



---

# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

## **“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN Y SU PUESTA EN PRÁCTICA SOBRE LA ALIMENTACIÓN E HIGIENE EN EL SEGUNDO CURSO DE INFANTIL (2º CICLO)”**

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN INFANTIL

**ALUMNA:** ELENA CALVO GARCÍA  
**PROFESOR:** JOSÉ RAMÓN ALLUÉ BUIZA



*Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones, nuestros jardineros.*

*William Shakespeare*

## RESUMEN

La promoción de hábitos saludables en la educación infantil es esencial para instilar prácticas de bienestar desde temprana edad. Para ello, he propuesto una intervención, la cual he llevado a cabo en un aula de 4 años, en el segundo curso del segundo ciclo de infantil. Estas actividades, que adoptan un enfoque pedagógico integral, van más allá de la simple transmisión de información. Incorporan elementos lúdicos, como personajes y juegos, que añaden un toque divertido y emocional, logrando captar la atención y el interés de los niños. Al evaluar no solo la adquisición de conocimientos, sino también cómo estos conocimientos se traducen en actitudes y comportamientos concretos, se destaca la importancia de internalizar los hábitos saludables en la vida cotidiana. En conclusión, estas actividades no solo educan, sino que también inspiran, sirviendo como herramientas efectivas para sembrar las semillas de hábitos saludables en las generaciones más jóvenes y contribuir a un futuro más saludable.

**Palabras clave:** Educación Infantil, Hábitos Saludables, Enfoque Pedagógico, Evaluación, Bienestar Infantil.

## ABSTRACT

The promotion of healthy habits in early childhood education is crucial for instilling well-being practices from an early age. In order to achieve this, I have proposed an intervention, which I have implemented in a 4-year-old classroom, in the second year of the second cycle of early childhood education. These activities, adopting a comprehensive pedagogical approach, go beyond mere information transfer. They incorporate playful elements such as characters and games, adding a fun and emotional touch that captures the attention and interest of children. By evaluating not only the acquisition of knowledge but also how this knowledge translates into concrete attitudes and behaviors, the importance of internalizing healthy habits in daily life is emphasized. In conclusion, these activities not only educate but also inspire, serving as effective tools to sow the seeds of healthy habits in younger generations and contribute to a healthier future.

**Keywords:** Early Childhood Education, Healthy Habits, Pedagogical Approach, Evaluation, Child Well-being.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. OBJETIVOS .....	2
2.1. OBJETIVO GENERAL .....	2
2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO .....	2
3. JUSTIFICACIÓN .....	3
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
4.1. Hábitos saludables.....	5
4.1.1. Hábitos de vida saludable en Educación Infantil .....	5
4.1.2. La importancia de la adquisición de buenos hábitos de vida .....	6
4.1.3. Creación de hábitos saludables.....	7
4.2. Desarrollo infantil .....	7
4.3. Alimentación saludable en la infancia.....	8
4.4. Importancia de la higiene en la alimentación .....	15
4.5. Educación para la salud.....	16
5. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN .....	19
5.1. JUSTIFICACIÓN .....	19
5.2. CONTEXTO/MUESTRA .....	21
5.3. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	22
5.3.1. OBJETIVOS.....	23
5.3.2. CONTENIDOS .....	23
5.3.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	25
5.3.4. METODOLOGÍA .....	27
5.4. TEMPORALIZACIÓN.....	28
5.5. EVALUACIÓN.....	29
5.6. RECURSOS .....	30
5.7. ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA .....	31
5.8. ACTIVIDADES .....	31
6. RESULTADOS .....	47
7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	53
8. REFERENCIAS .....	56
9. ANEXOS.....	59

# 1. INTRODUCCIÓN

La promoción de hábitos saludables en la educación infantil desempeña un papel fundamental en la formación integral de los niños, sentando las bases para un desarrollo físico, mental y emocional saludable. Esta iniciativa educativa no solo se centra en impartir conocimientos sobre una alimentación equilibrada y prácticas higiénicas, sino que también aspira a cultivar actitudes y comportamientos que perduren a lo largo de la vida.

El contexto actual destaca la importancia de abordar las crecientes preocupaciones sobre la salud infantil, como la incidencia de hábitos alimentarios poco saludables y la falta de actividad física. En este escenario, la educación infantil emerge como un terreno estratégico para intervenir de manera temprana y proporcionar a los niños las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su bienestar.

Las actividades diseñadas para este propósito se enmarcan en un enfoque pedagógico integral, que no solo se limita a la transmisión de información, sino que también se centra en la creación de experiencias educativas significativas y participativas. Entender la salud como un concepto holístico implica no solo abordar aspectos físicos, sino también aspectos emocionales y sociales. En este sentido, las actividades propuestas buscan no solo informar, sino también motivar y empoderar a los niños para que adopten hábitos saludables de manera autónoma.

La introducción de personajes y elementos lúdicos, como Coco el cocodrilo, no solo añade un componente de diversión, sino que también establece conexiones emocionales que facilitan la retención y aplicación de los conceptos aprendidos. La participación activa de los niños en la planificación de su propio menú semanal y la creación interactiva de una pirámide de alimentos refuerzan la idea de que las decisiones relacionadas con la salud son elecciones personales que impactan en su bienestar a corto y largo plazo.

En este contexto, la evaluación de estas actividades va más allá de medir el conocimiento adquirido; implica observar cómo estos conocimientos se traducen en comportamientos y actitudes concretas. La rúbrica propuesta busca capturar la participación, el interés, la colaboración y la creatividad de los niños, elementos que reflejan no solo la asimilación de información, sino también la internalización de hábitos saludables en su vida cotidiana.

En conclusión, la promoción de hábitos saludables en la educación infantil no solo representa una oportunidad para inculcar conocimientos esenciales, sino también para moldear actitudes y comportamientos que contribuyan a un estilo de vida saludable a lo largo de la vida. Las actividades diseñadas para este propósito se presentan como una herramienta pedagógica efectiva para sembrar las semillas de la salud y el bienestar en las generaciones más jóvenes.

## 2. OBJETIVOS

En el siguiente apartado se formulan tanto el objetivo general como los objetivos específicos que se quieren conseguir en el proceso de realización del presente trabajo final de grado.

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

- Evaluar el impacto de los programas de higiene y alimentación en niños de Educación Infantil, analizando su efectividad en la promoción de hábitos saludables.

### 2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Justificar la propuesta de intervención mediante la investigación y el análisis del marco teórico relacionado con la alimentación y los hábitos de vida saludables en Educación Infantil.
- Conocer los objetivos y contenidos sobre alimentación e higiene.
- Elaborar una propuesta de intervención sobre alimentación e higiene en la etapa de Educación Infantil.
- Explorar la influencia de hábitos saludables en el entorno familiar.
- Analizar la relación entre hábitos y rendimiento académico.

Asimismo, con la realización de este trabajo podremos desarrollar aquellas competencias generales y específicas del título que están recogidas en el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La idea de enfocar este trabajo a la importancia de los hábitos saludables en la etapa de Infantil se debe a mi experiencia laboral en un comedor escolar de la misma etapa, por lo que la alimentación infantil es un tema que me interesa.

A través de asignaturas como "Infancia y hábitos saludables" o "Alimentación infantil", he desarrollado una conciencia más profunda sobre la situación actual que enfrentan los niños en cuanto a sus hábitos alimenticios. Autores como (Ortega, 2015) y señalan el creciente interés en la alimentación de niños en edad preescolar y escolar, especialmente debido al aumento de casos de sobrepeso y obesidad en esta población (p.115). Esto nos lleva a cuestionarnos sobre cómo limitar los alimentos para asegurar una alimentación adecuada para los niños. Además, estas investigaciones también destacan que los niños no están consumiendo los nutrientes recomendados según su edad, lo que agrega otra capa de preocupación

Por este motivo, quiero idear una propuesta de acción que permitiera a cada niño explorar un estilo de vida saludable adaptado a su edad, enfatizando los beneficios que este enfoque conlleva. La intención es lograrlo mediante actividades y recursos atractivos que capturarán la atención del niño, permitiéndole no solo aprender y adoptar estos hábitos, sino también fomentar su autonomía y habilidades sociales propias de la etapa de Educación Infantil.

Además, este desafío no podía abordarse únicamente con los niños en el aula. Consideramos esencial incluir a las familias en este proceso, ya que son responsables de proporcionar a los niños los alimentos que consumen y de promover la práctica diaria de ejercicio físico, hábitos de higiene, buen descanso y comportamientos adecuados, aspectos íntimamente vinculados entre sí.

Según (Bach-Faig, 2015), se reflexiona sobre la importancia de evitar imponer un modelo de comportamiento de manera autoritaria, sin descuidar la responsabilidad de guiar. Se reconoce la relevancia de emplear estrategias educativas que eviten contradicciones y fomenten entornos propicios para un estilo de vida activo y saludable.

Por esta razón, además de buscar enriquecer la formación como futuros docentes y padres, nos dedicamos a elaborar un proyecto que abarque estos aspectos, con el objetivo de compartirlos con toda la comunidad educativa. Se pretenden aportar herramientas que

promuevan un ambiente que fomente hábitos saludables y activos en los niños, evitando imposiciones y priorizando la coherencia en nuestra labor educativa.

Este Trabajo de Fin de Grado sobre hábitos saludables ha fortalecido mi comprensión de la importancia de inculcar estilos de vida saludables en la educación infantil. A través de la investigación, he adquirido conocimientos especializados y habilidades para diseñar intervenciones pedagógicas efectivas. Analizar críticamente fuentes y proponer estrategias prácticas ha mejorado mi capacidad para promover hábitos saludables entre los niños en edad preescolar, brindándome una base sólida para mi futura labor como maestra de educación infantil.

Siguiendo así la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil, se señalan las competencias que quedan cubiertas gracias al presente trabajo:

- a. Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar. Conocer los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia en los periodos 0-3 y 3-6. Conocer los fundamentos de atención temprana. Reconocer la identidad de la etapa y sus características cognitivas, psicomotoras, comunicativas, sociales, afectivas. Saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico. Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
- b. Identificar dificultades de aprendizaje, disfunciones cognitivas y las relacionadas con la atención. Saber informar a otros profesionales especialistas para abordar la colaboración del centro y del maestro en la atención a las necesidades educativas especiales que se planteen. Adquirir recursos para favorecer la integración educativa de estudiantes con dificultades.
- c. Conocer los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables. Identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual. Colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos. Detectar carencias afectivas,



alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.

- d. Adquirir un conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma. Conocer y aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia. Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias. Relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro. Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica. Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que se puedan establecer en un centro.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. Hábitos saludables

#### 4.1.1. Hábitos de vida saludable en Educación Infantil

Un hábito se define como un proceso estable que genera habilidades o destrezas, adaptable a diversas situaciones cotidianas (Unicef, 2005) En la etapa de Educación Infantil, (Zabala, 1996) enfatiza la importancia de fomentar buenos hábitos sobre la acumulación de conocimientos extensos. Este proceso de adquisición de hábitos se fundamenta en la formación de rutinas diarias, acciones repetidas que contribuyen al desarrollo integral del niño, proporcionándoles estructuras internas que generan confianza y seguridad.

Los adultos, al orientar a los niños en este proceso, deben considerar tres aspectos fundamentales: definir qué hábitos y rutinas serán parte del proceso de enseñanza, cómo, cuándo y dónde practicarlos; estructurar de manera adecuada los pasos para integrarlos en la vida diaria; y compartir los beneficios y la importancia de su práctica, siendo un ejemplo activo.

Sin embargo, fomentar hábitos saludables en los niños resulta desafiante debido a las influencias externas, que van más allá de la familia e incluyen grupos sociales como amigos o la influencia de los medios. Además, la personalidad activa del niño, como señalan (Costa, 2008), genera resistencia a estas influencias, buscando tomar decisiones propias.

Es crucial comenzar temprano con la enseñanza de hábitos saludables, ya que esto reduce la resistencia y la oposición del niño. Cada acción en esta dirección se entrelaza con las demás, potenciando los resultados deseados o viceversa. Por ejemplo, permitir largos periodos de televisión puede influir en una mayor exposición a alimentos poco saludables, llevar a una mayor inactividad y, a su vez, aislamiento social.

Por ende, el enfoque en hábitos saludables debe abarcar una visión integral, incluyendo una alimentación adecuada, actividad física, relaciones sociales, higiene y patrones de sueño. Esto requiere colaboración entre el ámbito educativo, familiar y político local, una acción coordinada para lograr una promoción efectiva de hábitos saludables. La práctica regular y continua de estos hábitos es esencial para convertir las acciones en costumbres, mientras se garantiza que los niños comprendan los beneficios que conllevan las prácticas saludables y los riesgos asociados a lo contrario.

#### 4.1.2. La importancia de la adquisición de buenos hábitos de vida

La importancia de que los niños adquieran hábitos es bien conocida. Estos hábitos no solo les brindan seguridad y establecen sus primeros esquemas mentales, sino que también ofrecen numerosos beneficios, como destacamos previamente.

Según Unicef (2005), la promoción sistemática y la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables desde las primeras etapas de la vida tienen varios objetivos clave:

- Prevenir trastornos y enfermedades relacionadas con la alimentación y nutrición desde temprana edad hasta la adultez.
- Adaptar los conocimientos sobre salud, nutrición y hábitos saludables al nivel de aprendizaje de niños, docentes y adultos, para su aplicación en la vida diaria.
- Establecer rutinas que fomenten una relación saludable con la alimentación y fomenten actitudes positivas hacia una alimentación sana.
- Promover pautas de conducta y actitudes que contribuyan a la protección y cuidado de la salud integral.
- Mejorar el bienestar y la seguridad alimentaria de la familia y sus miembros, especialmente los niños.

