



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS
EXPERIMENTALES, SOCIALES Y DE LA MATEMÁTICA

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

CURSO 2023/2024

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

EDUCACIÓN PARA LA SALUD: ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL

Elaborado por: Alejandra Cano Busnadiego

Tutelado por: Javier Bobo Pinilla

Junio 2024

Resumen:

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG), se centra en la alimentación saludable, especialmente durante la infancia. En primer lugar, se argumenta la importancia de una alimentación saludable desde la infancia, destacando las consecuencias positivas en la prevención de enfermedades y el bienestar general.

En segundo lugar, se proporciona una base teórica robusta sobre la alimentación saludable, destacando la definición de diversos autores y expertos, la importancia de los nutrientes esenciales, y los modelos visuales como la rueda de alimentos y la pirámide alimentaria. También se abordan los desafíos actuales relacionados con la alimentación en la infancia, como la obesidad y la malnutrición.

Tras hacer un estudio sobre el tipo de alimentación de los niños a la hora del almuerzo, se llevó a cabo una propuesta con una serie de actividades diseñadas para trabajar el tema abordado y con el objetivo de tener una mejora en la alimentación de los niños.

Palabras clave: Alimentación saludable, rueda de alimentos, pirámide alimentaria, malnutrición.

Abstract:

This Final Degree Project (TFG) focuses on healthy eating, especially during childhood. First, it argues the importance of healthy eating from childhood, highlighting the positive consequences on disease prevention and general well-being.

Second, a robust theoretical basis on healthy eating is provided, highlighting the definition of various authors and experts, the importance of essential nutrients, and visual models such as the food wheel and the food pyramid. Current challenges related to childhood nutrition, such as obesity and malnutrition, are also addressed.

After conducting a study on the type of food children eat at lunchtime, a proposal was carried out with a series of activities designed to work on the topic addressed and with the aim of

having an improvement in children's nutrition.

Keywords: healthy food, food chart, the food pyramid, malnutrition.

Índice

1. Introducción:	5
2. Justificación y vinculación con las competencias y los objetivos del título.....	7
2.1. Justificación:	7
2.2. Relación con las competencias del título:	8
2.3. Relación con los objetivos del título:.....	10
2.3. Adecuación al currículo de Educación Infantil:.....	11
3. Objetivos:.....	13
4. Fundamentación teórica:	14
4.1. La alimentación saludable:	14
4.2. La alimentación saludable en la etapa de Infantil:.....	15
4.3. Rueda de alimentos y otros sistemas:	17
4.4. La dieta mediterránea:.....	22
5. Metodología:.....	25
5.1. Descripción del estudio:.....	25
5.2. Participantes y contexto:	25
5.3. Recolección de datos:	25
5.4. Criterios de evaluación:	25
5.5. Resultados:.....	26
6. Propuesta de intervención:.....	28
6.1. Título:.....	28
6.2. Justificación:	28
6.3. Temporalización:.....	29
6.4. Contexto:.....	30
6.5. Objetivos:.....	30
6.6. Competencias vinculadas a las competencias específicas:	32
6.7. Competencias específicas:	33
6.8. Contenidos:	34
6.9. Metodología:.....	34
6.10. Criterios de evaluación:	35
6.11. Actividades:	36
6.12. Evaluación final:	44
6.13. Conclusión:	46
7. Conclusiones:.....	47
8. Bibliografía:	49

1. Introducción:

La alimentación saludable desempeña un papel crucial en el desarrollo y bienestar de los niños y niñas durante la etapa de educación infantil. Más allá de simplemente saciar el apetito, una dieta equilibrada y nutritiva es fundamental para mantener a los niños fuertes y sanos. Sin embargo, identificar los alimentos más adecuados puede resultar un desafío tanto para los pequeños como para sus familias.

En la actualidad, un número alarmante de niños y niñas enfrenta problemas de salud derivados de una alimentación inadecuada. Las deficiencias nutricionales son cada vez más comunes, afectando negativamente al crecimiento y desarrollo infantil. Por este motivo, es esencial que desde una edad temprana se adquieran hábitos alimenticios saludables y se aprenda a cuidar del cuerpo de manera integral.

Este trabajo de fin de grado (TFG) tiene como objetivo abordar la importancia de la alimentación saludable en la educación infantil. Para ello, se ha llevado a cabo un análisis en dos centros educativos diferentes, recopilando información sobre los almuerzos durante una semana. Además, se ha diseñado una propuesta didáctica orientada a promover hábitos alimentarios saludables entre los niños y niñas.

El propósito de este estudio es contribuir a la mejora de la calidad de vida de los menores, fomentando una alimentación sana y completa desde temprana edad. Es fundamental que los centros educativos implementen proyectos enfocados en la nutrición saludable y que las familias, como principales proveedores de alimentos, se involucren activamente en este proceso.

