asamblea inicial	Actividad 1		Actividad 2	Actividad 3
Actividad 4		Actividad 5		Actividad 6

5.8 Atención a la diversidad

Esta propuesta estará adaptada para los alumnos con necesidades especiales que puede haber en el aula. De esta manera se reconocerá la importancia de la inclusión, empleando las estrategias pedagógicas y adaptaciones necesarias para permitir a todos los alumnos participar en el proceso

educativo. Algunos ejemplos de adaptación pueden ser el uso de materiales sensoriales y apoyos visuales. El enfoque inclusivo asegura que todos los alumnos tengan la misma oportunidad de desarrollar hábitos saludables y comprendan la importancia de una alimentación equilibrada.

5.9 Actividades

ASAMBLEA INICIAL

La asamblea se dividirá en varias fases:

1. **Saludo e introducción del tema:** se realiza la asamblea como cualquier día y una vez terminada mostraremos en la pizarra digital diferentes alimentos tanto saludables como perjudiciales para su salud, preguntando a los alumnos si reconocen alguno y que saben sobre ellos.
2. **Conversación guiada:** comenzaremos una conversación con los alumnos sobre la importancia de consumir alimentos saludables para crecer fuertes y estar sanos. Haremos una ronda de preguntas sobre que alimentos de los que aparecen en la pizarra digital creen que son beneficiarios para su cuerpo y por qué.
3. **Explicación de la propuesta:** en este momento les contaremos a los alumnos que vamos a comenzar una emocionante aventura de aprendizaje sobre la alimentación saludable con actividades divertidas y creativas donde descubriremos los beneficios de muchos alimentos y que podemos hacer para cuidar nuestra salud.
4. **Reflexión final:** para dar por concluida esta asamblea, haremos una breve reflexión con los niños sobre la importancia de una alimentación balanceada y adecuada para nuestra salud. Pondremos en la pizarra digital el siguiente vídeo explicativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg>

ACTIVIDAD 1

1. **TÍTULO:** ¡Adivina qué como!
2. **OBJETIVOS:**
 - Estimular la atención y concentración durante la escucha activa.
 - Fomentar la participación y respetar los turnos de palabra.
 - Mejorar el vocabulario relacionado con los alimentos.
 - Desarrollar el pensamiento lógico.
 - Promover la capacidad de asociación con los alimentos.
3. **CONTENIDOS:**
 - Vocabulario de alimentos.
 - Propiedades y características de los alimentos.

4. DESCRIPCIÓN:

La maestra tendrá varias tarjetas con adivinanzas sencillas sobre alimentos que leerá en voz alta mientras los alumnos escuchan y piensan de qué alimento se trata. Los niños levantarán la mano y la maestra elegirá a uno de ellos para que responda. Cada una de las tarjetas tendrá una imagen del alimento correspondiente para que los alumnos la puedan ver una vez adivinado dicho alimento.

Ejemplos de adivinanzas:

1. Blanca y líquida es mi apariencia, de vacas o cabras es mi procedencia. En el desayuno soy una delicia, y con mis vitaminas, doy fortaleza.
 - La leche.
2. Redondo y ovalado es mi cascarón, con una sorpresa en su interior. A veces frito, a veces revuelto; nutritivo y delicioso, siempre lo encuentro.
 - El huevo.
3. De cáscara verde y pulpa roja, en el verano soy la fruta que se antoja. Con muchas semillas negras en mi interior, una refrescante delicia, ¿Qué fruta soy?
 - La sandía.
4. De leche estoy hecho, amarillo y cremoso, con agujeros pequeños y sabor sabroso. En las pizzas, sándwiches y ensaladas, soy un ingrediente que mucho agrada.
 - El queso.

5. MATERIALES:

- Recursos materiales: tarjetas con diferentes adivinanzas e imágenes de alimentos.
- Recursos espaciales: aula de educación infantil.
- Recursos humanos: profesora de Educación Infantil.

6. TEMPORALIZACIÓN:

La actividad puede llevarse a cabo en unos 10 minutos, dependiendo del número de adivinanzas que se usen y del ritmo de participación de los niños.