Estos hábitos también ayudan a los niños a desarrollar habilidades, como comprender su cuerpo, explorar su entorno, mejorar su motricidad y autonomía, y tomar conciencia sobre la importancia del medio ambiente.

Por otro lado, Costa y López (2008) subrayan en su libro "Educación para la salud..." que la adquisición de buenos hábitos de vida busca prevenir comportamientos de riesgo, como la obesidad infantil, un problema de salud pública con consecuencias a largo plazo para la salud y calidad de vida de los niños.

Además, hacen hincapié en que esta adquisición de hábitos no solo busca prevenir enfermedades, sino también generar un cambio en las acciones y el entorno, capacitando a las personas para mejorar sus competencias sociales, afrontar enfermedades y adversidades, así como influir y transformar positivamente su entorno. Asimismo, fortalece los contextos familiares y escolares, promoviendo relaciones sociales y cohesión entre ellos.

#### 4.1.3. Creación de hábitos saludables

Partimos del entendimiento de que los hábitos, ya sean alimentarios, de higiene o normas de comportamiento, se interiorizan a través de la imitación y la repetición (Frontera, 2015). Para establecer y arraigar hábitos saludables en los niños, es fundamental que los vivencien y puedan desarrollarlos de manera autónoma. La autonomía es un anhelo primordial para los niños pequeños, como señala (Seldin, 2016). Para lograr esto, Unicef (2005) sugiere que los adultos, además de dar ejemplo, consideren lo siguiente:

- Motivarlos y explicarles los pasos para cada hábito utilizando un lenguaje adecuado a su edad, resaltando los beneficios para su salud y bienestar.
- Sensibilizarlos sobre la importancia de tomar decisiones acertadas para cuidar su salud.
- Escuchar sus opiniones, preguntas y permitir intercambios de ideas, involucrándolos en su proceso educativo.
- Mostrarles de manera práctica los pasos a seguir para que los niños puedan observar y aprender mediante el ejemplo directo. Esto les ayudará a comprender lo que se les comunica verbalmente.

#### 4.2. Desarrollo infantil

Se detallan tres aspectos fundamentales del desarrollo infantil según (Cobaleda, 2007):

- a) Desarrollo físico: durante el primer año de vida, el crecimiento del niño es notablemente rápido en comparación con otras etapas. El cuerpo pasa de una forma redondeada al nacer a una figura más delgada y definida. Durante el período

de 0 a 6 años, hay un progreso significativo en altura y peso. Los niños adquieren más fuerza física, mejorando la masa muscular y desarrollando el esqueleto. También se mejora la coordinación, lo que les permite desarrollar habilidades motrices. Además, se producen avances en varios sistemas del cuerpo, como el nervioso, respiratorio, circulatorio e inmunológico. Este período también incluye la primera dentición. Las necesidades energéticas diarias varían entre 80-90 kcal/kg/día. No obstante, estas cifras son referenciales, ya que cada niño es diferente y sus niveles de actividad física varían.

- b) Desarrollo cognitivo: se aborda según la teoría de (Piaget, 1991) quien describe varios estadios en este proceso. En la etapa sensoriomotora (0-2 años), los bebés inician su interacción con el entorno a través de reflejos y comienzan a desarrollar conductas más complejas. En el estadio preoperacional (2-6 años), los niños representan el mundo con imágenes y palabras, comienza el lenguaje, el pensamiento y el juego simbólico. En esta etapa, comprenden conceptos como la permanencia del objeto y empiezan a utilizar símbolos e imágenes para interactuar con su entorno. A medida que avanzan, adquieren habilidades de identidad y entienden relaciones y la "falsa creencia". Sin embargo, presentan limitaciones en el razonamiento transductor y el egocentrismo.
- c) Desarrollo socioemocional: se destaca el desarrollo del autoconcepto y la autoestima. El autoconcepto representa la percepción que los niños tienen de sí mismos, influenciado por su interacción en entornos como la familia y la escuela. Por otro lado, la autoestima refleja la valoración positiva o negativa de sí mismos. Se enfatiza la importancia de una autoestima positiva para una vida saludable, ya que una baja autoestima puede relacionarse con ansiedad, depresión o problemas de sueño.

Se recomienda que tanto los docentes como las familias fomenten un sano autoconcepto y una autoestima positiva, ya que estos contribuyen significativamente a una vida más saludable, según sugieren (Pate, 2008) y (Jiménez, 2003). En la siguiente gráfica se destacan las principales diferencias en el desarrollo entre las etapas de 0 a 6 años y de 6 a 12 años en varios aspectos (Polanco, 2005).

#### 4.3. Alimentación saludable en la infancia

A lo largo de la historia, la conexión entre la salud y la dieta ha sido reconocida, pero fue en el último siglo cuando esta relación recibió mayor atención (Gil, 2016).

Según el Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI), coordinado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional, los alimentos son aquellos que proporcionan nutrientes y energía, satisfacen el hambre y mantienen la salud (Profesional., 2016).

(Muñoz, 2004), destaca que el estudio de la alimentación abarca distintas perspectivas que se señalan en la tabla 1.

Tabla 1. *Perspectivas sobre alimentación según Muñoz.*

<b>PERSPECTIVAS</b>	
<b>Cultural</b>	Las elecciones alimentarias están influenciadas por la identidad cultural, evidenciado en restricciones alimenticias basadas en tradiciones.
<b>Económica</b>	Los estudios muestran la relación entre el ingreso per cápita y la dieta, aunque tener mayor riqueza no garantiza una alimentación más saludable. La globalización impacta en la producción, distribución y comercio de alimentos, generando disparidades entre países.
<b>Ecológica</b>	La producción y consumo de alimentos tiene un impacto ecológico significativo.
<b>Sanitaria</b>	Una dieta saludable es crucial para prevenir enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cáncer (OMS, 2010).

Nota. Elaboración propia a partir de Muñoz (2004).

El Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría definió varios "períodos en la alimentación del niño". (Lois, 2015), se señalan en la tabla 2.

Tabla 2. *Períodos en la alimentación del niño según Lois & Rial.*

<b>Períodos en la alimentación</b>	<b>Duración y definición</b>
<b>Lactancia</b>	Desde el nacimiento hasta los seis meses, el bebé se alimenta exclusivamente de leche materna o fórmula para lactantes según los criterios de la OMS. La leche materna ofrece nutrientes y beneficios inmunológicos, psicológicos y económicos (Lázaro, 2010).
<b>Transicional</b>	De los seis meses al primer año, inicia la diversificación alimentaria o introducción de líquidos, semilíquidos o sólidos además de la leche, llamada "alimentación complementaria" o "beikost" en Europa (Colomer, 2004). Los especialistas sugieren la introducción gradual de alimentos nuevos, sin añadir sal a las comidas durante el primer año. Se recomienda iniciar cereales entre los cuatro y siete meses y que el bebé consuma al menos 500 ml diarios de leche en el segundo semestre de vida (Fundación, 2013), Además, se establece un intervalo entre 8-10-15 días para introducir nuevos alimentos y permitir su aceptación por parte del bebé (Steven, 2002).

Nota. Elaboración propia a partir de Lois & Rial (2015).

Durante el periodo de adaptación del niño al alimento de adultos, que va desde aproximadamente el primer año hasta los siete u ocho años, se produce una diversificación progresiva en su dieta. A partir de los dos años, además de añadir nuevos alimentos, se modifican sus preparaciones y se introducen distintos sabores, texturas y tamaños. Sin embargo, es común que aparezca la neofobia, es decir, la aversión a probar alimentos nuevos (Basulto, 2013).

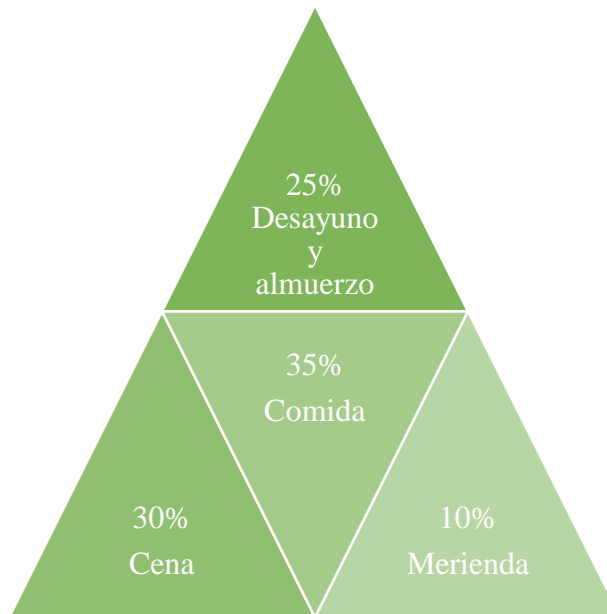
En este período, la influencia de los padres en el comportamiento y hábitos alimenticios de los niños es esencial. Es recomendable establecer horarios regulares para las comidas, intentar que los niños y los padres compartan estas comidas juntos, lo que fortalece los lazos afectivos y facilita la transmisión de hábitos saludables (Pérez, 2011). Además, la velocidad de crecimiento tiende a estabilizarse a partir de los tres años y se mantiene así hasta la pubertad (Rebollo, 2010), lo que se traduce en una necesidad calórica y nutricional similar. En general, se aconseja que el 55% de las calorías provengan de carbohidratos, el 30% de grasas y el 15% de proteínas (Cabuzuelo, 2007). Por lo común,

los niños de entre tres y seis años (Gutiez, 2005), necesitan entre 1200 y 1800 kcal al día, aunque esto dependerá de su nivel de actividad física.

La alimentación adecuada en esta etapa es crucial, ya que una dieta desequilibrada puede afectar la concentración, la atención, la memoria y el desempeño general en la escuela (Iglesias C. , 2012) y (Brown, 2014). Los cambios en los estilos de vida, la urbanización y el aumento de los alimentos procesados han alterado los hábitos alimenticios, llevando a una ingesta elevada de calorías, grasas, azúcares y sal, junto con una falta de consumo de frutas, verduras y fibra dietética, como en el caso de los cereales integrales.

Cada individuo tiene una combinación alimenticia personalizada basada en su edad, género, estilo de vida, nivel de actividad física, contexto cultural y otros factores. Durante la niñez, una alimentación equilibrada implica cinco comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena (Osorio, 2002). Aunque todas son importantes en el aporte de energía, el desayuno cobra relevancia especial por ser la primera comida tras el ayuno nocturno, proporcionando la energía necesaria para las actividades matutinas. Un desayuno balanceado incluye lácteos, cereales y frutas. La secuencia recomendada es comenzar con lácteos o yogur, seguir con cereales como tostadas o galletas, y luego añadir frutas o zumos naturales (Cubero, 2012). Se aconseja tomarse tiempo para desayunar (entre 15 y 20 minutos) y preferiblemente hacerlo en familia, requiriendo que los niños se levanten con suficiente tiempo (Moreno, 2006). A pesar de la importancia del desayuno, muchos niños van al colegio sin haberlo tomado o no ingieren uno adecuado (Bejerano, 2009).

Las proteínas, grasas e hidratos de carbono presentes en los alimentos generan calorías utilizadas para realizar actividades diarias, como señalan (Merino, 2006) y (Rodrigo, 2016). Se recomienda un consumo aproximado de proteínas entre el 10% y el 15%, grasas por debajo del 35% e hidratos de carbono entre el 50% y el 60%. Según (Quintana, 2010), la distribución de la dieta para niños preescolares (de 3 a 6 años) incluye cinco comidas, con el desayuno representando el 25%, la comida el 30%, la merienda entre el 15% y el 20%, y la cena entre el 25% y el 30%, evitando comer entre horas. La cena complementa los alimentos que no se consumieron durante el día. El (Ministerio, 2010), recomendaba los porcentajes vistos en la figura 01.



*Figura 01.* Porcentajes sobre la distribución de la dieta según el Ministerio de Sanidad y Consumo (2010).

Una alimentación saludable en cualquier etapa de la vida debe ser variada y equilibrada, incluyendo distintos grupos de alimentos como lácteos, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, dulces y grasas. Sin embargo, es crucial limitar el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas. El aceite de oliva y los aceites de semillas como el de girasol son recomendados como grasas preferidas (Macías, 2012). Es esencial que la dieta infantil sea variada y equilibrada, sin exceder el 25% de ningún grupo de alimentos. Además, se debe personalizar considerando preferencias personales y costumbres culturales y religiosas.

Los objetivos nutricionales en la infancia son garantizar el crecimiento y desarrollo adecuado del niño y prevenir enfermedades que, aunque suelen manifestarse en la adultez, pueden tener su origen en la niñez. Estos objetivos se logran fomentando hábitos alimentarios saludables desde la infancia. Para ello, se recomienda establecer horarios regulares para las comidas, mantener normas en la mesa, comer en familia siempre que sea posible y fomentar la participación de los niños en la compra y preparación de alimentos. El entorno familiar ejerce una influencia significativa en la adquisición de hábitos alimenticios, ya que los niños aprenden en gran parte mediante la imitación.

Hoy en día, hay varias formas de entender las proporciones de alimentos que deben consumirse diariamente. Se emplean herramientas como la pirámide alimenticia y la



rueda de los alimentos. La última, desarrollada por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, categoriza los alimentos en 6 grupos e incluye recomendaciones sobre actividad física y consumo de agua, como señala la figura 02.