Asimismo, es crucial seguir las recomendaciones de expertos en nutrición y establecer horarios fijos para las comidas, creando una rutina alimentaria que beneficie el bienestar físico y emocional de los niños. Además de una buena alimentación, es importante destacar la relevancia de una adecuada hidratación y la práctica regular de ejercicio físico, elementos que en conjunto favorecen la salud integral y el estado emocional de los más pequeños.

En definitiva, este TFG busca ofrecer un enfoque holístico sobre la alimentación en la educación infantil, subrayando la necesidad de una colaboración entre centros educativos y familias para asegurar un desarrollo saludable y feliz en los niños y niñas.

2. Justificación y vinculación con las competencias y los objetivos del título.

2.1. Justificación:

Este tema es muy importante para nuestra vida, según fuentes como la OMS (2018), una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Es importante que desde pequeños tengan información sobre ello para que poco a poco se vayan concienciando de lo importante que es comer bien, hidratarse y hacer ejercicio para nuestra salud.

La alimentación saludable en la educación infantil es un tema de creciente relevancia en la sociedad actual, donde las tasas de obesidad infantil y enfermedades relacionadas con la nutrición están en aumento (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2023). Es muy importante crear hábitos de alimentación saludable desde la infancia con el fin de evitar las enfermedades alimenticias, y ayudar a que tengan un buen crecimiento.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) desempeña un papel crucial en la promoción de la seguridad alimentaria y la lucha contra el hambre a nivel global:

1. Combatir el hambre y la malnutrición.
2. Promover la agricultura sostenible.
3. Apoyar el desarrollo rural.
4. Gestionar recursos naturales.
5. Responder a emergencias alimentarias.
6. Proveer datos y análisis sobre agricultura y alimentación.
7. Establecer normas y regulaciones alimentarias.
8. Ofrecer educación y capacitación en temas agrícolas.

La FAO trabaja para asegurar que todas las personas tengan acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos, mientras se promueve una agricultura sostenible y se protege el medio ambiente.

El Ministerio de Sanidad de España (2022) promueve una alimentación saludable basada en el consumo diario de frutas y verduras, prefiriendo alimentos frescos o mínimamente procesados. Se recomienda evitar productos con azúcares añadidos, grasas y sal. La dieta debe incluir frecuentemente legumbres, pescado y cereales integrales. Además, es importante reducir el consumo de carnes rojas y procesadas y optar por métodos de cocción saludables como hervir, hornear o asar en lugar de freír.

Tras haber estado realizando las prácticas en dos centros diferentes, me ha llamado mucho la atención los almuerzos diarios que traían los niños y niñas, ya que una gran cantidad de ellos traen alimentos poco saludables como bollería industrial o zumos industriales, los cuales son muy poco saludables para la salud. Por ello he decidido realizar mi trabajo analizando sus almuerzos durante 5 días, también he realizado una situación de aprendizaje cuyo objetivo es que los niños y niñas aprendan a comer de manera sana y a diferenciar cuando lo están haciendo correcto y cuando no.

Es importante que tanto profesores, como familiares, tengan nociones sobre el tema y ayuden a los niños y niñas, ya que, durante los primeros años, son sus grandes referentes, por ello deben de ser quienes les conciencien de la importancia de este tema y como llevarlo a cabo de forma correcta. También es importante que los centros tengan iniciativas como proyectos que ayuden sobre como alimentarnos adecuadamente, o sobre que hábitos seguir (comer sano, beber mucha agua, hacer deporte...)

2.2. Relación con las competencias del título:

Mediante la realización de este TFG se pretende conseguir las siguientes competencias específicas de Educación Infantil:

23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y

adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.

Esta competencia se aborda indirectamente a través de la enseñanza de hábitos de alimentación saludable desde una edad temprana. No se incluye primeros auxilios directamente, pero sí se promueve el entendimiento de cómo una dieta equilibrada contribuye al desarrollo físico y psíquico adecuado.

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

La propuesta de intervención no se centra en identificar trastornos específicos, pero al promover una alimentación saludable, contribuye a prevenir problemas relacionados con la alimentación y el desarrollo psicomotor, como la obesidad infantil o deficiencias nutricionales.

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

Aunque no se aborda la colaboración directa con profesionales especializados, sí fomenta la concienciación sobre la importancia de una alimentación saludable, que puede ser el primer paso para abordar posibles trastornos alimentarios con la ayuda adecuada.

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

En la propuesta de intervención se aborda directamente la detección de carencias alimenticias al observar los tipos de almuerzos que los niños llevan a la escuela. Esto puede ayudar a identificar patrones de alimentación poco saludables y plantear intervenciones educativas y preventivas.

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

La propuesta de intervención incluye actividades prácticas que promueven el conocimiento y control del cuerpo a través de la manipulación de alimentos y actividades de juego simbólico en la cocina de juguete. Esto fortalece el entendimiento de cómo los alimentos afectan la salud y el desarrollo físico.