7. ADAPTACIONES PARA ALUMNOS NEE:

- Se pueden proporcionar apoyos visuales como imágenes más grandes y con colores más llamativos para aquellos alumnos con dificultades de visión.
- Debemos permitir dar respuestas no verbales para aquellos alumnos con dificultades del lenguaje. En este caso la maestra dibujará en la pizarra tres alimentos, siendo uno de ellos la respuesta correcta a la adivinanza y los niños señalarán la respuesta en lugar de responder verbalmente.
- Debemos adecuar los niveles de dificultad de las adivinanzas a las capacidades de los alumnos para que todos sean capaces de comprender los alimentos.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación de esta actividad se llevará a cabo a través de la siguiente rúbrica individual, marcando con una cruz la casilla correspondiente:

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Regular	No cumplido
Usa el lenguaje y vocabulario adecuado.				
Participa y respeta de normas.				
Identifica correctamente las respuestas.				
Escucha activamente y presta atención.				
Coopera con los compañeros.				

ACTIVIDAD 2

1. **TÍTULO:** ¡Cuidamos nuestra salud!

2. **OBJETIVOS:**

- Impulsar la capacidad de toma de decisiones.
- Desarrollar la conciencia sobre la clasificación de alimentos según su consumo.
- Favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
- Promover la capacidad de trabajo en equipo y colaboración entre compañeros.

3. **CONTENIDOS:**

- Vocabulario de alimentos.
- Clasificación de alimentos según su consumo.
- Hábitos alimentarios saludables.

4. DESCRIPCIÓN:

Los niños se sentarán en sus sillas, divididos en 6 mesas de tres o cuatro compañeros. Cada grupo tendrá varias imágenes de alimentos, tanto saludables como no saludables. En cada mesa habrá un gran círculo con secciones divididas en colores verde, rojo y amarillo. Los niños deberán analizar cada alimento y decidir con sus compañeros en qué color del círculo corresponde pegarla según el consumo que deba darse a dicho alimento. El color rojo se destina a consumo limitado, el color amarillo a consumo moderado y el verde a consumo frecuente.

Cuando todos los grupos hayan finalizado de pegar sus alimentos en el círculo, saldrán de uno en uno a explicar al resto de compañeros porque han puesto cada alimento en cada color y el resto de los niños dará su opinión de forma ordenada y respetuosa sobre si es correcto o no, razonando su respuesta.

(Ver Anexo 1)

5. MATERIALES:

- Recursos materiales:
 - o Imágenes de varios alimentos saludables y no saludables.
 - o Fotografía de un círculo grande con las secciones de colores.
 - o Pegamento o cinta adhesiva
- Recursos espaciales: aula de educación infantil.
- Recursos humanos: profesora de Educación Infantil.

6. TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad tendrá una duración de aproximadamente 25 minutos entre la explicación, el trabajo en equipo y clasificación de los alimentos y la posterior exposición y discusión en grupo.

7. ADAPTACIONES PARA ALUMNOS NEE:

- Se pueden proporcionar apoyos visuales como imágenes más grandes y con colores más llamativos para aquellos alumnos con dificultades de visión.
- Debemos permitir el uso de ayudas visuales para identificar las secciones del círculo, como tarjetas de colores.
- Debemos adecuar los niveles de dificultad de la clasificación de alimentos para que todos los alumnos reconozcan la mayor cantidad de ellos.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación de esta actividad se llevará a cabo a través de la siguiente rúbrica individual, marcando con una cruz la casilla correspondiente:

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Regular	No cumplido
Clasifica correctamente los alimentos en las secciones correspondientes.				
Participa y colabora con sus compañeros.				
Justifica las decisiones tomadas.				
Corrige con respeto y ayuda al resto de compañeros.				

ACTIVIDAD 3

1 TÍTULO: ¡Avanzamos hacia una alimentación saludable!

2. OBJETIVOS:

- Desarrollar el conocimiento sobre alimentos saludables y no saludables.
- Favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
- Promover la capacidad de trabajo en equipo y colaboración entre compañeros.
- Estimular la motricidad gruesa mediante el salto.

3. CONTENIDOS:

- Alimentación saludable y no saludable.
- Desarrollo motor.
- Hábitos alimentarios saludables.

4. DESCRIPCIÓN:

Esta actividad se llevará a cabo en la sala de gimnasia del centro escolar que posee un tatami. Los niños se dividen en 4 equipos equitativos formando una fila: manzanas, berenjenas, zanahorias y sandías. La maestra pegará sobre el tatami un tablero gigante hecho con papel continuo con los

alimentos que representan a cada grupo en diferentes casillas. Por turnos, tirarán un dado gigante que contiene las 4 imágenes de los alimentos y dos imágenes de alimentos no saludables. Cuando el dado marque el alimento de uno de los grupos, todos los miembros de ese equipo avanzarán una casilla y le tocará tirar el dado al siguiente equipo. Si sale uno de los alimentos no saludables, ese equipo deberá retroceder una casilla. El equipo ganador será el que complete todas las casillas de su alimento correspondiente.