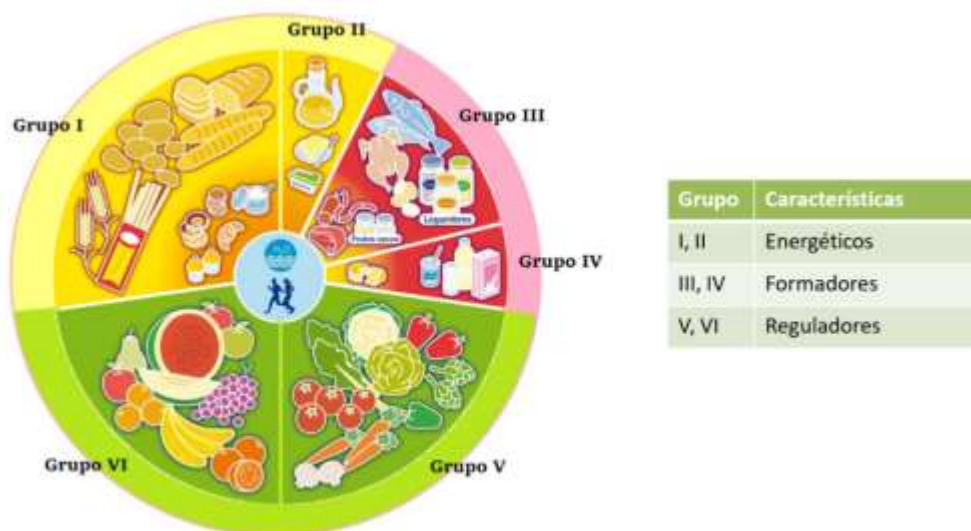


Figura 02. Rueda de los alimentos según SEDCA (2021).

Siguiendo la orientación de (SEDCA, 2021) se detallan los grupos en la Rueda de los Alimentos:

- ✚ Amarillo (alimentos energéticos): Proporcionan nutrientes que suministran la energía esencial para realizar las actividades cotidianas, como trabajar, estudiar, hacer ejercicio, entre otros. Incluyen proteínas derivadas de lácteos (18%) y fuentes proteicas como carne, huevos, pescado, legumbres y frutos secos (5%).
- ✚ Rojo (alimentos plásticos o formadores): Contienen elementos necesarios para la formación de tejidos y la estructura orgánica. Este grupo comprende carbohidratos de cereales, patatas y azúcar (28%), y lípidos como aceite, mantequilla y grasas en general (2%).
- ✚ Verde (alimentos reguladores): Sus nutrientes permiten al cuerpo utilizar eficientemente los elementos nutritivos para cumplir funciones biológicas adecuadas. Aquí se incluyen frutas (20%), verduras y hortalizas (23%).

Se sugieren algunas pautas alimentarias según SEDCA (2021):

- Diariamente: Ingerir lácteos, aceite de oliva, verduras, frutas, pan, cereales, arroz, patatas, pasta y agua.

- Varias veces a la semana: Consumir pescado, carnes magras y aves, huevos, legumbres y frutos secos.
- De manera puntual: Limitar el consumo de margarina, mantequilla, dulces, bollería industrial, chucherías, refrescos, helados, carnes grasas y productos cárnicos.

Para las familias, (Durá, 2005) y (Cabezuelo, 2007), proponen algunas recomendaciones:

- Educar a los niños para que consuman una variedad de alimentos.
- Distribuir los alimentos en varias tomas a lo largo del día.
- Mantener un equilibrio entre alimentos de origen animal y vegetal.
- Asegurarse de que las carnes, pescados, huevos y lácteos proporcionen proteínas de calidad, ya que los niños tienen mayores necesidades que los adultos.
- Incluir con frecuencia hortalizas, frutas y ensaladas.
- Incorporar alimentos ricos en hidratos de carbono (legumbres o cereales) por su aporte energético.
- Enseñar la importancia de un desayuno completo (lácteos, cereales y fruta).
- Fomentar la hidratación a través del consumo de agua.
- Reducir el consumo de dulces, chucherías y refrescos.
- Evitar comer entre horas, que suele implicar consumir dulces, zumos, refrescos, pasteles, bollos, helados, etc.
- Permitir el tiempo necesario para disfrutar y saborear los alimentos.
- Estimular la actividad física y reducir el sedentarismo en la rutina diaria.

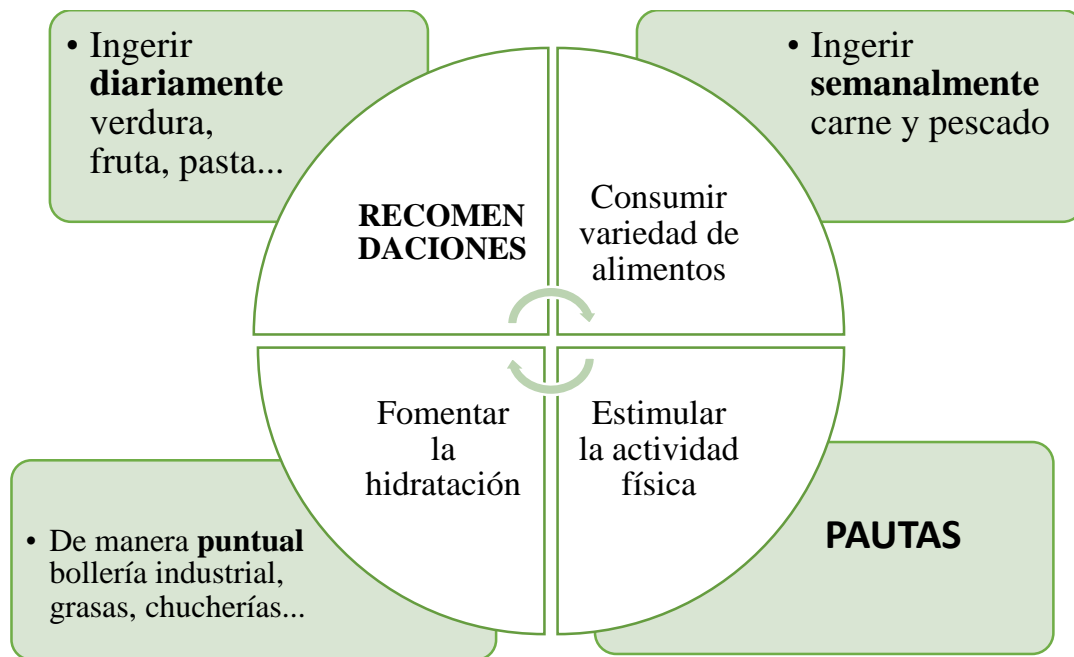


Figura 03. Pautas y recomendaciones alimentarias.

#### 4.4. Importancia de la higiene en la alimentación

La importancia de la higiene en la alimentación, especialmente en la educación infantil, es fundamental para garantizar el bienestar y la salud de los niños. Dos prácticas clave en este contexto son lavarse las manos y cuidar la higiene bucal, específicamente el cepillado de dientes.

Las manos actúan como un vehículo para la transferencia de gérmenes y bacterias, especialmente cuando se trata de manipular alimentos. En el entorno escolar, donde los niños comparten espacios y materiales, la higiene de las manos cobra una relevancia aún mayor. Lavarse las manos adecuadamente antes y después de las comidas es una medida esencial para evitar la propagación de enfermedades y prevenir infecciones estomacales u otros problemas de salud derivados de la ingestión de alimentos contaminados.

En cuanto a la higiene bucal, el cuidado de los dientes en la infancia es crucial para desarrollar buenos hábitos que perduren toda la vida. El cepillado regular, especialmente después de las comidas, ayuda a prevenir la caries y enfermedades de las encías. En la etapa escolar, donde los niños pueden tener acceso a una variedad de alimentos y dulces, es aún más relevante inculcar la rutina de cepillado para mantener una boca sana.

En el entorno educativo, es esencial fomentar estas prácticas. Los maestros y educadores tienen un papel fundamental en enseñar a los niños sobre la importancia de la higiene en

la alimentación. Establecer rutinas diarias para lavarse las manos antes de las comidas, así como proporcionar tiempo y recursos para el cepillado después de los almuerzos, son pasos esenciales.

Además, se pueden organizar actividades educativas que enseñen a los niños sobre la higiene y sus beneficios. Utilizar juegos interactivos, canciones o historias que resalten la importancia de mantener limpias las manos y los dientes puede hacer que estos hábitos sean más atractivos y memorables para los más pequeños.

A lo largo del tiempo, se ha confirmado cada vez más que los patrones de vida y las formas en que comemos pueden tener un gran impacto en la prevención y el manejo de diversas enfermedades, como enfermedades cardíacas, niveles altos de colesterol, diabetes, ciertos tipos de cáncer, obesidad, entre otras (Mateix, 2005). Aunque estas condiciones generalmente se manifiestan en la adultez, sus raíces pueden comenzar a desarrollarse desde edades más tempranas.

Por lo tanto, es recomendable que desde la infancia se promueva una educación en hábitos alimentarios saludables. Esto permitirá que estos hábitos se arraiguen durante la adolescencia y se mantengan a lo largo de la vida adulta. Es un proceso continuo que comienza en los primeros años de vida y que tiene un impacto significativo en la salud a largo plazo.

En resumen, la higiene en la alimentación en la educación infantil no solo tiene impactos inmediatos en la salud de los niños, sino que también sienta las bases para hábitos saludables a largo plazo. Lavarse las manos adecuadamente y cuidar la higiene bucal son acciones simples pero vitales que contribuyen al bienestar general de los niños y les ayudan a desarrollarse de manera saludable.

#### 4.5. Educación para la salud

La educación para la salud en el ámbito de la infancia es un componente fundamental para garantizar un desarrollo integral y sostenible. En Castilla y León, esta área se encuentra respaldada por una serie de leyes y disposiciones que buscan promover y proteger la salud desde edades tempranas, sentando las bases para un estilo de vida saludable y la prevención de enfermedades.

Según el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, se reconoce la

promoción de la salud como una prioridad, enfocada en la prevención de enfermedades y la promoción de hábitos saludables desde la infancia hasta la edad adulta. Además, se hace hincapié en la importancia de la educación en salud como una herramienta clave para lograr estos objetivos.

También, se basa en teorías del desarrollo infantil que destacan la importancia de la experiencia práctica y la participación activa en el aprendizaje. Incorpora elementos de la teoría socioconstructivista, que subraya el papel crucial del entorno social y la interacción en la construcción del conocimiento. Además, se apoya en principios de la educación para la salud, que abogan por la enseñanza temprana de hábitos saludables para promover un estilo de vida saludable desde la infancia.

El currículo de Educación Infantil en Castilla y León se estructura en torno a áreas y contenidos que abarcan aspectos transversales, donde se integra la educación para la salud como un eje central. Esto se lleva a cabo a través de actividades y proyectos educativos que se adaptan al desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños en estas edades tempranas.

Las **áreas** que lo contribuyen son:

- Crecimiento en armonía
- Descubrimiento y exploración del entorno
- Comunicación y representación de la realidad

Los objetivos de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León son los establecidos en el artículo 13 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y en el artículo 7 del Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, y además los siguientes:

**Artículo 6:** Objetivos de etapa

- a. Iniciarse en el conocimiento y valoración de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.
- b. Iniciarse en el reconocimiento y conservación del patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y diversidad.
- c. Descubrir el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León iniciándose en la identificación de los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología, de manera que fomente el descubrimiento, curiosidad, cuidado y respeto por el entorno.

<p><b>OBJETIVOS DE ETAPA</b></p>	<p><b>Artículo 7:</b> Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</li> <li>b. Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.</li> <li>c. Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.</li> <li>d. Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.</li> <li>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.</li> <li>f. Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.</li> <li>g. Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.</li> <li>h. Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.</li> </ul>
<p><b>CONTENIDOS</b></p>	<p><b>BLOQUE C.</b> Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno. Se fomentará en este bloque el inicio en la adquisición de hábitos sobre consumo responsable, cuidado del entorno, autocuidado, contemplando la actividad física como conducta saludable.</p>

Nota. Según el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre y Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero.

Dentro del ámbito educativo, la inclusión de la educación para la salud en el currículo de Educación Infantil se convierte en un pilar fundamental. Esta educación se diseña con el propósito de fomentar conocimientos, habilidades y actitudes que promuevan la adopción de estilos de vida saludables desde temprana edad. Se abordan temas como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico, el cuidado dental, la higiene personal, el desarrollo emocional y social, entre otros.

Además, se promueve la colaboración entre centros educativos, familias, personal sanitario y entidades especializadas en promoción de la salud para reforzar la educación en este ámbito. Se realizan programas, campañas y actividades conjuntas para

sensibilizar, informar y formar a la comunidad educativa sobre prácticas saludables y la prevención de riesgos en la infancia.

La legislación en materia de educación para la salud en Castilla y León, respaldada por las leyes educativas y de salud, establece una base sólida para promover el bienestar integral de los niños desde las etapas iniciales de su formación. Este enfoque no solo se centra en la adquisición de conocimientos, sino también en el desarrollo de habilidades y actitudes que favorezcan la adopción de estilos de vida saludables, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más sana y consciente de la importancia de la prevención en salud desde la infancia.

## 5. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN

### 5.1. JUSTIFICACIÓN

Podemos definir una propuesta de intervención educativa como el conjunto de estrategias y técnicas orientadas para mejorar la práctica docente, teniendo en cuenta las capacidades, intereses, motivaciones y estilos de aprendizaje del alumnado. Siempre estará encaminada a buscar un aprendizaje constructivo, significativo y funcional, atendiendo a la diversidad del alumnado, es decir, ofrecer un aprendizaje individualizado y personalizado (Barraza, 2005).

Tal y como establece la legislación vigente, Decreto 37/2022, de 29 de septiembre de 2006, los docentes debemos facilitar en todo momento el desarrollo del auto concepto, creando un aprendizaje cooperativo y participativo, el cual nos lleve siempre a la consecución de las competencias básicas.