2.3. Relación con los objetivos del título:

Mediante la realización de este TFG se pretende conseguir los siguientes objetivos propios de Educación Infantil:

- Desarrollar hábitos saludables de alimentación: promover la adquisición de hábitos alimenticios saludables desde la infancia, contribuyendo al bienestar físico y emocional de los niños.
- Fomentar la autonomía personal y la responsabilidad en el cuidado de la salud: La promoción de una alimentación saludable puede ser una oportunidad para desarrollar la autonomía de los niños en la elección de alimentos y en la comprensión de la importancia de una dieta equilibrada para su salud.
- Valorar la importancia de una alimentación adecuada para el crecimiento y desarrollo físico: Enseñar a los niños sobre los beneficios de una alimentación equilibrada puede ayudarles a comprender cómo los diferentes alimentos afectan a su crecimiento y desarrollo.
- Conocer y respetar los ritmos de alimentación propios de la infancia: enseñar a los niños sobre la importancia de respetar los horarios de las comidas y escuchar las señales de hambre y saciedad de sus cuerpos.
- Promover la convivencia y el respeto hacia los demás en el contexto de la alimentación: La alimentación saludable puede ser una oportunidad para enseñar a los niños sobre el respeto hacia sus compañeros y la importancia de compartir ideas y tradiciones

alimentarias de manera respetuosa e inclusiva.

2.3. Adecuación al currículo de Educación Infantil:

En el currículo de Educación Infantil, hay tres bloques relacionados con la alimentación, la salud y el movimiento, se encuentran dentro del área ‘Conocimiento de sí mismo y autonomía personal’, el cual persigue ciertos objetivos como:

- Fomentar que los niños reconozcan la importancia de consumir alimentos variados y equilibrados para mantener una buena salud.
- Ayudar a los niños a desarrollar la capacidad de seleccionar alimentos saludables durante las comidas, teniendo en cuenta sus propias preferencias y necesidades nutricionales.
- Enseñar a los niños la importancia de lavarse las manos antes de comer y de mantener limpios los utensilios y superficies de cocina para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

En cuanto a los tres bloques, son los siguientes:

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen:

Dentro de este bloque, encontramos objetivos relacionados con el conocimiento, la exploración y valoración positiva de nuestro propio cuerpo, percibiendo cambios físicos que se experimentan, sus características y los cambios físicos que se producen en él.

Bloque 2. Movimiento y juego:

En este bloque se reúnen los contenidos relacionados con la exploración y realización de habilidades sensoriomotrices para el conocimiento personal, juegos motores, sensoriales, que ayudan al correcto desarrollo.

Bloque 4. El cuidado personal y la salud:

Este bloque es el más relacionado con la temática de la alimentación, la salud y los hábitos de vida

saludables. Los contenidos más relacionados son:

- Acciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
- Practica progresivamente autónoma de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.
- Aceptación y valoración de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas.
- Valoración ajustada de los factores de riesgo que afecten directamente a la salud y adopción de comportamientos de prevención y seguridad en situaciones habituales.
- Identificación de las prácticas sociales cotidianas que favorecen o no a la salud.

3. Objetivos:

Objetivos generales:

- ❖ Concienciar tanto al alumnado como a las familias del aula de Educación Infantil sobre la importancia de los hábitos saludables.
- ❖ Elaborar una propuesta de intervención que promueva la adquisición de hábitos de alimentación saludables en el aula de Educación Infantil.

Objetivos específicos:

- ❖ Conocer en que consiste la alimentación saludable, especialmente en la etapa de infantil.
- ❖ Conocer los beneficios de la alimentación saludable y los prejuicios de una mala alimentación.
- ❖ Relacionar la alimentación saludable con la hidratación y con la actividad física.
- ❖ Recoger información sobre los hábitos de alimentación que tienen los alumnos en el aula o en su entorno familiar.
- ❖ Realizar una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil, donde se trate la importancia de una buena alimentación en estas edades, tanto en el entorno familiar como en el escolar a través de actividades lúdicas.

4. Fundamentación teórica:

4.1. La alimentación saludable:

La alimentación saludable, según la Academia Española de Nutrición y Dietética (s.f.), se define como aquella que proporciona los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo en buen estado de salud, sentirse bien y tener suficiente energía para las actividades diarias.

Una alimentación saludable es crucial para todas las funciones corporales, como señala Estévez (2007), ya que el organismo necesita energía para realizar desde las actividades más básicas como respirar, hasta las más complejas como el ejercicio físico. Esta energía se obtiene de los alimentos que consumimos, y su adecuado aporte es necesario para estar en un estado óptimo de salud.

Desde la perspectiva Estévez, una alimentación saludable debe incluir una amplia variedad de nutrientes esenciales, entre ellos:

- **Carbohidratos:** Fuente principal de energía, deben provenir en su mayoría de fuentes como frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.
- **Proteínas:** Fundamentales para la reparación y el crecimiento de los tejidos. Se encuentran en alimentos como carnes magras, pescado, huevos, lácteos y legumbres.
- **Grasas saludables:** Como las presentes en el aceite de oliva, aguacates, frutos secos y pescados grasos, son esenciales para la salud cardiovascular y el funcionamiento adecuado del sistema nervioso.
- **Vitaminas y minerales:** Presentes en frutas, verduras, lácteos y alimentos de origen animal, son esenciales para una amplia variedad de funciones biológicas en el organismo.