(Ver Anexo 2)

5. MATERIALES:

- Recursos materiales:
 - o Papel continuo.
 - o Imágenes de los alimentos: manzanas, berenjenas, zanahorias, sandías, pizza y donut.
 - o Dado gigante con las imágenes de los alimentos.
 - o Cinta adhesiva para pegar el tablero al tatami.
- Recursos espaciales: aula de gimnasia con tatami.
- Recursos humanos: profesora de Educación Infantil.

6. TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad tendrá una duración de aproximadamente 35 minutos entre la explicación y el desarrollo del juego. Se debe tener en cuenta que pueden retroceder de casilla en varias ocasiones.

7. ADAPTACIONES PARA ALUMNOS NEE:

- Se pueden proporcionar apoyos visuales como imágenes más grandes y con colores más llamativos para aquellos alumnos con dificultades de visión.
- Debemos adaptar el tamaño del dado para que los alumnos con dificultades motoras logren participar en el juego plenamente.
- Debemos tener en cuenta que algunos de los alumnos con dificultades motoras no saben saltar, por lo que únicamente deberán avanzar las casilla andando.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación de esta actividad se llevará a cabo a través de la siguiente rúbrica individual, marcando con una cruz la casilla correspondiente:

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Regular	No cumplido
Es capaz de diferenciar alimentos saludables y no saludables.				
Participa y colabora con su equipo.				
Comprende y cumple las reglas del juego.				

ACTIVIDAD 4

1. TÍTULO: ¡La oca saludable!

2. OBJETIVOS:

- Desarrollar el conocimiento sobre alimentos saludables y no saludables.
- Favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
- Promover habilidades de lectura, comprensión y reconocimiento visual.
- Estimular la asociación de alimentos con sus beneficios o daños en la salud.
- Desarrollar la lectura mediante las tarjetas con descripciones de los alimentos.

3. CONTENIDOS:

- Alimentación saludable y no saludable.
- Beneficios y daños de los alimentos.
- Lectura y comprensión de descripciones de alimentos.
- Reconocimiento visual de imágenes relacionadas con los alimentos.

4. DESCRIPCIÓN:

Esta actividad se trata de una versión creada personalmente del juego de la ``Oca`` tradicional. En este caso ``La oca saludable`` se juega sobre un tablero compuesto por casillas con dibujos y nombre de alimentos tanto saludables como no saludables. Los niños tirarán por turnos el dado y avanzarán las casillas hasta llegar a la meta final, que será una cesta de la compra con alimentos saludables. Si caen en una casilla de un alimento no saludable, la cual tiene una escalera que lleva

a otra casilla anterior, deberán retroceder hasta esta. Por cada casilla, existe una tarjeta con una breve descripción de los beneficios o daños que hace cada alimento a nuestra salud y unas imágenes para que todos los niños puedan comprender lo que dicho alimento nos proporciona, incluso aquellos que aún no saben leer. En ese caso, la profesora se encargará de leer en voz alta la descripción u ofrecer a un compañero que quiera leérsela en voz alta y mostrará los dibujos correspondientes de las tarjetas.

(Ver Anexo 3)

5. MATERIALES:

- Recursos materiales:
 - o Tablero de juego con casillas de los alimentos.
 - o Dado.
 - o Tarjetas con descripciones e imágenes de los alimentos
 - o Fichas de juego.
- Recursos espaciales: alfombra del aula de Educación Infantil.
- Recursos humanos: profesora de Educación Infantil.

6. TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad tendrá una duración de aproximadamente 35 minutos entre la explicación y presentación del juego, el desarrollo de este por turnos y una breve reflexión final sobre los alimentos y sus repercusiones en nuestra salud.

7. ADAPTACIONES PARA ALUMNOS NEE:

- Se pueden proporcionar apoyos visuales como imágenes más grandes y con colores más llamativos para aquellos alumnos con dificultades de visión o de lectura.
- Debemos adaptar el tamaño del dado para que los alumnos con dificultades motoras logren participar en el juego plenamente.
- Debemos proporcionar apoyo individualizado durante el juego, si fuese necesario, para que los alumnos con NEE puedan entender las reglas y participar en el juego.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación de esta actividad se llevará a cabo a través de la siguiente rúbrica individual, marcando con una cruz la casilla correspondiente:

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Regular	No cumplido
Es capaz de leer los nombres y descripciones de los alimentos.				
Participa y ayuda al resto de compañeros.				
Reconoce que alimentos son buenos y cuáles no para su salud, antes y después de leer la descripción.				