La propuesta de intervención pedagógica se centra primordialmente en el fomento del crecimiento en armonía como pilar fundamental del desarrollo infantil. Esta área abarca aspectos relacionados con la salud, nutrición, hábitos saludables y el desarrollo físico y emocional de los niños. Además, se incorporan dos áreas complementarias: la exploración y descubrimiento del entorno, donde se promueve el aprendizaje a través de la curiosidad, la experimentación y el conocimiento del entorno cercano; y la comunicación y lenguaje, enfocada en potenciar habilidades lingüísticas, expresivas y de interacción social, facilitando así un desarrollo integral y equilibrado en la primera infancia.

Del mismo modo, como se ha argumentado en la base teórica de este trabajo, el papel del docente es esencial en la aplicación de cualquier método, ya que su actitud y preparación influyen en el progreso de los estudiantes. En este contexto, este trabajo se adentra en el análisis de los métodos de promoción de hábitos saludables e higiene en la alimentación, explorando sus ventajas y limitaciones. Este enfoque brinda al educador la oportunidad de profundizar en la parte metodológica del proceso educativo, perfeccionando su elección y uso de estrategias pedagógicas en el aula. Se propone, en este sentido, diseñar estrategias que motiven el fomento de hábitos alimentarios saludables y de higiene en los estudiantes, especialmente dirigidas a los primeros años de Educación Infantil. Estas estrategias se plantean para ser implementadas en el aula siguiendo un proceso metodológico que facilite su ejecución. Antes de planificar la unidad didáctica se creyó conveniente averiguar el nivel de conocimientos que el grupo clase tenía hacia cuestiones generales de alimentación.

Para ello respondieron a un pequeño cuestionario compuesto por cinco preguntas según (Iglesias M. , 2021):

- ✓ ¿Conoces la alimentación saludable?
- ✓ ¿Sabes qué es la Pirámide de los alimentos y en qué consiste?
- ✓ ¿Conoces al menos un alimento saludable?
- ✓ ¿Crees que las gominolas son alimentos saludables?
- ✓ ¿Sabes los beneficios de hacer ejercicio?

Tabla 3. Respuestas al cuestionario sobre alimentación.

	<b>RESPUESTAS</b>											
<b>Pregunta 1</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Pregunta 2</b>	✓	✓	✓	X	X	✓	X	✓	X	✓	X	X
<b>Pregunta 3</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X
<b>Pregunta 4</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Pregunta 5</b>	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	X



Nota. Elaboración propia a partir de las respuestas de los alumnos.

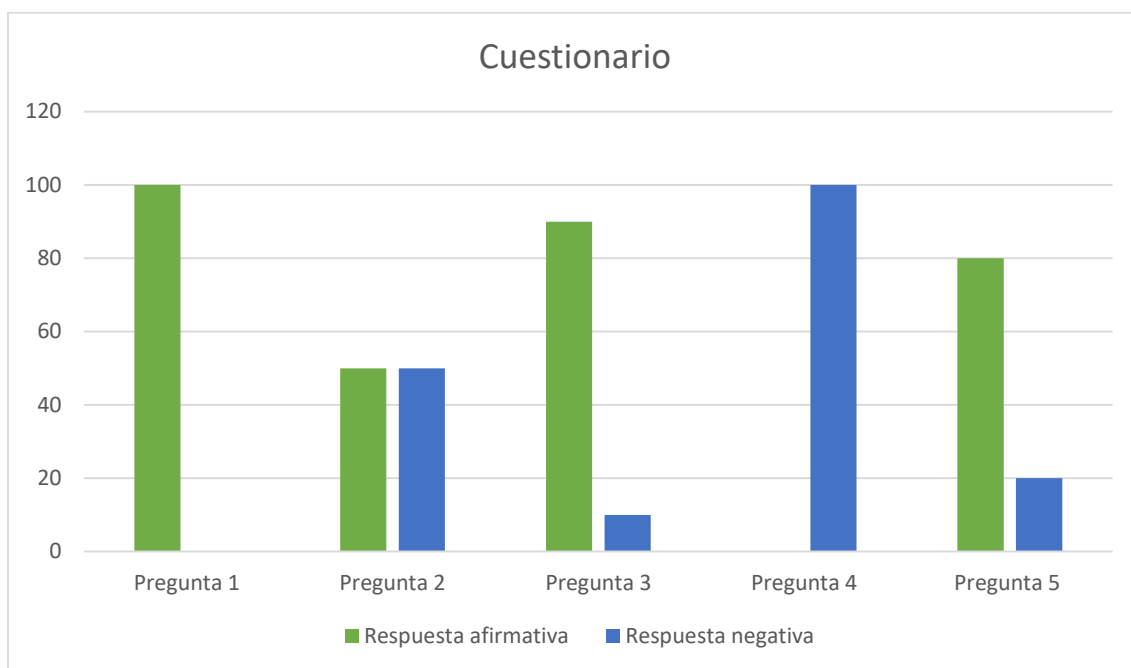


Figura 04. Resultados del cuestionario.

## 5.2. CONTEXTO/MUESTRA

La siguiente programación está destinada a niños de 4 años, pertenecientes al segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil. La muestra seleccionada corresponde a un grupo de niños con los cuales se realizó la estancia de prácticas docentes de la autora de este trabajo.

El grupo lo componen 12 alumnos, de los cuales 6 de ellos eran niños y 6 niñas del Colegio Santo Domingo de Guzmán de Palencia.

El grupo se distingue por su disposición positiva hacia el trabajo, un comportamiento excelente y un alto grado de autonomía, además de mostrar un gran respeto hacia sus compañeros. Esto se evidencia en que la mayoría de los estudiantes pueden escribir sus nombres, reconocer los nombres de sus compañeros y componer representaciones gráficas de números específicos. hay alumno que requiere apoyo educativo específico. Este alumno, identificado como alumno con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE), presentaba un nivel madurativo inferior en comparación con sus compañeros. Como medida de apoyo, participaba en sesiones individuales dos días a la semana con la especialista en Pedagogía Terapéutica (PT). Durante estas sesiones, se

abordaban estrategias pedagógicas específicas diseñadas para favorecer su desarrollo y adaptarse a sus necesidades particulares, buscando así potenciar su progreso académico y madurativo en consonancia con sus compañeros de clase.

La elección de este tema surgió a raíz de observar la recurrente presencia de almuerzos poco saludables entre los niños. En mi entorno, noté una tendencia constante hacia la repetición de comidas poco nutritivas en el ámbito escolar. Esta situación me impulsó a investigar y reflexionar sobre la importancia de fomentar hábitos alimentarios más saludables entre los más jóvenes, reconociendo la necesidad de variar y mejorar la calidad de las opciones alimenticias ofrecidas en sus rutinas diarias.

En este sentido, los logros del profesorado que se pretenden conseguir para motivar a los alumnos son los siguientes:

- **Diversificar las opciones alimenticias:** Ampliar la variedad de alimentos ofrecidos a los niños, promoviendo la inclusión de opciones nutritivas y balanceadas en los menús escolares diarios.
- **Educar sobre la importancia de la higiene en la alimentación:** Fomentar la conciencia sobre la higiene en la manipulación de alimentos y la importancia de la limpieza en el proceso de preparación, buscando reducir riesgos de contaminación y mejorar la salud a través de actividades llamativas.
- **Involucrar a padres:** Desarrollar programas de educación nutricional para padres, proporcionando herramientas para apoyar la promoción de una alimentación más saludable tanto en casa como en el entorno escolar.
- **Medir el impacto y evaluar resultados:** Establecer indicadores para evaluar el progreso y la aceptación de los cambios en la alimentación, midiendo la efectividad de las iniciativas implementadas y adaptándolas según los resultados obtenidos.

### 5.3. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Según el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, destaca los objetivos, contenidos y criterios de evaluación relacionados con la salud y la alimentación.

A continuación, se extraen los objetivos, contenidos y criterios de evaluación relacionados.

### 5.3.1. OBJETIVOS

#### GENERALES

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- 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.

### 5.3.2. CONTENIDOS

Según la orden del 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, se determinan una serie de contenidos relacionados con el tema propuesto:

#### Área crecimiento en armonía:

- **El cuerpo y el control progresivo del mismo**
  - a. Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
  - b. El juego como actividad placentera, fuente de aprendizaje y relación con los demás. Normas de juegos. Juegos reglados sencillos con mediación del adulto.
- **Desarrollo y equilibrio efectivo**
  - a. Herramientas para la identificación, aceptación de necesidades, emociones, sentimientos, vivencias e intereses en sí mismo y en los demás.
  - b. Estrategias de ayuda en contextos de juego y rutinas.
  - c. Estrategias para desarrollar seguridad en sí mismo en tareas cotidianas, con la progresiva identificación de sus posibilidades.
  - d. Inicio en la aceptación de errores y correcciones: manifestaciones de superación y logro.
  - e. Satisfacción por el trabajo bien hecho: desarrollo inicial de hábitos y actitudes de esfuerzo, atención e iniciativa
- **Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.**
  - a. Necesidades básicas: identificación y manifestación en relación con el bienestar personal.

- b. Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
- c. Actividad física con diferentes grados de intensidad.
- d. 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.
- e. Identificación y uso del medio natural y de su importancia para la salud y el bienestar.
- f. Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos, y colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados.

Área descubrimiento y exploración del entorno:

- **Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios.**
  - a. Relaciones de orden en la vida cotidiana. Correspondencia, clasificación y comparación atendiendo a algunos criterios.
  - b. Construcción del sentido del número en relación a un aumento progresivo en las cantidades.
  - c. El tiempo y su organización: día-noche, estaciones, ciclos, calendario (días de la semana, días especiales). Rutina en las actividades de la vida cotidiana: antes- ahora- después, mañana-tarde-noche.
- **Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad.**
  - a. Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.
  - b. Estrategias de planificación, organización o autorregulación de tareas. Búsqueda de acuerdos o consensos en la toma de decisiones.
- **Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.**
  - a. Recursos naturales. Sostenibilidad. Educación ambiental y consumo responsable. Reducción, reutilización y reciclaje.

Área comunicación y representación de la realidad:

- **Intención e interacción comunicativas.**

- a. Repertorio comunicativo y elementos de comunicación no verbal, manifestación de sentimientos, necesidades, deseos e intereses, opiniones, comunicación de experiencias propias y transmisión de información atendiendo a su individualidad.
  - **Las lenguas y sus hablantes.**
- a. La realidad lingüística del entorno. Fórmulas o expresiones que responden a sus necesidades o intereses.
  - **Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.**
- a. El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. Interés por participar, ser escuchado y respetado con ayuda y modelado del adulto.

### 5.3.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

#### **Crecimiento en armonía**

1.1 Progresar en el conocimiento de su cuerpo controlando, precisando acciones y reacciones, y desarrollando un mejor equilibrio, control respiratorio y una mejor percepción sensorial y coordinación en el movimiento.

1.3 Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación semidirigida en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, utilizando las propias posibilidades y demostrando poco a poco iniciativa.

1.4 Manejar diferentes objetos, útiles y herramientas en situaciones de juego y en la realización de tareas cotidianas, mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.

1.5 Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo utilizando sus posibilidades personales.

2.2 Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, aplicando de manera progresiva los beneficios de la cooperación y la ayuda entre iguales.

3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con mediación 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 demás personas.

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

### **Descubrimiento y exploración del entorno**

2.4. Adquirir estrategias para la toma de decisiones con progresiva autonomía, descubriendo el proceso de creación de soluciones originales en respuesta a los retos que se le planteen.

2.5 Programar secuencias de acciones o instrucciones con apoyo del docente para la resolución de tareas analógicas, desarrollando habilidades básicas de pensamiento computacional.

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo, valorando y comparando opiniones propias y ajenas.

3.3 Nombrar relaciones entre el medio natural y el social, a partir de la observación y la identificación de algunos fenómenos naturales y de los elementos patrimoniales presentes en el medio físico, especialmente en Castilla y León.

### **Comunicación y representación de la realidad**

1.1. Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, aplicando las normas de la comunicación social con actitud cooperativa con ayuda puntual del adulto, en función de su desarrollo individual.

1.4. Interactuar con distintos recursos digitales, familiarizándose con diferentes medios y herramientas digitales sencillas con ayuda puntual del adulto.

2.1. Comprender de forma eficaz los mensajes verbales y no verbales e intenciones comunicativas de sus iguales y de los adultos respondiendo de forma adecuada.

2.2. Comprender mensajes transmitidos mediante representaciones o manifestaciones artísticas, también en formato digital, reconociendo la intencionalidad del emisor con ayuda del adulto, mostrando curiosidad e interés.

3.1. Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias

e información, aumentado su repertorio lingüístico interactuando en diferentes situaciones y contextos.

3.6. Elaborar creaciones plásticas, explorando y utilizando de manera creativa diferentes elementos, materiales, técnicas y procedimientos plásticos con ayuda del adulto, participando en pequeño y gran grupo cuando se precise.

#### 5.3.4. METODOLOGÍA

Para lograr los objetivos planteados, se ha ideado un enfoque educativo dirigido a inculcar hábitos saludables y principios de higiene en la alimentación en el entorno de la educación infantil. Esta propuesta adopta un enfoque participativo y activo, involucrando a los niños como actores principales de su propio aprendizaje, siguiendo las pautas de estudios sobre hábitos alimentarios y cuidado de la salud.

Se utilizará una metodología abierta y flexible puesto que abogamos por la eliminación de barreras para el aprendizaje de las personas y la oportunidad de la independencia y de la autonomía en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Además, flexible para que se vaya adaptando a las necesidades de nuestro grupo clase, de manera que si surgen lagunas o imprevistos poder abordarlas satisfactoriamente. De esta manera, se podrá individualizar más la enseñanza respondiendo a sus reclamaciones, si se necesita más refuerzo en algún contenido u otro.