Para Basulto (2016), reconocido dietista-nutricionista y autor español, conocido por su enfoque crítico y basado en la evidencia en temas de alimentación y nutrición, una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud y

bienestar, contribuyendo a prevenir enfermedades y promoviendo un estilo de vida saludable a largo plazo.

Algunos aspectos que él resalta sobre la alimentación saludable son:

- **Importancia del equilibrio nutricional:** Además de los nutrientes, como los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, es esencial mantener un equilibrio adecuado entre ellos. Un exceso o deficiencia de ciertos nutrientes puede tener consecuencias negativas para la salud a largo plazo.
- **Influencia de la cultura y el entorno:** La alimentación saludable no solo se trata de elegir los alimentos adecuados, sino también de cómo se preparan y consumen. Los hábitos alimentarios están influenciados por factores culturales, sociales y económicos, así como por el entorno alimentario disponible.
- **Promoción de la actividad física:** Junto con una alimentación equilibrada, la actividad física regular es fundamental para mantener un estilo de vida saludable. El ejercicio ayuda a quemar calorías, fortalecer los músculos y mejorar la salud cardiovascular, entre otros beneficios.
- **Educación alimentaria:** Es importante promover la educación alimentaria desde edades tempranas, tanto en el ámbito escolar como en el familiar. Enseñar a los niños y adultos sobre la importancia de una alimentación equilibrada y cómo tomar decisiones alimentarias saludables puede tener un impacto positivo en la salud a largo plazo.

4.2. La alimentación saludable en la etapa de Infantil:

Durante el segundo ciclo de Educación Infantil, que abarca desde los 3 hasta los 6 años, se sientan las bases cruciales para fomentar hábitos alimentarios saludables que impactarán positivamente en la salud a largo plazo. Durante este período, los niños experimentan un crecimiento continuo y

aumentan su independencia en las elecciones alimentarias, lo que les permite aprender y consolidar patrones dietéticos duraderos.

Investigaciones recientes en nutrición infantil subrayan la importancia de proporcionar una dieta equilibrada y variada que incluya todos los grupos alimenticios. Según Muñoz (2004), el estudio de la alimentación abarca perspectivas culturales, económicas, ecológicas y sanitarias. Desde el punto de vista cultural, nuestras preferencias alimentarias son influenciadas por la identidad cultural, reflejadas en prohibiciones como el consumo de carne. Económicamente, la renta per cápita puede influir en los hábitos alimentarios de un país, aunque no siempre garantiza una dieta más saludable. Con mayores ingresos per cápita, se observa un aumento en el consumo de carne, afectando la producción y distribución de alimentos y ampliando la brecha entre países ricos y pobres (Leal et al., 2009). Montes (2010) destaca que la opulencia en países desarrollados no siempre se traduce en dietas equilibradas, especialmente en la población infantil. Desde una perspectiva ecológica, la producción, distribución y consumo de alimentos tienen un impacto significativo en la huella ecológica. Finalmente, desde un punto de vista sanitario, una alimentación saludable es crucial para prevenir enfermedades como diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer (OMS, 2021).

El estudio de los hábitos alimentarios y su impacto en la salud ha sido objeto de atención durante décadas. Autores como Lázaro & Martín (2010) enfatizan la importancia de los primeros años de vida en la formación de hábitos alimentarios saludables, esenciales para un desarrollo óptimo y una buena salud a lo largo del ciclo vital. Según estos autores, los períodos de lactancia, transición y adaptación a la dieta adulta son críticos en la formación de estos hábitos.

A pesar del creciente reconocimiento de la importancia de una alimentación saludable, existen desafíos significativos en la sociedad actual. El aumento en el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcares ha desplazado opciones más nutritivas, contribuyendo a la prevalencia de

enfermedades relacionadas con la dieta. Trastornos alimentarios como desnutrición, anemia, caries, osteoporosis, hipertensión y obesidad están asociados con una alimentación deficiente.

La obesidad ha surgido como un problema de salud pública global. La acumulación excesiva de grasa, definida como obesidad, puede tener consecuencias graves para la salud a largo plazo. Autores como Kaufer-Horwitz & Toussaint (2008) han destacado las repercusiones inmediatas, a mediano plazo y a largo plazo de la obesidad, subrayando la importancia de promover hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana.

La malnutrición, tanto por exceso como por defecto, sigue siendo un desafío en muchas partes del mundo. Mientras que la obesidad es más prevalente en países desarrollados, las deficiencias nutricionales también son un problema en algunas comunidades. Es esencial abordar estos problemas mediante políticas y programas que fomenten una alimentación equilibrada y accesible para todos.