ACTIVIDAD 5

1. TÍTULO: ¡Memoria nutritiva!

2. OBJETIVOS:

- Reconocer y diferenciar alimentos de procedencia animal y vegetal.
- Fomentar la reflexión y la toma de decisiones.
- Promover la memoria visual y la concentración.
- Estimular el trabajo en equipo y la colaboración.

3. CONTENIDOS:

- Identificación de alimentos de procedencia animal y vegetal.
- Habilidades de memoria y concentración.

4. DESCRIPCIÓN:

Antes de comenzar con esta actividad, la maestra pondrá en la pizarra digital un vídeo informativo en el que se mencionan varios ejemplos de alimentos y cuál es su procedencia. Esto nos ayudará a empezar a captar la atención de los niños e introducirles en la temática de esta nueva actividad.

El enlace al vídeo es el siguiente:

<https://www.youtube.com/watch?v=yCxs8laZh6k>

Una vez visualizado el vídeo, formaremos un círculo en la alfombra de clase y en el centro colocaremos las cartas del juego del Memory con imágenes de alimentos de procedencia animal

y vegetal boca abajo. Por turnos y en orden, los niños irán girando dos cartas buscando la pareja. Si encuentran una pareja, deberán colocarla en la cesta correspondiente: una para los alimentos de origen animal y otra para los alimentos de origen vegetal. Si necesitan ayuda para decidir en qué cesta colocar una pareja, podrán pedírsela a sus compañeros. Una vez encontradas todas las parejas, se realizará una reflexión colectiva para verificar si creen que todas las parejas están correctamente colocadas en la cesta correspondiente.

(Ver anexo 4)

5. MATERIALES:

- Recursos materiales:
 - o Pizarra digital.
 - o Cartas del juego del Memory con imágenes de alimentos.
 - o Cestas para colocar las cartas emparejadas.
- Recursos espaciales: alfombra del aula de Educación Infantil.
- Recursos humanos: profesora de Educación Infantil.

6. TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad tendrá una duración de aproximadamente 20 minutos, contando con el vídeo inicial, el desarrollo de la actividad y la reflexión y verificación de las parejas final.

7. ADAPTACIONES PARA ALUMNOS NEE:

- Se pueden proporcionar apoyos visuales como imágenes más grandes y con colores más llamativos para aquellos alumnos con dificultades de visión o de lectura.
- Ofrecer ayudas y adaptaciones individualizadas, como permitir que elijan una sola carta en lugar de dos o dejar más tiempo para girar y recordar las cartas.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación de esta actividad se llevará a cabo a través de la siguiente rúbrica individual, marcando con una cruz la casilla correspondiente:

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Regular	No cumplido
Es capaz de encontrar y recordar las parejas de alimentos.				
Participa y ayuda al resto de compañeros.				
Diferencia entre los alimentos de origen animal y de origen vegetal.				

ACTIVIDAD 6

1. TÍTULO: ¡Cajón ciego del tacto!

2. OBJETIVOS:

- Reconocer diferentes texturas y características de alimentos.
- Promover la comunicación entre los compañeros.
- Ampliar el vocabulario de alimentos.
- Estimular la percepción sensorial de los niños mediante el tacto.

3. CONTENIDOS:

- Percepción táctil y sensorial.
- Expresión oral.
- Identificación de diferentes alimentos.

4. DESCRIPCIÓN:

La maestra será la encargada de llevar a clase la caja sensorial, realizada por ella misma. También llevara al aula varios alimentos que sean conocidos y familiares para los niños como frutas, verduras o cereales. De uno en uno, los niños introducirán su mano en la caja sin saber que hay en su interior y tocarán el alimento que hay dentro. El resto de los compañeros podrán observar el alimento a través de una pequeña ventanilla en la caja y ayudarán al compañero si este lo solicita. El objetivo es que el niño intente adivinar que alimento está tocando, basándose únicamente en las sensaciones táctiles que experimenta. Después de cada acierto, realizaremos una breve conversación sobre las características del alimento.

La caja empleada para llevar a cabo esta actividad ha sido reutilizada del anterior año de prácticas, realizada por mí misma.

(Ver anexo 5)

5. MATERIALES:

- Recursos materiales:
 - o Caja sensorial con abertura superior y ventanilla frontal transparente.
 - o Diferentes alimentos seguros de manipular (frutas, verduras, cereales...)
 - o Toallitas húmedas o papel higiénico para limpiar las manos.
- Recursos espaciales: aula de Educación Infantil.
- Recursos humanos: profesora de Educación Infantil.

6. TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad tendrá una duración de aproximadamente 15 minutos, contando con la explicación inicial de la actividad, el desarrollo del juego por turnos y la reflexión final sobre los alimentos y sus características.

7. ADAPTACIONES PARA ALUMNOS NEE:

- Se pueden proporcionar apoyos visuales como etiquetas con imágenes y palabras, para una mayor comprensión de las características táctiles con el alimento correspondiente.
- Debemos adaptar el tamaño de la caja sensorial teniendo en cuenta las necesidades de los niños con dificultades motoras.
- Ofrecer ayudas y ejercer de guía para los alumnos que tengan alguna dificultad, adaptándonos siempre a sus necesidades individuales.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación de esta actividad se llevará a cabo a través de la siguiente rúbrica individual, marcando con una cruz la casilla correspondiente:

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Regular	No cumplido
Es capaz de identificar las características táctiles de los alimentos.				
Participa y ayuda al resto de compañeros.				
Expresa sus sensaciones y experiencias táctiles.				

5.10 Evaluación

Como establece el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, la evaluación en el segundo ciclo de Educación Infantil será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática será la principal técnica aplicada en el proceso de evaluación.

La evaluación busca encontrar las condiciones iniciales individuales y el ritmo y características de la evolución de cada alumno, tomando de referencia los criterios de evaluación asignados para cada ciclo en cada una de las áreas.

El docente y todos los profesionales implicados en este proceso de enseñanza – aprendizaje deberán autoevaluar sus estrategias metodológicas y los recursos empleados.

5.10.1 Evaluación del alumnado

Los instrumentos empleados para realizar esta evaluación serán:

- **Observación directa:** con ella se podrá obtener información como evaluación inicial sobre los conocimientos previos que poseen los alumnos sobre el tema a tratar. Esto nos servirá para desarrollar las actividades adecuándolas a las capacidades de los alumnos. También conseguiremos proporcionar a los alumnos una retroalimentación inmediata, para que los alumnos sean conscientes de sus progresos y mejoras. Esta retroalimentación ayuda a desarrollar un aprendizaje más efectivo y a corregir errores a tiempo.
- **Observación sistemática:** nos sirve para recopilar datos específicos y objetivos sobre el

comportamiento de los alumnos durante las diferentes actividades. Esta debe ser planificada y basada en criterios predefinidos. Es recomendable realizar la observación en situaciones diferentes para conseguir una visión más completa de la práctica de los alumnos.

Se registrarán diferentes anotaciones, mejoras, nuevas intervenciones, etc. En un diario de prácticas y, para obtener información actualizada de los objetivos planteados, usaremos una rúbrica que nos permitirá supervisar al alumno y cuantificar los niveles de logro a alcanzar.

ÍTEMS	Sí	En proceso	No
Reconoce los alimentos saludables y no saludables.			
Aprende vocabulario sobre alimentación.			
Muestra respeto hacia los compañeros.			
Escucha atentamente durante las explicaciones.			
Muestra interés por las actividades desarrolladas			
Adquiere hábitos alimentarios saludables.			

5.10.2 Evaluación del docente

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

Se realizará, al igual que con los alumnos, una observación directa en la que podremos evaluar el nivel de participación, interacción y comprensión de los contenidos por parte de los alumnos.

Se registrará mediante fichas de seguimiento, el progreso individual de cada niño en cada actividad desarrollada, en función de los objetivos de aprendizaje fijados.

Será importante evaluar los materiales y recursos empleados en la propuesta para poder comprobar la efectividad de estos, identificando aquellos más motivadores y útiles para el aprendizaje pleno de los alumnos.

Por último, podemos realizar una reflexión sobre el desarrollo y resultado de las actividades, reflejando los aspectos positivos y las posibles modificaciones para futuras intervenciones.

6.CONCLUSIÓN

Una vez finalizado el Trabajo de Fin de Grado, considero esencial destacar algunos puntos fundamentales tras la implementación de hábitos saludables en un aula de infantil.

Este trabajo me ha permitido comprender la importancia de implementar estrategias educativas efectivas para fomentar la alimentación saludable y hábitos alimentarios adecuados desde edades tempranas. Es en esta etapa de la vida, cuando los niños tienden a seguir las enseñanzas y acciones de los adultos debido a su influencia y autoridad en sus vidas. Son los adultos, los que deben transmitir a los niños buenos hábitos y conocimientos suficientes para que adopten una buena relación con la alimentación, intentando reducir el riesgo de sufrir enfermedades en un futuro más o menos lejano.