**Collis** (1995) habla de distintos tipos de flexibilidad en estos sistemas:

- Flexibilidad relativa al tiempo: Tiempo de comienzo y finalización del curso, tiempo para los momentos de estudio del curso, tiempo/ritmo de estudio, momentos de evaluación.
- Flexibilidad relativa al contenido: Tópicos del curso, secuencia de diferentes partes del curso, tamaño del curso.
- Flexibilidad relativa a los requerimientos: Condiciones para la participación.
- Flexibilidad relativa al enfoque instruccional y a los recursos: Organización social del aprendizaje (gran grupo, medio grupo, pequeño grupo, aprendizaje individual).
- Flexibilidad relativa a la distribución y a la logística: Tiempo y lugar donde el apoyo está disponible, lugar para estudiar, canales de distribución.

Cada actividad planificada se convierte en una pieza clave para comprender y asimilar estos conceptos. Mediante este enfoque integrador, los alumnos no solo participarán en las actividades relacionadas con la alimentación saludable y la higiene, sino que se fomentará su motivación intrínseca y se justificará la importancia de estas prácticas como hábitos de vida.

Esto les permitirá comprender la relevancia de una alimentación equilibrada y la higiene en la preservación de su bienestar físico y emocional, promoviendo a su vez el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Por otra parte, son actividades muy atractivas debido a la importancia que se le otorga a lo sensorial. Los criterios de selección de dicha propuesta se sustentan, en primer lugar, porque se establecen secuencialmente las actividades, partiendo de la evaluación inicial, seguido del desarrollo de enseñanza-aprendizaje y de la evaluación final. Se ofertarán a los niños/as diferentes tipos de producciones presentadas en diversos formatos.

Las actividades van a ser en su mayoría lúdicas, basadas en cuentos, juegos y canciones. Sin embargo, en la primera sesión habrá una parte teórica para entender con conceptos muy sencillos el significado de los alimentos para que ellos mismos sean capaces de reconocerlos.

#### 5.4. TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta de intervención se llevará a cabo en 5 sesiones. Cada sesión siempre será realizada los lunes a la misma hora, esto es importante para que los alumnos se acostumbren a seguir la rutina. Se llevará a cabo después del recreo y tendrán una duración de 30 minutos cada una (dependiendo de la actividad).

Siguiendo el Calendario escolar de Castilla y León 2023-2024, esta propuesta de intervención tendría lugar durante el 1º trimestre, durante mi periodo de prácticas del turno 0. La fecha de iniciación de la intervención fue el 20 de noviembre, finalizando así el 11 de diciembre.

En cuanto a la temporalización de las 5 sesiones, se siguieron los siguientes contenidos en cada una de ellas:



## SESIONES

## CONTENIDOS

1º Lunes	“Presentamos a Coco el cocodrilo”
1º Lunes	“Diario de mi menú semanal”
2º Lunes	“Conocemos la pirámide de los alimentos”
3º Lunes	“Coco nos esconde alimentos y formamos un mural”
4º Lunes	“Valoramos lo aprendido y entrega de medallas”

Nota. Elaboración propia.

### 5.5. EVALUACIÓN

La evaluación de las actividades se ha realizado mediante la observación directa, posicionando al investigador dentro del entorno físico de la investigación. La utilización de este enfoque permitirá un registro detallado de cada una de las actividades implementadas.

Se aplicarán diversos instrumentos de observación como parte integral del proceso de evaluación. Estos instrumentos se diseñarán específicamente para capturar aspectos relevantes del comportamiento, la participación y las reacciones de los niños durante las intervenciones. La recopilación sistemática de datos a través de la observación directa facilitará un análisis exhaustivo de los resultados, proporcionando una base sólida para la reflexión y la mejora continua de las estrategias pedagógicas utilizadas.

Para evaluar y entender la participación de los alumnos se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

- **Rúbrica de evaluación:** proporciona una guía detallada para evaluar de manera objetiva y consistente la participación de los alumnos, permitiendo una retroalimentación más precisa y transparente sobre el logro de objetivos y estándares predefinidos. (*Anexo 1*)
- **Entrevistas con los niños:** conversaciones informales para conocer las opiniones y experiencias de los niños durante las actividades.

## 5.6. RECURSOS

### ▪ **Recursos materiales:**

Hay que entender que un material no tiene valor en sí mismo, sino en la medida en que se adecuen a los objetivos, contenidos y actividades que estamos planteando.

La clasificación más adecuada es la siguiente:

- Materiales impresos: libros, fichas, revistas, libros de consultas (diccionarios, enciclopedias), folletos, revistas, boletines, guías...
- Materiales de áreas: juegos, juegos de simulación, maquetas, murales...
- Materiales básicos de trabajo: cuadernos de trabajo, carpetas, fichas, lápiz, colores, bolígrafos...
- Materiales del docente: Leyes, Disposiciones oficiales, resoluciones... guías, ejemplificaciones de programaciones, unidades didácticas...

Contamos con una diversidad amplia de recursos para abordar los contenidos en las clases. Sin embargo, lamentablemente, este material suele ser costoso y limitado, lo que nos dificulta aprovechar al máximo nuestras sesiones. Por ello, es crucial dedicar esfuerzos a desarrollar juegos y actividades que impliquen la transformación de materiales convencionales, adaptando recursos deportivos, útiles escolares, entre otros. Como profesionales, es nuestro compromiso ser creativos para estimular una motivación genuina en los niños, incentivándolos a involucrarse en las alternativas que les ofrecemos y a convertirlas en experiencias personales significativas.

### ▪ **El aula:**

Para llevar a cabo las actividades propuestas, las aulas deben estar distribuidas en todos los rincones, porque esta organización favorece la autonomía del alumno. El rincón armado será el más adecuado como rincón que conocen, porque el espacio se utiliza todos los días. Además, también puede ayudarlos a expresar sus sentimientos y experiencia con confianza y autonomía de forma individual y / o en grupo.

### ▪ **El profesorado:**

La realización de esta propuesta de intervención solo la podrá llevar a cabo un docente consciente de la situación que se presenta en su aula. Ya que un educador consciente estará atento, tranquilo, en paz consigo mismo y con los demás. A través de su mera

consciencia encarna cualidades y actitudes como la paciencia, la confianza, el respeto y la amabilidad, siempre prestando atención a la alumna del caso descrito sin que ella se sienta observada.

Es importante que el profesor adopte un lenguaje apropiado en las actividades, describiéndolas con instrucciones claras, sencillas y concretas.

### 5.7. ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

Durante estas actividades, no se considera necesario realizar adaptaciones individualizadas para el niño con necesidades especiales, dado que la propuesta de intervención se diseñó específicamente para abordar y satisfacer las problemáticas que puedan afectarle. No obstante, se enfoca de manera más intensiva en él, brindando apoyos personalizados según sus requerimientos. El objetivo es asegurar que el niño, independientemente de sus necesidades particulares, tenga acceso pleno y significativo a las experiencias relacionadas con hábitos saludables, proporcionándole el respaldo necesario para maximizar su participación y comprensión en estas actividades. Cabe destacar que el niño, quien presenta un nivel madurativo más bajo, cuenta con la ayuda de una especialista en Pedagogía Terapéutica (PT) para mejorar su participación y experiencia general.

### 5.8. ACTIVIDADES

Todas las actividades que se trabajarán durante esta propuesta son clave para entender y formarse en el proceso de la adquisición de los hábitos saludables.

En la figura 05 se muestra el modelo a seguir en el desarrollo de cada actividad, además de la descripción de cada una de las sesiones.

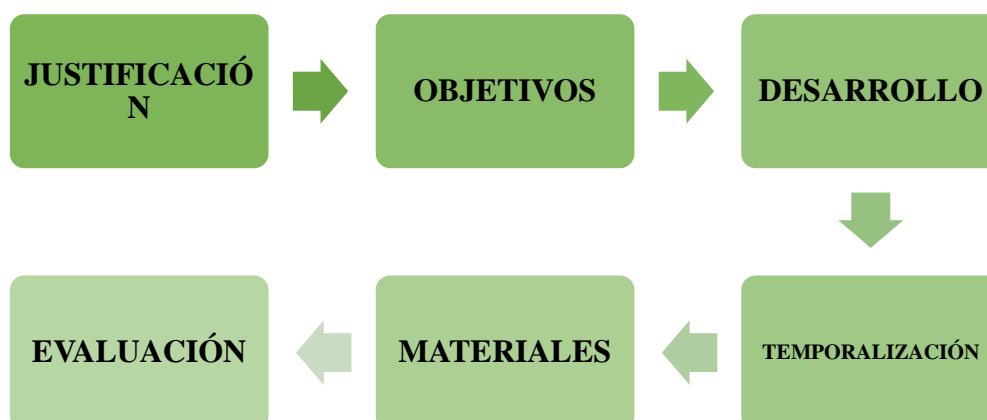


Figura 05. Secuenciación de las actividades.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1

### *“PRESENTAMOS A COCO EL COCODRILO”*




#### JUSTIFICACIÓN

La higiene bucal y la correcta limpieza de las manos son fundamentales para la salud y el bienestar de los niños en edad preescolar. Desarrollar hábitos saludables desde temprana edad no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino que también establece rutinas positivas que perduran a lo largo de la vida. La introducción de estos hábitos de manera lúdica y atractiva, a través de un peluche de cocodrilo llamado Coco y actividades interactivas, busca captar la atención de los niños, haciéndoles comprender la importancia de mantener una buena salud bucal y la higiene de manos de manera divertida y memorable.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- **Promover la higiene bucal:** Introducir la importancia de cepillarse los dientes de manera adecuada a través de un cuento interactivo protagonizado por un peluche de cocodrilo. Fomentar la comprensión de la relación entre el cuidado bucal y la prevención de enfermedades orales.
- **Enseñar la técnica de cepillado:** Permitir que los niños observen cómo cepillo los dientes del peluche de cocodrilo, brindando una oportunidad visual y participativa para aprender la técnica correcta de cepillado.
- **Reforzar la higiene de manos:** Complementar la lección sobre higiene personal mediante la visualización de un video con una canción animada sobre cómo lavarse las manos de manera adecuada, promoviendo así la práctica constante de este hábito.

<b>DESARROLLO</b>	<p>La actividad comienza con la presentación del peluche de cocodrilo, que llega en una caja misteriosa. A través de un cuento divertido, se narra la historia del cocodrilo y cómo le encanta mantener sus dientes limpios. La maestra, junto con la participación entusiasta de los niños, simula cepillar los dientes del peluche, destacando la importancia de realizar movimientos adecuados para mantener una boca sana.</p> <p>Posteriormente, se proyecta un video animado (Pampín, s.f.) que presenta una pegajosa canción sobre cómo lavarse las manos correctamente. Los niños pueden seguir la letra y los movimientos, haciendo de este momento una experiencia educativa y entretenida. La combinación de elementos visuales, táctiles y auditivos busca reforzar los conceptos de higiene bucal y lavado de manos de manera integral y memorable para los pequeños.</p> <p>Esta actividad no solo cumple con los objetivos pedagógicos, sino que también fomenta la participación activa y la formación de hábitos saludables de manera divertida y atractiva para los niños en edad preescolar.</p>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Duración:</b> 30 minutos</li> <li>• <b>Fecha:</b> 20 de noviembre</li> <li>• <b>Hora:</b> después del recreo</li> </ul>

<p><b>MATERIALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuento: “Cómo enseñar a tu cocodrilo a lavarse los dientes”</li> <li>- Peluche cocodrilo</li> <li>- Caja misteriosa</li> <li>- Cepillo de dientes y pasta dental</li> <li>- Pequeño cartel con las normas básicas del cepillado</li> </ul>
<p><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p>Se centra en la comprensión de los niños sobre la importancia del lavado dental. Se observa la participación activa, la aplicación práctica durante el cepillado y se valoran actitudes positivas hacia el cuidado bucal.</p>
<p><b>IMAGEN</b></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><i>(Anexo 2)</i></p>

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1

### “DIARIO DE MI MENÚ SEMANAL”

#### JUSTIFICACIÓN

La creación del "*Diario de mi menú semanal*" surge como una iniciativa para sensibilizar a los niños en edad preescolar sobre la importancia de una alimentación equilibrada desde temprana edad. Al observar patrones alimentarios en los almuerzos que pueden afectar negativamente la salud, esta actividad busca involucrar a los niños y a sus padres en la toma de decisiones relacionadas con la dieta diaria. Al crear un diario que registre sus elecciones alimenticias, se establece una conexión directa entre la acción diaria y la comprensión de cómo los hábitos alimentarios impactan en su bienestar.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- **Concienciar sobre la importancia de la alimentación:** Fomentar la conciencia en los niños, junto con la colaboración de sus padres, sobre la relevancia de una alimentación equilibrada desde la infancia.
- **Involucrar a los padres en las decisiones alimentarias:** Establecer una colaboración activa entre la escuela y los padres, promoviendo la participación de estos últimos en la planificación y supervisión de las comidas diarias de sus hijos.
- **Promover la participación activa de los niños:** Proporcionar a los niños una oportunidad para participar activamente en la elección de sus alimentos y, a pesar de su incapacidad para escribir, hacer que se sientan parte integral de la actividad mediante la colocación de pegatinas.