Para abordar adecuadamente la nutrición en la infancia, es crucial considerar las recomendaciones de expertos en el campo, como Lázaro & Martín (2010) y Kaufer-Horwitz & Toussaint (2008), quienes han contribuido significativamente al estudio de los hábitos alimentarios y su impacto en la salud infantil. La implementación de programas educativos y políticas de salud pública basadas en la evidencia científica puede ayudar a promover hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, estableciendo así las bases para una vida saludable en el futuro.

4.3. Rueda de alimentos y otros sistemas:

La rueda de los alimentos clasifica los alimentos según sus funciones nutricionales, basada en el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) del Ministerio de Sanidad, desarrollado en los años 60. Este modelo agrupa los alimentos en siete grupos atendiendo a criterios de nutrición y composición:

1. Grupo I: Leche y derivados

- **Función:** Plástica.
- **Características:** Participan en la formación y mantenimiento de las estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompaña a las proteínas.

2. Grupo II: Carnes, pescados y huevos

- **Función:** Plástica.
- **Características:** Incorporan proteínas de alto valor biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Las proteínas de la carne y del pescado son igualmente necesarias, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.

3. Grupo III: Patatas, legumbres, frutos secos

- **Función:** Plástica y energética.
- **Características:** Aportan energía gracias a los hidratos de carbono. Las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto valor biológico y fibra, mientras que los frutos secos proporcionan ácidos grasos monoinsaturados (como el ácido oleico) y poliinsaturados (como el ácido linolénico, conocido como “omega 3”), así como vitaminas del grupo B.

4. Grupo IV: Verduras y hortalizas

- **Función:** Reguladora.
- **Características:** Según el Código Alimentario Español, las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado, mientras que las verduras son las hortalizas cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia).

Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales, oligoelementos y fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua.

5. Grupo V: Frutas

- **Función:** Reguladora.
- **Características:** Su importancia en la dieta es similar a la del grupo IV (verduras y hortalizas). Son ricas en sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.

6. Grupo VI: Cereales y derivados, azúcar y dulces

- **Función:** Energética.
- **Características:** Aportan calorías de los carbohidratos, siendo los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono. También es importante su aportación de vitaminas del grupo B.

7. Grupo VII: Grasas y aceites

- **Función:** Energética.
- **Características:** El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior debido a la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

Debido a los cambios en la alimentación de los españoles, se actualizó la rueda de alimentos, desarrollándose una “Nueva rueda de los alimentos”. Esta nueva versión incluye una mención explícita al ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidades suficientes. En esta actualización, se unifican los grupos 3 y 6 en uno solo, llamado “alimentos hidrocarbonados”, y se llevan los frutos secos al grupo de los alimentos proteicos. La clasificación en seis grupos queda de la siguiente manera:

1. Alimentos proteicos
2. Alimentos hidrocarbonados
3. Frutas
4. Verduras y hortalizas
5. Grasas y aceites
6. Bebidas (incluyendo agua)

Además, se ha añadido una rueda de clasificación de alimentos con función antioxidante, basada en un estudio sobre la capacidad antioxidante de la dieta española.

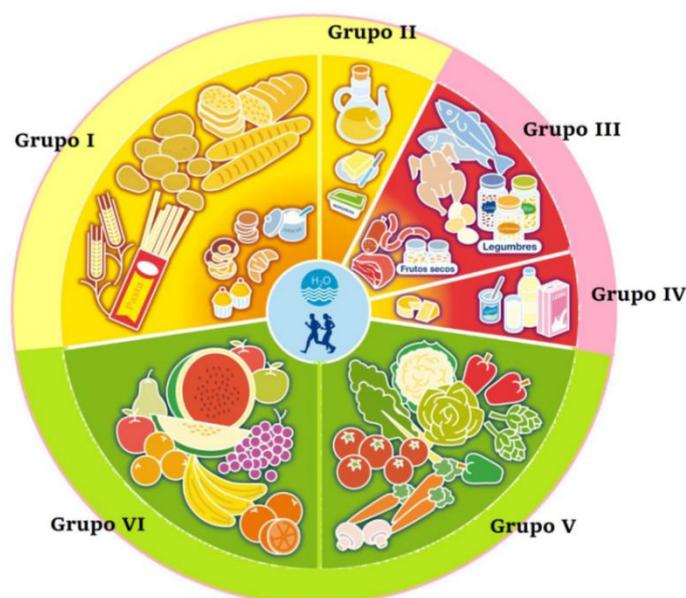


Ilustración 1: Rueda de alimentos

Según Velasco García (2023), la pirámide alimentaria es una representación visual que nos ofrece una guía esencial para construir una dieta equilibrada y saludable, especialmente en la infancia, cuando se están estableciendo los hábitos alimenticios que influirán en la salud a lo largo de toda la vida.