Sin embargo, los medios de comunicación cada vez están más presentes desde edades más tempranas, suponiendo una influencia significativa en los niños, pudiendo transmitir mensajes contradictorios sobre la alimentación. Es de vital importancia que los adultos responsables de los niños sean conscientes de esta influencia y tomen medidas de prevención para fomentar mensajes positivos sobre una alimentación equilibrada y nutritiva, y regulando el contenido mediático al que los niños se exponen diariamente.

Aunque la propuesta de intervención no ha podido ser implementada en un aula, considero que es una herramienta adecuada y adaptada para su uso en un entorno educativo con las características del alumnado señalado. Desde mi punto de vista, las actividades desarrolladas tienen un potente factor motivacional para los niños, lo cual ayuda a promover su participación y su interés por aprender sobre alimentación saludable.

La evaluación continua y sistemática de los alumnos permitiría adquirir información relevante sobre su progreso y logros en relación con los objetivos planteados. A través de la observación directa y sistemática, se lograría recopilar información detallada sobre la práctica de los alumnos, sirviendo de base para la toma de decisiones pedagógicas y proporcionando una retroalimentación adecuada.

En general y para dar por concluido el trabajo, es importante destacar la importancia de que todas las personas y entornos que rodeen al niño estén involucradas y concienciadas en su educación alimentaria, brindándoles información de calidad para establecer una base sólida y adecuada sobre la influencia que tiene la alimentación en su salud. Con la implementación de las actividades se fortalecería la relación entre el centro educativo y el entorno familiar, ya que muchos de los temas abordados en las actividades pueden ser replicados y reforzados en el hogar.

7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

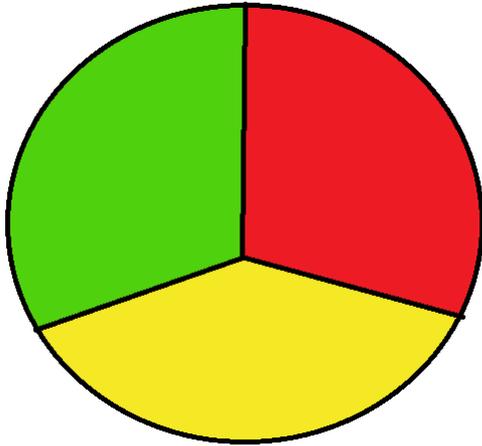
Ajejas Bazán, M. J., Sellán Soto, M. D. C., Vázquez Sellán, A., Díaz Martínez, M. L., & Domínguez Fernández, S. (2018). Factors associated with overweight and childhood obesity in Spain according to the latest national health survey (2011). <i>Escola Anna Nery</i> , 22(2)
Casas Esteve, R., & Gómez Santos, F. (2016). Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. Instituto DKV de la vida saludable. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5810_d_Estudio_sobre-la_situacion-de-la-obesidad-infantil-en-espana.pdf
Casas, F. (1992): Las representaciones sociales de las necesidades de niños y niñas, y su calidad de vida. <i>Anuario de Psicología</i> , 53.
Dávila-Aliaga, C. (2019). Anemia infantil. <i>Revista peruana de investigación Materno Perinatal</i> , 7(2), 74-87. https://doi.org/10.33421/inmp.2018118
Díaz, F. et al. (2007). Modelo para autoevaluar la práctica docente. Colección: Monografías escuela española. Educación al día. Madrid. Wolters Kluwer España.
Gómez Niño, Á. Documentos de clase de la asignatura de Alimentación infantil.
Hermoso de Mendoza C., (2010). Niños, un mercado con futuro. MK, Infantil. IPMark (738). http://ipmark.com/nios-un-mercado-con-futuro/
Jeanette, D. T. (2012). <i>Influencia de los factores socioeconómicos y culturales en el estado nutricional de los preescolares según su alimentación en las guarderías San Pablito y Mis Primeros Pasos comuna San Pablo, Santa Elena. 2011-2012.</i> https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/700
Verdú, M. J. (2005). <i>Nutrición Para Educadores</i> . Diaz de Santos.