<b>DESARROLLO</b>	<p>Cada niño recibirá su propio diario, un pequeño cuaderno con secciones para cada día de la semana. La actividad se introduce en clase, explicando la importancia de una alimentación saludable. Se anima a los niños a compartir el diario con sus padres y juntos planificarán y registrarán las comidas diarias.</p> <p>Los padres colaborarán en la tarea diaria de completar el diario junto con sus hijos, anotando el desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Aunque los niños no puedan escribir, la colocación de pegatinas al final de cada día será un ritual especial que refleje su participación activa.</p> <p>Una vez completada la semana, los diarios se devuelven. Junto con los niños, revisaré y celebraré las elecciones saludables. Además, se proporcionará retroalimentación positiva y se discutirán maneras de mejorar las opciones alimenticias. Esta actividad no solo busca cambiar los hábitos alimentarios, sino también educar a los niños y sus familias sobre la importancia de tomar decisiones informadas para una vida más saludable.</p>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Duración:</b> 10 minutos</li> <li>• <b>Fecha:</b> 20 de noviembre</li> <li>• Se llevará a cabo el mismo día que la Sesión 1 de la intervención. Durante esta sesión, los niños recibirán sus diarios, se explicará la dinámica, y se les animará a llevarlos a casa. La actividad se desarrolla durante el período intermedio, donde los niños y sus padres completarán el diario diariamente. En la última sesión, se recogerán los diarios completados para revisar juntos las elecciones alimenticias y celebrar los logros. Esto permite una integración eficiente de la actividad en el proceso de intervención.</li> </ul>



MATERIALES	- Diario: elaboración propia.
EVALUACIÓN	Se evalúa la participación activa y a través de la observación directa analizando la variedad de las opciones alimenticias registradas por los padres, así como observar cualquier comentario adicional sobre las preferencias y hábitos alimentarios de los niños para promover una dieta equilibrada.
IMÁGENES	 <p>The first image is the cover of a 'DIARIO DE MI MENÚ SEMANAL' (Weekly Menu Diary) by Marco, featuring a colorful pattern of various food items. The second image is a daily menu for 'LUNES' (Monday) with five sections: 'DESAYUNO' (Breakfast) with a croissant, 'ALMUERZO' (Lunch) with a sandwich, 'COMIDA' (Dinner) with a bowl of soup, 'MERIENDA' (Snack) with cookies, and 'CENA' (Dinner) with a pizza. The third image is a sticker showing a girl on a scooter and a supermarket, with the text 'pegatina y lleva a la chica al supermercado' (sticker and take the girl to the supermarket).</p> <p>(Anexo 3)</p>

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2

### “CONOCEMOS LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS”

#### JUSTIFICACIÓN

Esta actividad se desarrolla con el objetivo de proporcionar a los niños en edad infantil una comprensión visual y práctica de los diferentes grupos de alimentos. A través de un enfoque interactivo utilizando un video educativo, seguido por la creación individual de una pirámide de alimentos, se busca fomentar el conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada desde una edad temprana. La actividad tiene como propósito principal cultivar hábitos alimentarios saludables y la comprensión de la diversidad de alimentos dentro de cada grupo.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- **Familiarizar a los niños acerca de la pirámide de los alimentos:** Introducir a los niños en la estructura y conceptos de la Pirámide de los Alimentos, proporcionando una comprensión visual de la clasificación de los grupos alimenticios.
- **Identificar los tipos de alimentos:** Permitir a los niños identificar y clasificar alimentos específicos en los grupos correspondientes de la pirámide, promoviendo la comprensión de la diversidad de opciones dentro de cada categoría.
- **Fomentar la participación individual:** Incentivar la participación activa y la creatividad de cada niño al construir su propia pirámide de alimentos utilizando recortes de revistas, promoviendo así el pensamiento crítico y la toma de decisiones independientes.

## DESARROLLO

1. **Introducción con vídeo educativo:** Comienza la sesión mostrando un video interactivo (Learning, 2020), que presenta de manera atractiva y comprensible los diferentes grupos de alimentos y su ubicación en la pirámide de los alimentos. Se destaca la importancia de cada grupo en una dieta equilibrada.
2. **Entrega de ficha y recortes:** Después del video, se proporciona a cada niño una ficha con una representación simple de la Pirámide de los Alimentos y sobres con recortes de revistas de alimentos variados.
3. **Construcción individual de la pirámide:** Los niños seleccionarán recortes de alimentos de los sobres y los colocarán en las casillas correspondientes de su ficha para construir su propia pirámide. Se fomenta la creatividad y la elección personal de alimentos.
4. **Compartir y reflexionar:** Al finalizar la actividad, los niños tendrán la oportunidad de compartir sus pirámides con el grupo, lo que facilita la discusión y reflexión sobre las elecciones alimenticias. Esto promueve la comprensión colectiva de la diversidad de opciones y la importancia de una dieta equilibrada.

Esta actividad no solo educa sobre la Pirámide de los Alimentos, sino que también fomenta la participación activa, el pensamiento crítico y la autonomía de los niños en la toma de decisiones relacionadas con su alimentación.

## TEMPORALIZACIÓN

- **Duración:** 30 minutos
- **Fecha:** 27 de noviembre
- **Hora:** Después del recreo

<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarra digital: proyección del vídeo</li> <li>• Ficha: elaboración propia</li> <li>• Sobre con recortes: de revista de supermercado</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Pinturas: el que finalice, colorea la pirámide</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Para evaluar esta actividad de la pirámide alimenticia, se puede revisar la precisión en la clasificación de alimentos en cada nivel y la comprensión general de los conceptos nutricionales. También se valora la destreza al recortar y pegar, observando la atención a los detalles y la capacidad para seguir instrucciones visuales.</p>
<b>IMÁGENES</b>	

### SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3

#### “COCO NOS ESCONDE LOS ALIMENTOS Y FORMAMOS UN MURAL”

<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<p>Esta actividad se crea con el propósito de introducir a los niños de 4 años de una manera lúdica y participativa en el concepto de la pirámide de los alimentos. Utilizando un enfoque de búsqueda y descubrimiento, la actividad busca despertar el interés de los niños por la diversidad alimentaria mientras promueve la colaboración, la actividad física y la comprensión visual de la importancia de cada grupo alimenticio.</p>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Introducir conceptos básicos:</b> Conceptos sobre la Pirámide de los Alimentos de manera atractiva y participativa, fomentando el interés y la comprensión de la diversidad de alimentos en cada grupo.</li><li>- <b>Desarrollar habilidades de colaboración:</b> Promover la colaboración entre los niños al trabajar en parejas para resolver pistas y encontrar los alimentos escondidos por el aula, desarrollando habilidades sociales y de trabajo en equipo.</li><li>- <b>Estimular la actividad física:</b> Integrar el movimiento y la actividad física en la búsqueda de alimentos, proporcionando una experiencia multisensorial y reforzando la conexión entre la actividad física y una vida saludable.</li><li>- <b>Reflexionar sobre elecciones alimenticias:</b> Al completar el mural, facilitar una reflexión colectiva sobre los alimentos encontrados y su clasificación en la pirámide, promoviendo la conciencia sobre hábitos alimentarios saludables.</li></ul>

## DESARROLLO

1. Introducción del juego: Se inicia la actividad explicando la situación; Coco el Cocodrilo ha escondido los alimentos por el aula y ha dejado pistas para encontrarlos. Se muestra el mural de la pirámide vacía y explicar que la tarea es llenarla con los alimentos correctos.
2. Organización en parejas: Forma parejas entre los niños y distribuye las pistas que Coco el Cocodrilo ha dejado. Cada pista guiará a las parejas a encontrar un grupo específico de alimentos.
3. Búsqueda de alimentos: Las parejas siguen las pistas para buscar y encontrar los alimentos escondidos por el aula. A medida que encuentran los alimentos, los recogen y se dirigen al mural para pegarlos en la pirámide.
4. Reflexión y discusión: Una vez que el mural está completo, se reúnen para reflexionar sobre la experiencia. Se destaca la importancia de los diferentes grupos de alimentos y cómo cada uno contribuye a una dieta equilibrada. Se fomenta la discusión sobre elecciones saludables.
5. Exhibición del mural: Finalmente, el mural completo se colgará en la pared del aula, sirviendo como recordatorio visual y continuo de la importancia de una dieta equilibrada.

Esta actividad no solo educa sobre la pirámide de los alimentos, sino que también fomenta la colaboración, la actividad física y la reflexión colectiva sobre la alimentación saludable de una manera atractiva y participativa.

<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Duración:</b> 30 minutos</li> <li>• <b>Fecha:</b> 4 de diciembre</li> <li>• <b>Hora:</b> después del recreo</li> </ul>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartulinas para formar el mural</li> <li>- Impresión de alimentos</li> <li>- Velcro para pegar los alimentos en el mural</li> <li>- Sobres de cada grupo de alimentos</li> <li>- Pistas escritas en folios de colores</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Para evaluar esta actividad, se puede observar la cooperación entre parejas, la eficacia en la resolución de pistas y la precisión al seleccionar y clasificar los alimentos en el mural de la pirámide. También se valora la participación activa, la comunicación entre compañeros y la comprensión de la importancia de cada grupo alimenticio en la dieta.</p>
<b>IMÁGENES</b>	<p><i>ANEXO 4</i></p>

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4

### *“VALORAMOS LO APRENDIDO Y ENTREGA DE MEDALLAS”*

#### JUSTIFICACIÓN

La valoración de las actividades anteriores destaca la participación activa, el entusiasmo y el buen comportamiento de los niños durante la intervención. La presencia del peluche Coco el cocodrilo ha demostrado ser un elemento motivador y didáctico que ha capturado la atención de los niños, generando un ambiente propicio para el aprendizaje y la formación de hábitos saludables. La entrega de medallas en forma de manzana no solo reconoce sus esfuerzos, sino que refuerza positivamente su implicación y contribución al proyecto.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- **Reconocer el esfuerzo y participación:** Valorar el interés, el buen comportamiento y la participación activa de los niños durante las diferentes actividades, destacando su compromiso con la intervención.
- **Reforzar positivamente la formación de hábitos saludables:** Utilizar la entrega de medallas en forma de manzana como un refuerzo positivo para consolidar la asociación entre las actividades saludables, el buen comportamiento y la actitud positiva de los niños.
- **Fortalecer el vínculo con Coco el cocodrilo:** Reforzar la conexión afectiva y educativa establecida con el peluche Coco, fomentando un ambiente de confianza y entusiasmo hacia la promoción de hábitos saludables.



<p><b>DESARROLLO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluación de actividades anteriores: Revisar y reflexionar sobre las actividades previas, resaltando los momentos de participación, aprendizaje y compromiso de los niños. Identificar áreas de desarrollo y éxitos.</li> <li>2. Preparación de las medallas: Crear medallas en forma de manzana que serán entregadas a cada niño en reconocimiento a su esfuerzo, comportamiento positivo y participación activa a lo largo de la intervención.</li> <li>3. Entrega de medallas: En el último día de la intervención, organizar una ceremonia especial para la entrega de medallas. Destacar individualmente a cada niño, mencionando sus logros y contribuciones, y colocar la medalla alrededor de su cuello.</li> <li>4. Celebración y reflexión: Fomentar una celebración final donde se destaque la importancia de los hábitos saludables y la participación activa. Invitar a los niños a reflexionar sobre lo aprendido y el significado de sus medallas.</li> <li>5. Despedida con Coco el cocodrilo: Concluir la intervención con la presencia de Coco el cocodrilo, agradeciendo su participación y despidiéndose con un mensaje positivo sobre la continuidad de hábitos saludables.</li> </ol> <p>La entrega de medallas no solo celebra los logros individuales, sino que también refuerza la conexión entre el aprendizaje y la diversión, estableciendo una base positiva para futuras actividades relacionadas con la promoción de la salud en la infancia.</p>
<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración: 30 minutos</li> <li>• Fecha: 11 de diciembre</li> <li>• Hora: después del recreo</li> </ul>

<p><b>MATERIALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goma eva</li> <li>- Folios de colores</li> <li>- Rotulador</li> <li>- Perforadora</li> <li>- Cuerda</li> </ul>
<p><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p>Se puede considerar la participación activa de los niños en la discusión sobre lo aprendido y la internalización de hábitos saludables. Además, se evalúa la expresión verbal de sus experiencias y la conexión emocional con la temática. La entrega de medallas puede basarse en el nivel de compromiso, actitud positiva y contribución individual o grupal durante las actividades, incentivando así el reconocimiento y refuerzo positivo.</p>
<p><b>IMÁGENES</b></p>	 <p>The image shows several handmade diplomas made from white paper with black outlines, shaped like leaves or hearts. They are strung with green and brown twine. One diploma prominently displays the name 'OLIVER' in red, another 'DARIO' in red. The text on the diplomas includes 'DIPLOMA AL CAMPEÓN' and 'Por comer siempre sano y saludable'.</p>

## 6. RESULTADOS

En el análisis de los resultados obtenidos a través de las diversas actividades diseñadas para promover hábitos saludables en el entorno de educación infantil, se presenta una oportunidad única para evaluar el impacto integral de estas intervenciones.

Este estudio reflexiona sobre la efectividad de estrategias pedagógicas que abordan no solo la adquisición de conocimientos, sino también la conexión emocional, la participación activa y la aplicación práctica de conceptos clave. A través de la observación detallada y la evaluación de diferentes aspectos, desde la participación de los niños hasta la colaboración con los padres, se busca comprender cómo estas actividades han influido en la comprensión y adopción de hábitos saludables por parte de los niños.

Este análisis proporcionará entendimientos valiosos para mejorar futuras intervenciones educativas y resalta la importancia de enfoques holísticos en la formación de comportamientos saludables desde una edad temprana.