En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que deben constituir la mayor parte de nuestra dieta diaria. Esto incluye alimentos ricos en carbohidratos, como cereales integrales (arroz

integral, avena, etc.), pan integral y pasta de trigo integral. Estos carbohidratos complejos (pan, cereales, arroz, etc.) proporcionan una fuente importante de energía y ayudan a mantener niveles de azúcar en sangre más estables. Además, las frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas (sin añadidos) son fundamentales en esta base, ya que son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Justo encima de la base se encuentra el centro de la pirámide, donde se encuentran alimentos igualmente esenciales pero que deben consumirse con moderación. Aquí están las proteínas, esenciales para la construcción y reparación de tejidos. Se pueden obtener de fuentes como carnes magras, aves, pescado, huevos, legumbres y frutos secos. También se incluyen los lácteos o alternativas, ricos en calcio y vitamina D, pero es importante optar por variedades bajas en grasas y azúcares añadidos.

En la cima de la pirámide se encuentran los alimentos que deben consumirse con moderación y precaución. Aquí encontramos las grasas y aceites, que son esenciales para el cuerpo, pero es importante elegir fuentes saludables como aceite de oliva, aguacates y frutos secos. También se encuentran los azúcares y dulces, cuyo consumo debe limitarse debido a sus efectos negativos en la salud a largo plazo.

Es fundamental comprender las diferencias entre los componentes de los carbohidratos para tomar decisiones informadas sobre la alimentación. Los azúcares simples, como la sacarosa y la lactosa, se absorben rápidamente en el torrente sanguíneo, mientras que los carbohidratos complejos, como el almidón, se descomponen gradualmente, proporcionando una fuente de energía más estable. Además, la fibra, aunque no aporta energía directamente, tiene numerosos beneficios para la salud, como mejorar la función digestiva y ayudar a mantener niveles de azúcar en sangre estables.

Es importante enseñar a los niños a seguir los principios de la pirámide alimentaria desde una edad temprana, ya que establecer hábitos alimenticios saludables en la infancia puede tener un impacto

positivo en su salud a lo largo de toda la vida. Además, involucrar a los niños en la preparación de comidas y en la elección de alimentos puede ayudarles a desarrollar una relación positiva con la comida y a adoptar hábitos alimenticios saludables de forma natural.

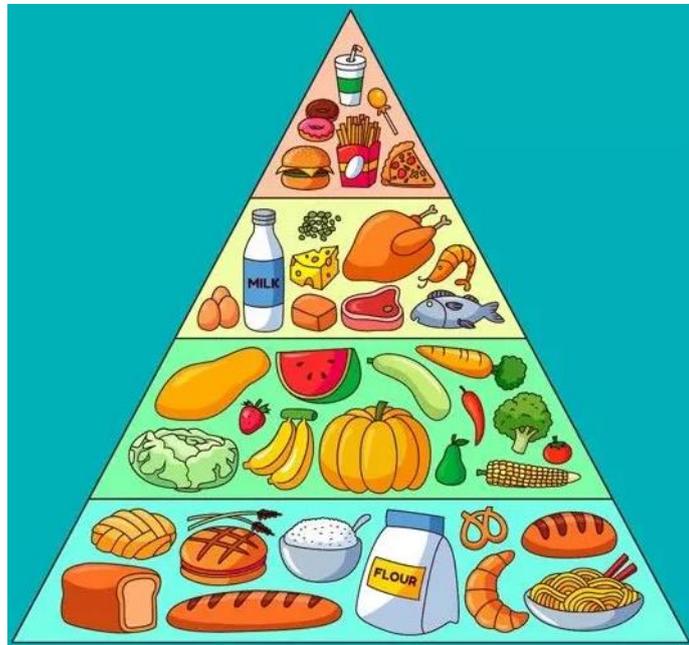


Ilustración 2: Pirámide alimenticia

4.4. La dieta mediterránea:

Según la OMS, define la Dieta Mediterránea como aquella que proporciona los alimentos necesarios en la proporción y cantidad adecuada para el correcto funcionamiento del organismo, adaptándola a las necesidades del individuo. Caserta (2022) añade que esta pauta alimentaria no solo es saludable, sino también sostenible, caracterizándose por incluir alimentos que ejercen menor presión sobre los recursos naturales como suelos y aguas. Además, implica menores emisiones de gases de efecto invernadero, contribuye a frenar la erosión de la biodiversidad y mejora las condiciones de vida en las zonas rurales. Reconocida por sus beneficios para la salud y la nutrición, la Dieta Mediterránea es considerada una herramienta importante para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas.

Este tesoro gastronómico y nutricional, transmitido de generación en generación a lo largo de siglos en las regiones del Mediterráneo, refleja tanto las costumbres culinarias como el estilo de

vida de diversas civilizaciones que han dejado su huella en estas tierras a lo largo de la historia.