8.WEBGRAFÍA

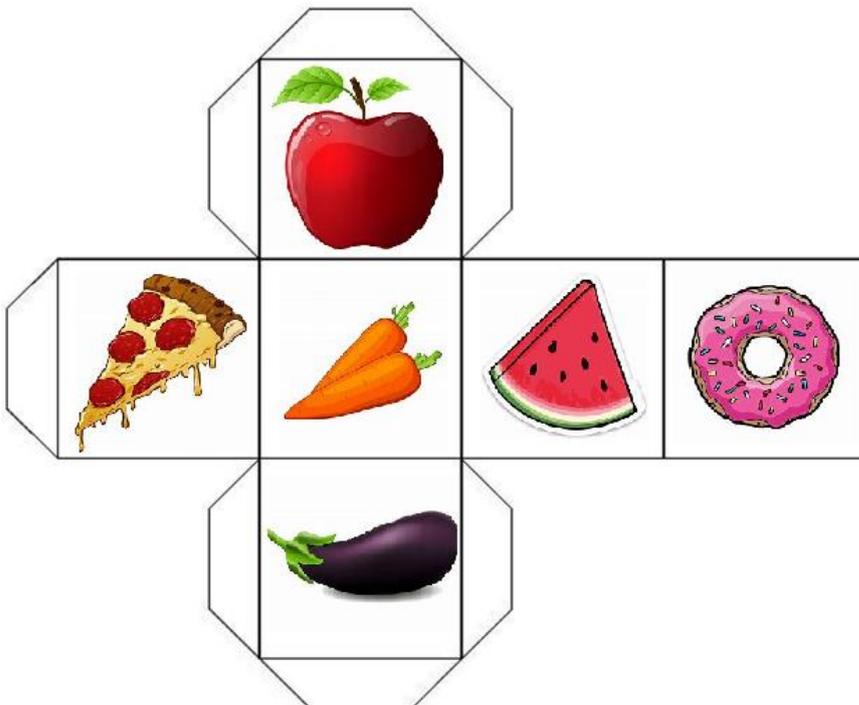
<p><i>Asesoramiento dietético para el control de caries en niños.</i> (s. f.). https://www.ortodoncia.ws/publicaciones/2004/art-10/</p>
<p>FAO, (2022). Alimentación y nutrición escolar. Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables. https://www.fao.org/school-food/areas-work/es/.</p>
<p>FIAB. (2015, 25 de febrero). El código PAOS de autorregulación de la publicidad de alimentación y bebidas a menores se refuerza con dos nuevas adhesiones. Recuperado de http://blog.fiab.es/index.php/el-codigo-paos-deautorregulacion-de-la-publicidad-de-alimentacion-y-bebidas-menores-serefuerza-con-dos-nuevas-adhesiones/</p>
<p>IARC – INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER. (s. f.). https://www.iarc.who.int/</p>
<p>Investigación, R. S. (2021, 20 noviembre). <i>Obesidad infantil. Artículo monográfico.</i> ▷ RSI - Revista Sanitaria de Investigación. https://revistasanitariadeinvestigacion.com/obesidad-infantil-articulo-monografico/</p>
<p>Investigación, R. S. (2022, 25 junio). <i>Alimentación saludable / plato Harvard.</i> ▷ RSI - Revista Sanitaria de Investigación. https://revistasanitariadeinvestigacion.com/alimentacion-saludable-plato-harvard/</p>
<p><i>Just a moment.</i> . . (s. f.). https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-una-alimentacion-saludable.pdf</p>
<p><i>Ministerio de Educación y Formación Profesional.</i> (2022, 2 febrero). Boletín Oficial del Estado. https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95/dof/spa/pdf</p>
<p>Pediatría. (2021, 5 octubre). Leucemia aguda en Pediatría Pediatría integral. <i>Pediatría integral.</i> https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2021-09/leucemia-aguda-en-pediatria/</p>
<p>Sobrepeso y obesidad infantil. Artículo monográfico. (2021). <i>Revista Sanitaria de Investigación,</i> 2(12). https://revistasanitariadeinvestigacion.com/sobrepeso-y-obesidad-infantil-articulo-monografico/</p>
<p>Universidad Casa Grande. Departamento de Posgrado. (2023, 1 marzo). <i>Educación nutricional en la atención temprana del niño niña: un proceso medible a largo plazo.</i> http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/3956</p>
<p><i>Vista de Desnutrición.</i> (s. f.). https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/4670/4518</p>