- ***“Coco el cocodrilo”:***

Esta actividad demostró ser altamente efectiva al conectar emocionalmente a los niños con la temática de hábitos saludables. La alta participación y creatividad en la decoración reflejan no solo un interés superficial, sino una verdadera conexión con los conceptos clave. Este enfoque lúdico y emocional es esencial para establecer una base sólida para el aprendizaje.

Los resultados siguiendo la rúbrica de evaluación fueron los siguientes:

Aspecto Evaluado	Porcentaje de Éxito
Participación Activa	90%
Compromiso e Interés	85%
Comprensión de Conceptos	88%
Creatividad en Decoración	92%

Los resultados de la evaluación reflejan un éxito notable en varios aspectos clave de la intervención. La participación activa alcanzó un impresionante 90%, lo que indica un compromiso significativo por parte de los niños en las actividades propuestas. Este alto

nivel de participación sugiere que la estrategia utilizada fue efectiva para involucrar a los niños y mantener su interés.

El compromiso e interés, evaluado en un 85%, también demuestra que los niños no solo participaron activamente, sino que también mostraron un genuino interés en la temática de hábitos saludables. Este nivel de compromiso es crucial para el éxito a largo plazo de cualquier programa educativo, ya que indica una receptividad positiva hacia los conceptos presentados.

La comprensión de conceptos, evaluada en un 88%, muestra que los niños no solo estaban participando de manera activa, sino que también estaban comprendiendo los conceptos clave relacionados con hábitos saludables. Esto sugiere que la metodología utilizada fue efectiva para transmitir información de manera clara y accesible para los niños.

La creatividad en la decoración, con un impresionante 92% de éxito, es un indicador adicional del impacto positivo de la intervención. La alta calificación en este aspecto sugiere que los niños no solo estaban aprendiendo, sino que también estaban expresando su comprensión de manera creativa y original.

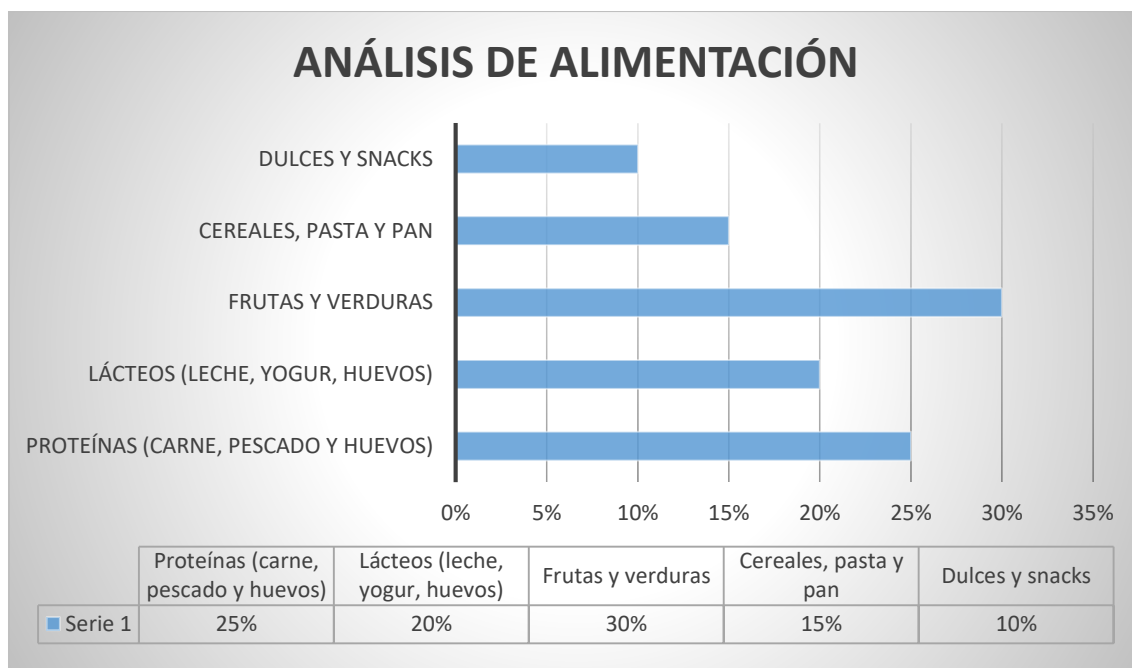
En conjunto, estos resultados respaldan la efectividad de nuestra propuesta de intervención. La alta participación, el compromiso, la comprensión de conceptos y la creatividad en la decoración son indicadores clave de que nuestra estrategia, centrada en conectar emocionalmente a los niños con la temática de hábitos saludables, ha sido acertada. La conexión emocional y el enfoque lúdico son elementos esenciales para establecer una base sólida para el aprendizaje, y los resultados obtenidos en esta evaluación respaldan la eficacia de este enfoque.

- ***“Diario de mi menú semanal”:***

La actividad del diario ha brindado reveladoras perspicacias sobre los hábitos alimenticios de los niños, evidenciando cambios notables en sus elecciones diarias de almuerzo. Al iniciar la intervención, la variabilidad en el almuerzo de los niños se destacó como un aspecto crucial, reflejando una adaptabilidad positiva a las opciones propuestas. El análisis detenido de los alimentos consumidos a lo largo de la semana ha arrojado resultados alentadores: se observa una dieta diversa y equilibrada que abarca desde proteínas hasta lácteos, frutas y verduras.

Este análisis positivo sugiere que la introducción de la actividad ha impactado favorablemente en la ampliación de la variedad de alimentos consumidos, consolidando la importancia de seguir promoviendo elecciones alimenticias saludables en el entorno educativo.

A continuación, se muestra una gráfica con los porcentajes de los grupos de alimentos que obtienen los alumnos a través del diario del menú semanal.



**Figura 05.** Análisis de los datos obtenidos en los diarios del menú semanal.

Siguiendo la rúbrica de evaluación los resultados fueron los siguientes:

Aspecto Evaluado	Porcentaje de Éxito
Participación de los Padres	95%
Registro Consistente	88%
Variedad y Equilibrio en Elecciones	90%
Adaptación a Limitaciones (Uso de Pegatinas)	93%

Los resultados de la evaluación revelan un impacto positivo y significativo de la intervención en los hábitos alimenticios de los niños.

La participación de los padres, con un destacado 95% de éxito, demuestra un alto nivel de compromiso y apoyo hacia la actividad del diario. Esta participación activa es crucial

para el éxito a largo plazo de cualquier iniciativa destinada a promover hábitos alimenticios saludables entre los niños.

El registro consistente, evaluado en un 88%, indica que tanto los niños como los padres han mantenido un seguimiento regular y detallado de las elecciones de las comidas a lo largo de la semana. Este compromiso con el registro es fundamental para obtener una visión clara y precisa de los hábitos alimenticios y sus cambios a lo largo del tiempo.

La variedad y equilibrio en las elecciones de almuerzo, con un sólido 90% de éxito, reflejan un cambio positivo en los hábitos alimenticios de los niños. El análisis detallado revela una dieta diversa y equilibrada, que incluye una amplia gama de grupos de alimentos, desde proteínas hasta lácteos, frutas y verduras. Este cambio positivo sugiere que la introducción de la actividad ha tenido un impacto significativo en la ampliación de la variedad de alimentos consumidos, promoviendo elecciones alimenticias más saludables.

La adaptación a las limitaciones, evaluada en un alentador 93%, destaca la eficacia de las herramientas utilizadas, como las pegatinas, para fomentar elecciones alimenticias saludables. Esta adaptabilidad positiva a las opciones propuestas subraya la importancia de implementar estrategias creativas y prácticas para promover hábitos alimenticios saludables en el entorno educativo.

La alta participación de los padres, el registro consistente, la variedad y equilibrio en las elecciones de almuerzo, y la adaptación efectiva a las limitaciones son indicadores clave de que la estrategia ha sido efectiva en su propósito. Estos resultados subrayan la importancia de seguir promoviendo elecciones alimenticias saludables en el entorno educativo para garantizar el bienestar y el desarrollo saludable de los niños.

- ***“Conocemos la pirámide de los alimentos”:***

La combinación de un video interactivo y la creación de una Pirámide de Alimentos demostró la efectividad de integrar medios visuales y participación práctica. La retención de conocimientos y la creatividad en el uso de recortes de revistas subrayan la importancia de abordar múltiples estilos de aprendizaje para una comprensión completa.

Aspecto Evaluado	Porcentaje de Éxito
Comprensión de la Pirámide de Alimentos	90%
Participación Activa en Creación	85%
Uso Creativo de Recortes de Revistas	88%
Retención de Conocimientos	92%

La comprensión de la pirámide de alimentos, evaluada en un impresionante 90% de éxito, destaca la eficacia de la combinación de medios visuales y participación práctica. Este alto nivel de comprensión demuestra que la estrategia utilizada fue efectiva para transmitir conceptos complejos de una manera clara y accesible para los niños.

La participación activa en la creación de la pirámide de alimentos, con un sólido 85% de éxito, indica un compromiso significativo por parte de los niños en la actividad propuesta. Esta participación activa es esencial para fomentar el aprendizaje significativo y la retención de conocimientos a largo plazo.

El uso creativo de recortes de revistas, evaluado en un alentador 88%, resalta la importancia de abordar múltiples estilos de aprendizaje. La creatividad demostrada por los niños en la selección y disposición de los recortes de revistas muestra una comprensión profunda de los conceptos y refuerza la conexión emocional con la temática de hábitos saludables.

La retención de conocimientos, con un destacado 92% de éxito, confirma que esta estrategia fue efectiva en ayudar a los niños a retener y recordar la información presentada. Este resultado sugiere que la combinación de medios visuales y participación práctica fue exitosa en estimular el interés y la retención de los conceptos enseñados.

En conjunto, la alta comprensión, participación activa, uso creativo de recursos y retención de conocimientos son indicadores clave de que nuestra estrategia, centrada en abordar múltiples estilos de aprendizaje, ha sido exitosa. Esta combinación de enfoques visuales e interactivos es fundamental para garantizar una comprensión completa y duradera de los conceptos presentados.

- ***“Coco nos esconde los alimentos y formamos un mural”:***

La actividad de Búsqueda y Pegado de Alimentos con Pistas no solo resaltó la capacidad de los niños para trabajar en equipo y seguir instrucciones, sino que también fomentó una reflexión sobre los alimentos encontrados. Esta actividad se reveló como una herramienta valiosa para promover habilidades de colaboración y resolución de problemas.

Aspecto Evaluado	Porcentaje de Éxito
Colaboración en Parejas	87%
Sigue Indicaciones y Pistas	93%
Reflexión Final sobre Alimentos	85%
Participación Activa en Proceso	90%

La colaboración en parejas, con un sólido 87% de éxito, resalta la capacidad de los niños para trabajar en equipo y cooperar con sus compañeros. Este alto nivel de colaboración indica que la actividad no solo fomentó la interacción social entre los niños, sino que también promovió la construcción de relaciones positivas y el apoyo mutuo.

El seguimiento de indicaciones y pistas, evaluado en un impresionante 93%, demuestra la habilidad de los niños para seguir instrucciones de manera efectiva y utilizar pistas para lograr un objetivo común. Esta capacidad para seguir instrucciones es fundamental para el éxito en el trabajo en equipo y la resolución de problemas, y los resultados muestran que los niños respondieron de manera positiva a este aspecto de la actividad.

La reflexión final sobre los alimentos, con un 85% de éxito, destaca la importancia de fomentar la reflexión crítica sobre las elecciones alimenticias. El hecho de que los niños reflexionaran sobre los alimentos encontrados durante la actividad sugiere un aumento en la conciencia y comprensión de la importancia de una alimentación saludable.

La participación activa en el proceso, evaluada en un sólido 90%, indica un compromiso significativo por parte de los niños en la actividad propuesta. Esta participación activa es esencial para fomentar el aprendizaje significativo y la retención de habilidades a largo plazo.

En resumen, los resultados obtenidos en esta evaluación respaldan el éxito de la actividad como una herramienta efectiva para promover habilidades de colaboración, seguimiento



de instrucciones, reflexión y participación activa entre los niños. Estos aspectos clave son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y subrayan la importancia de implementar actividades prácticas y colaborativas en el entorno educativo.

○ **“Entrega de medallas”:**

La entrega de medallas cerró la intervención de manera simbólica y motivadora. Reconoció el esfuerzo y la participación, proporcionando un refuerzo positivo que contribuirá a la formación continua de hábitos saludables. Esta actividad subrayó la importancia de celebrar logros en el proceso educativo.

Aspecto Evaluado	Porcentaje de Éxito
Comportamiento y Participación	94%
Interés y Motivación	88%
Reflexión sobre Hábitos Saludables	92%
Integración con Resultados Previos	90%

Los resultados de la evaluación indican el éxito de la entrega de medallas como un cierre simbólico y motivador de la intervención.

- **Comportamiento y participación:** Obtuvieron un notable 94% de éxito, evidenciando el compromiso de los niños en el proceso educativo y la promoción de hábitos saludables.
- **Interés y motivación:** Registraron un sólido 88% de éxito, manteniendo un alto nivel de interés y motivación entre los niños, lo que promueve la continuación de sus esfuerzos hacia hábitos saludables.
- **Reflexión sobre hábitos saludables:** Alcanzaron un impresionante 92%, fomentando una reflexión activa sobre hábitos saludables y comprometiendo a los niños con su formación continua.
- **Integración con resultados previos:** Lograron un sólido 90% de éxito, mostrando coherencia en el enfoque educativo y una conexión fluida entre las diferentes etapas del proceso educativo.

Estos resultados respaldan la efectividad de la entrega de medallas como un elemento motivador y simbólico que contribuye significativamente a la promoción de hábitos saludables y la celebración de logros en el proceso educativo.