Basada en un patrón alimentario rico en alimentos frescos y locales, la Dieta Mediterránea se distingue por el consumo predominante de aceite de oliva, pescado, frutos secos, cereales integrales, verduras y frutas. Esta combinación ofrece una amplia gama de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, antioxidantes y grasas saludables, fundamentales para mantener una buena salud.

En el centro de esta dieta se encuentran los productos vegetales, los cuales deben ser consumidos en abundancia. Las verduras, frutas y legumbres no solo proporcionan nutrientes esenciales, sino que también aportan fibra, crucial para una digestión saludable y para mantener niveles estables de azúcar en sangre. Además, su consumo regular se asocia con la prevención de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Los cereales integrales, como el pan y la pasta, también ocupan un lugar destacado en la Dieta Mediterránea. Estos alimentos no solo proporcionan energía sostenida gracias a su contenido de carbohidratos complejos, sino que también son ricos en fibra y nutrientes esenciales.

El aceite de oliva, piedra angular de esta dieta, no solo agrega sabor y aroma a los platos, sino que también es una fuente importante de grasas monoinsaturadas, conocidas por sus efectos beneficiosos para la salud cardiovascular. Se recomienda su consumo diario, preferiblemente en crudo y virgen extra, para aprovechar al máximo sus propiedades saludables.

En cuanto a las proteínas, la Dieta Mediterránea promueve el consumo de pescado, especialmente pescado azul, así como de carnes blancas y huevos. Estos alimentos proporcionan proteínas de alta calidad y ácidos grasos esenciales, como los omega-3, beneficiosos para la salud del corazón y el cerebro.

Los lácteos, como la leche y el queso, también tienen cabida en esta dieta, aportando calcio y otras vitaminas y minerales esenciales para la salud ósea y general.

Finalmente, el consumo moderado de vino tinto, preferiblemente durante las comidas, es otra característica distintiva de la Dieta Mediterránea. El vino tinto, consumido con moderación, se ha asociado con varios beneficios para la salud, especialmente para la salud cardiovascular, debido a sus antioxidantes naturales.

5. Metodología:

5.1. Descripción del estudio:

El estudio que he realizado ha consistido en recopilar información durante 5 días de dos centros diferentes, uno donde realice el año pasado las practicas, en el cual la tutora me ayudo a recopilar dicha información; y otro, donde actualmente estoy realizando las practicas, donde yo misma he sido quien he recogido dicha información. El objetivo de este estudio es analizar si los niños llevan almuerzos saludables o no.

5.2. Participantes y contexto:

El estudio se llevo a cabo en dos centros diferentes, uno público, y otro concertado. Todos los niños y niñas pertenecían al segundo ciclo de Infantil. En el centro público, conté con una muestra de 18 alumnos y alumnas, y en el concertado conté con una muestra de 19 alumnos y alumnas. Los almuerzos fueron observados y registrados durante un período de 5 días consecutivos.

5.3. Recolección de datos:

El método para recoger la información de los almuerzos durante los 5 días ha sido a través de la observación, ya que a la hora del almuerzo iba observando y preguntando a cada alumno lo que tenia de almuerzo, y lo iba registrando de manera escrita en un folio. En uno de los centros es donde estoy realizando actualmente las prácticas por ello recojo yo la información, pero para conseguir los datos del otro centro me ayudó la tutora del aula ya que, era el centro donde realice mis anteriores prácticas, y la tutora no dudo en ayudarme apuntando lo que diariamente comían los alumnos en el almuerzo, y mandándome esa información.

5.4. Criterios de evaluación:

Para evaluar si los almuerzos eran sanos o no, me he estado informando acerca de una guía alimentaria de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). La guía alimentaria se basa en el patrón de dieta mediterránea, se caracteriza por un consumo elevado de vegetales, frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos, así como un consumo moderado

de pescado y aves, y un bajo consumo de carnes rojas y procesadas, en cuanto a bebida principal destaca el agua. Obviamente lo he adaptado al almuerzo, ya que muchos de esos alimentos no se comen o no es usual comerlos de almuerzo.

Con toda esta información lo que he hecho es analizar de forma global el porcentaje de alumnos que suelen comer cosas saludables y cosas no saludables en ambas aulas, agrupando en dos grupos los almuerzos: saludable (por ejemplo, frutas, lácteos, embutidos, etc.) y no saludable (por ejemplo, galletas, bollería industrial, zumos industriales, etc.).

5.5. Resultados:

Tras haber realizado un agrupamiento de los almuerzos en dos grupos (saludable y no saludable), he podido observar que más del 50% del alumnado (concretamente alrededor de un 70%) si lleva alimentos saludables para el almuerzo, sobre todo frutas y lácteos, pero todavía hay una gran parte de alumnado (alrededor de un 30%) que sigue consumiendo productos industriales y con muchos azúcares como bollería o chocolate.