9. ANEXOS

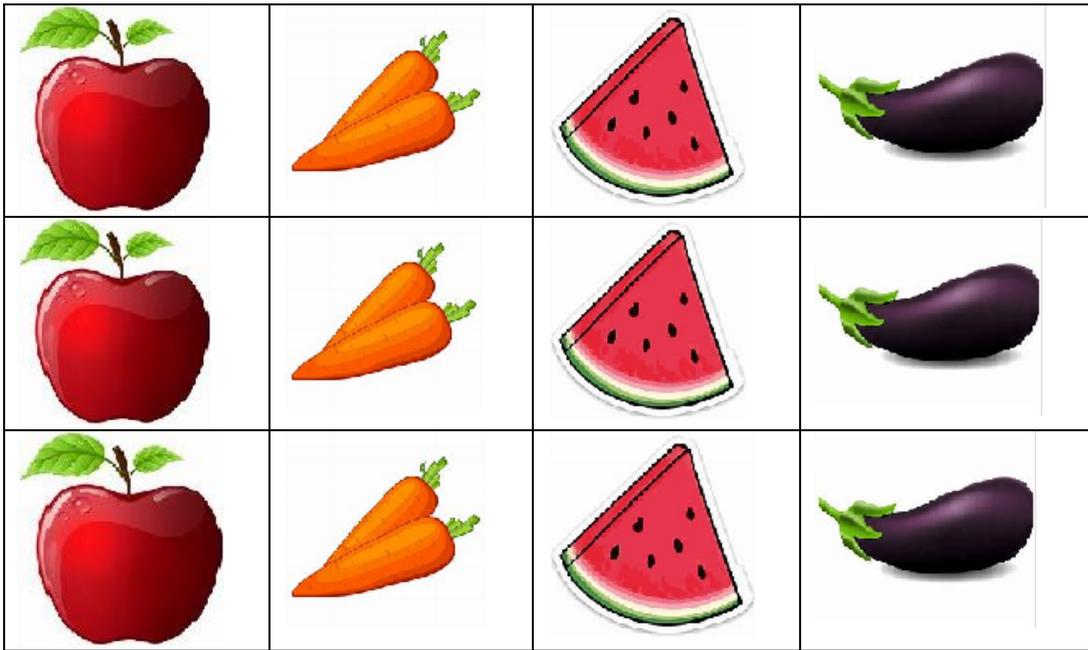
ANEXO 1



ANEXO 2



Estructura del dado gigante.



Tablero gigante.

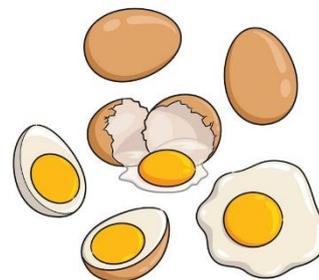
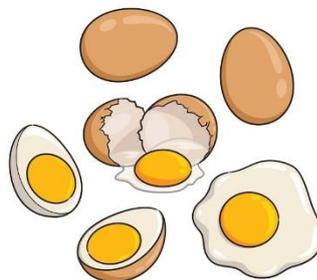
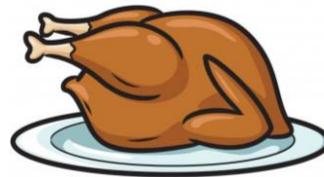
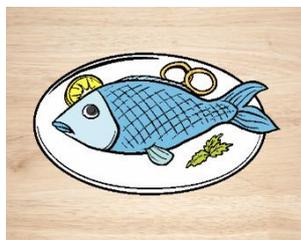
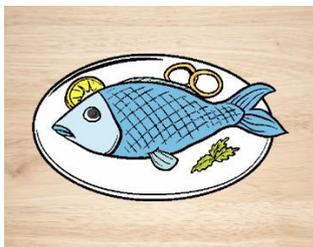
ANEXO 3

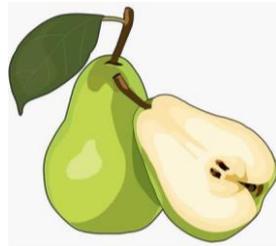
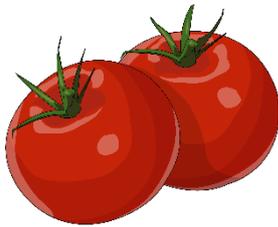
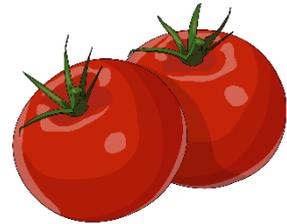
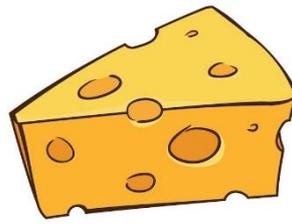
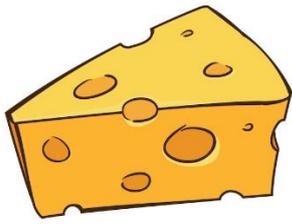




Ejemplos de tarjetas con descripciones de los alimentos.

ANEXO 4





Ejemplos de cartas del Memory.



ANEXO 5