## 7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El diseño y la implementación de actividades centradas en la promoción de hábitos saludables en la educación infantil han revelado aspectos fundamentales sobre la capacidad de los niños para absorber conocimientos, desarrollar habilidades y, lo más importante, internalizar comportamientos beneficiosos para su bienestar.

En primer lugar, la participación activa de los niños en estas actividades ha sido excepcionalmente gratificante. La conexión emocional con personajes como el peluche de cocodrilo ha demostrado ser un catalizador efectivo para captar su atención y generar entusiasmo en torno a la adquisición de hábitos saludables. La adaptabilidad de las actividades, como el diario de menú semanal, que involucra a los padres, refuerza la idea de que la educación sobre hábitos saludables no debe limitarse al aula, sino extenderse al hogar.

La integración de elementos lúdicos, como la proyección de vídeos interactivos y la pirámide de alimentos, ha revelado que el aprendizaje efectivo puede surgir cuando se mezcla la diversión con la información. La creatividad expresada en la creación de la pirámide muestra cómo los niños pueden asimilar conceptos complejos de manera visual y práctica. Además, la actividad de búsqueda y pegado de alimentos con pistas resalta la capacidad de los niños para trabajar en equipo y seguir instrucciones, habilidades valiosas para su desarrollo integral.

La entrega de medallas en forma de manzana ha sido un cierre simbólico y motivador para esta intervención. El reconocimiento del esfuerzo y la participación destaca la importancia de celebrar logros, incluso en las etapas iniciales de la vida, para fomentar una autoimagen positiva y reforzar la importancia de los hábitos saludables.

En cuanto a la fundamentación teórica, la aplicación de teorías socioconstructivistas ha demostrado ser coherente con el progreso observado. La interacción social, la participación activa y el entorno estimulante han sido elementos clave en la efectividad de estas actividades.

Si bien los resultados de la evaluación reflejan en gran medida el éxito de esta intervención, también es importante reconocer áreas en las que podría mejorar. Una autocrítica constructiva me permite identificar oportunidades de crecimiento y perfeccionamiento en futuras intervenciones relacionadas con hábitos saludables. Uno de los aspectos que se podría fortalecer es la durabilidad del impacto de las actividades a largo plazo. Si bien las actividades fueron efectivas en el momento, se podría explorar estrategias adicionales para garantizar que los hábitos saludables inculcados se mantengan en el tiempo. Esto podría implicar la implementación de seguimientos a largo plazo o la integración de actividades de refuerzo periódicas para mantener la relevancia y el compromiso de los niños con los hábitos saludables. Además, podría considerar la diversificación de mis estrategias de enseñanza para abordar aún más los diversos estilos de aprendizaje de los niños, asegurando así que todas las modalidades de aprendizaje estén completamente atendidas. Esta autocrítica me brinda una oportunidad valiosa para mejorar y fortalecer mis intervenciones futuras, asegurando un impacto aún más significativo en la promoción de hábitos saludables entre los niños.

Como conclusión final, estas experiencias confirman la idea de que la promoción de hábitos saludables en la educación infantil no solo es posible, sino esencial. Las estrategias pedagógicas centradas en la participación, la creatividad y el reconocimiento emocional han allanado el camino para que los niños no solo adquieran conocimientos, sino que internalicen prácticas saludables que, esperamos, los acompañen a lo largo de sus vidas. Este enfoque holístico y lúdico debería ser una piedra angular en la educación infantil, preparando a las generaciones futuras para un futuro más saludable y consciente.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bach-Faig, A. P. (2015). Bach-Faig, A., Prados, A. y Salvador, G. (2015). Libro blanco de la nutrición infanHábitos alimentarios y estilos de vida en niños/as y adolescentes. En *Libro blanco de la nutrición en España*. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Basulto, J. (2013). Se me hace bola. En *Cuando no comen como queremos que coman*. Barcelona: Debolsillo.
- Bejerano, F. (2009). *Educación para la salud de 0 a 6 años. Obtenido de cuadernos de educación y desarrollo*. Obtenido de <http://www.eumed.net/rev/ced/05/fbg.htm>
- Brown, J. (2014). En *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: McGran-Hill Interamericana Editores.
- Cabezuelo, G. &. (2007). *Enséñame a comer*. Madrid: Edaf.
- Cabuzuelo, G. &. (2007). En *Enséñame a comer*. Madrid: Edaf.
- Cobaleda, A. &. (2007). Alimentación de los 2 a los 6 años. Madrid: Alimentación de los Comité de Nutrición de la AEP y Junta Directiva de la Sociedad de Pediatría de Madrid y Castilla La Mancha.
- Colomer, C. (2004). En *La salud en la infancia*. Gaceta Sanitaria.
- Costa, M. y. (2008). Educación para la salud. En *Guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Cubero, J. e. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de 2 a 6 años. *Revista Enfermería Global*.
- Durá, T. e. (2005). *Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social?* Nutrición infantil pediátrica.
- Frontera, P. Y. (2015). Niños bien alimentados. En *Menús saludables y 50 nutritivos*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Gil, R. (2016). Hábitos alimentarios en los futuros promotores de la educación para la salud en la escuela. Castellón de la plana: Universidad Jaume I.

- Gutiez, P. (2005). Atención temprana. En *Prevención, detección e intervención en el desarrollo (0-6 años) y sus Alteraciones*. Madrid: Complutens.
- Iglesias, C. (2012). La importancia contrastada sobre el rendimiento escolar. En *La nutrición y el comedor*. Madrid: Ergón.
- Iglesias, M. (2021). La alimentación en educación infantil: propuesta de intervención. TFG. Facultad de Ciencias Humanas y Educación. Campus de Huesca.
- Jiménez, J. e. (2003). En *Psicomotricidad, juegos y cuentos programados*. Madrid: Educación Actual.
- Lázaro, A. &. (2010). *Alimentación del lactante sano*. Obtenido de Protocolos diagnósticos-terapéuticos Alimentación del lactante sano. Obtenido de Protocolos diagnósticos-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica:  
[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_lactante.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_lactante.pdf)
- Learning, H. (2020). *Youtube*. Obtenido de Alimentación sana: la pirámide alimentaria:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6ZtiP7bI538>
- Lois, L. &. (2015). Estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. En *Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria*. Pontevedra: Sportis Scientific Technical.
- Macías, A. e. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Educación*.
- Mateix, J. (2005). *Nutrición para educadores (2ª edición)*. Madrid: Díaz de Santos.
- Merino, M. (2006). En *La promoción de la alimentación saludable en la infancia desde una perspectiva intercultural*. Índex de Enfermeria.
- Ministerio. (2010). *Estrategia NAOS. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad*. Obtenido de Ministerio de Consumo. Obtenido de [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm)
- Moreno, J. &. (2006). En *La comida en familia: algo más que comer juntos*. Nutrición Infantil.

- Muñoz, M. (2004). *Muñoz, M. (2004). Organización Mundial de la Salud. (2021). Definición de salud. Temas de salud. Pamplona: Eunsa.* Obtenido de Nutrición aplicada y dietoterapia. : <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- OMS. (2010). *Directrices de la oms sobre actividad física y hábitos sedentarios*:<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Ortega, J. y. (2015). Libro blanco de la nutrición en España. En *Módulo II.5. Alimentación del preescolar [4 a 6 años] y escolar [7 a 10 años]*. (p. 115). Zaragoza. : Pressas de la Universidad de Zaragoza.
- Osorio, E. e. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista Chilena de Nutrición*.
- Pampín, L. (2020). *Lávate las manos con agua y jabon. [Video]. YouTube.* Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=OOfJItOYIrw>
- Pate, R. &. (2008). Summary of the American Heart Association Scientific Statement. En *Pate, R., & O'neill, J. Summary of the American Heart APromoting Physical Activity in Children and Youth. The Journal Of Cardiovascular Nursing*.
- Pérez, C. (2011). Mesas redondas, Nutrición infantil. *Pediatría Atención Primaria*.
- Piaget, J. (1991). Seis estudios de psicología. Barcelona: Labor.
- Polanco, I. (2005). *Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Anales de pediatría.* Obtenido de <https://www.analesdepediatría.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolararticulo-resumen-13081721>
- Profesional., M. d. (2016). El gusto es mío. En *Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI)*. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Quintana, L. e. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. En *Protocolos Diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica*. SEGHNPAEP.

- Rebollo, I. &. (2010). *Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética: comedores saludables escolares*. . Obtenido de Alimentación en niños de 3 a 12 años: <http://sancyd.es/comedores/escolares/alimentacion.3a12.php>
- Rodrigo, S. e. (2016). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.
- SEDCA. (2021). *La rueda de los alimentos*. Obtenido de Obtenido de Una herramienta didáctica para alimentarse mejor y más fácilmente.: <https://nutricion.org/larueda-de-los-alimentos/>
- Seldin, T. (2016). *Cómo educar niños maravillosos con el método Montessori*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Steven, A. e. (2002). Desde el embarazo hasta los 5 años. En *Guía de la salud infantil para padres*. Madrid: McGraw-Hill.
- Unicef. (2005). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Obtenido de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Zabala. (1996). *Didáctica de la educación infantil*. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones.

## **DISPOSICIONES LEGALES**

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.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil.

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.

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

## 9. ANEXOS

### Anexo 1:

#### “RÚBRICA DE EVALUACIÓN”

<b>Criterios</b>	<b>Excelente (4)</b>	<b>Bueno (3)</b>	<b>Satisfactorio (2)</b>	<b>Necesita Mejora (1)</b>
Participación y Interés	El niño/a participa activamente en todas las actividades, mostrando un alto nivel de interés y entusiasmo constante.	El niño/a participa de manera consistente en la mayoría de las actividades, mostrando un buen nivel de interés.	El niño/a participa en algunas actividades, aunque su nivel de interés puede variar.	La participación del niño/a es limitada y muestra poco interés en las actividades.
Conocimiento de Alimentos	El niño/a demuestra un conocimiento profundo de los diferentes grupos de alimentos y comprende la importancia de una dieta equilibrada.	El niño/a muestra un buen entendimiento de los grupos de alimentos y puede clasificar la mayoría correctamente.	El niño/a tiene un conocimiento básico de algunos grupos de alimentos, pero puede tener dificultades con otros.	El niño/a tiene dificultades para identificar y clasificar los grupos de alimentos.
Colaboración en Parejas	El niño/a colabora de manera excelente con su pareja durante las actividades, mostrando respeto y apoyo mutuo.	El niño/a colabora bien con su pareja en la mayoría de las actividades, demostrando un buen trabajo en equipo.	El niño/a colabora de manera ocasional con su pareja, pero puede haber momentos de falta de cooperación.	La colaboración del niño/a con su pareja es limitada y muestra dificultades para trabajar en equipo.
Creatividad y Participación	El niño/a muestra creatividad excepcional al construir su propia Pirámide de los Alimentos, incorporando ideas originales y participando activamente en todas las fases.	El niño/a demuestra creatividad al construir su Pirámide de los Alimentos, añadiendo elementos originales y participando activamente.	El niño/a muestra cierta creatividad al construir la Pirámide, pero puede depender en gran medida de ejemplos dados.	La creatividad del niño/a al construir la Pirámide es limitada y muestra poca participación activa.



Anexo 2:

“CARTEL NORMAS BÁSICAS”

**SALUD BUCODENTAL**  
Jimena Calvo , Ines de la Cruz

Es la ausencia de alteraciones en la boca que causen malestar

### CONSECUENCIAS

Dolor  
Desarrollo de otras enfermedades  
Problemas de masticación  
Mal aliento  
Dificultad para hablar  
Pérdida de dientes

### CEPILLADO

### HÁBITOS

### RECOMENDACIONES

- Acudir al dentista mínimo una vez al año
- Cambiar el cepillo cada 3 meses
- Cepillar los dientes tras cada comida
- Completar la higiene con enjuagues
- Evitar DULCES todo lo posible

Anexo 3:

“RESULTADOS DEL DIARIO DE MI MENÚ SEMANAL”

Algunos de los niños quisieron escribirlo ellos mismos:

**LUNES**

**DESAYUNO**  
 LECHE

**ALMUERZO**  
 SALAMI

**COMIDA**  
 ALUBIAS


**MERIENDA**  
 POLLO


**CENA**  
 PESCADO


**VIERNES**

**DESAYUNO**  
 LECHE

**ALMUERZO**  
 FUEY

**COMIDA**  
 MACARONES  
PESCADO

**MERIENDA**  
 MANZANA

**CENA**  
 PIZZA



# MARTES

## DESAYUNO



Sandwich de tortilla  
de jamón y queso

## ALMUERZO



gelatina

## COMIDA



Arroz  
Pollo empanado

## MERIENDA



mandarina

## CENA



Merluza

# MARTES

## DESAYUNO



LECHE BLANCA

## ALMUERZO



YOGUR BEBIBLE, TORTITAS MAIZ

## COMIDA



LENTESAS CICHORIZO  
YOGUR

## MERIENDA



MANZANA, FUET, TOSTAS PAN

## CENA



TORTILLA PATATA, y ZANAHORIA  
LECHE BLANCA

# MARTES

## DESAYUNO



LECHE CON GALLETAS

## ALMUERZO



GALLETITAS CON YOGUR

## COMIDA



ALUBIAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA  
MANZANA Y YOGUR

## MERIENDA



Bibe

## CENA



Tortilla de jamón

# SÁBADO

## DESAYUNO



LECHE CON GALLETAS

## ALMUERZO



## COMIDA



SOPA DE FIDEOS CON HUEVO  
FILETE DE LOTO

## MERIENDA



## CENA



PESCADO Y TOMATE  
NATILLA DE CHOCOLATE

Anexo 4:

“MURAL PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS”







## RESULTADO FINAL