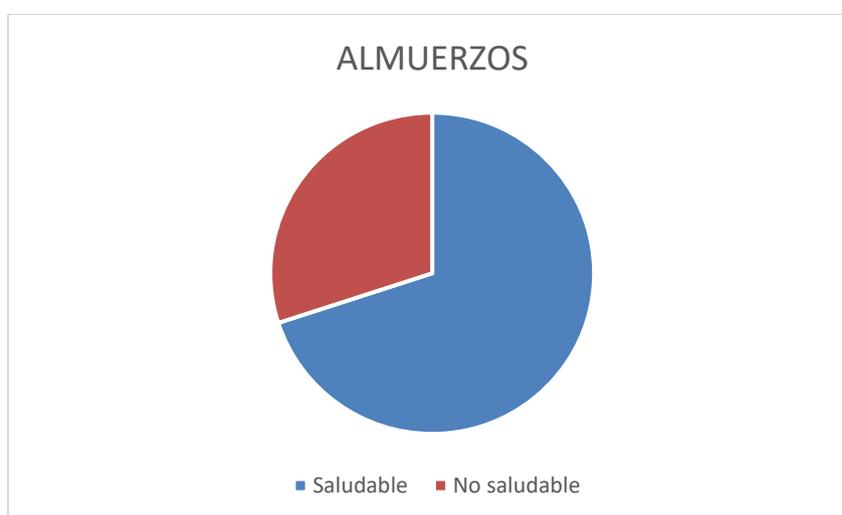


Ilustración 3: gráfico representando el porcentaje de alimentos saludable y no saludables en general

En cuanto a los datos del día a día he observado que los Martes y Miércoles son los días en los que más alumnos traían alimentos saludables (esto puede ser debido a que sus tutores realizaran el Lunes o Martes la compra y tuvieran alimentos frescos como frutas), sin embargo he notado

que el Viernes es el día que menos alimentos saludables traían, ya que la mayoría traían galletas, bollos, zumos de tetrabrik, etc., esto puede deberse al que al ser el último día de la semana, los tutores dan mayor libertad a los niños y les premian con alimentos que les gusta más.

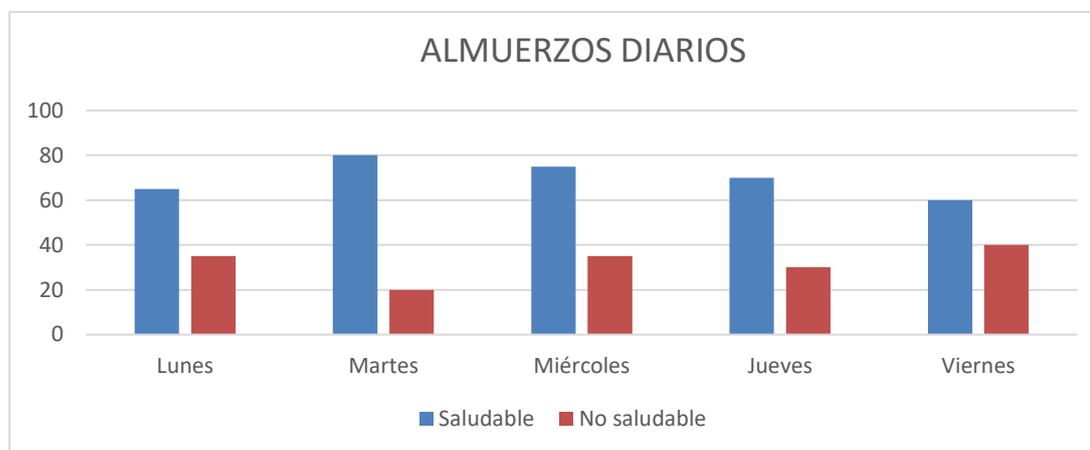


Ilustración 4: Gráfico representando los alimentos saludables y no saludables diarios

En conclusión, con los resultados creo que hay que mejorar un montón a la hora de comer, y más en niños como es este caso. Creo que los tutores de los niños (padres, abuelos, etc.) deberían de ser más conscientes del cuidado y de la salud de los niños, ya que es fundamental tener una buena alimentación desde pequeños para ayudar a tener un buen crecimiento y un buen estado de salud. Creo que deberían de concienciarse de que por muy rápido que sea dar a un niño un paquete de galletas en vez de partírle una manzana, es mucho más perjudicial para su salud. No digo que no se coma nunca de alimentos como el chocolate, las galletas, etc., pero si en su medida justa, ya que un niño de 4 años no puede almorzar todos los días ese tipo de alimentos. Por ello creo que es importante intentar ayudar y concienciar de la importancia de una buena alimentación, para ello he realizado también una propuesta de intervención la cual he trabajado con los alumnos con el fin de que aprendan un poco sobre este mundo y sean conscientes de si es sano o no cuando comen una manzana o un bollo de chocolate.

6. Propuesta de intervención:

6.1. Título:

¡Aprendamos a comer bien!

6.2. Justificación:

En esta Situación de Aprendizaje, exploraremos el mundo de la alimentación saludable para niños y niñas que están en Educación Infantil. Descubriremos juntos cómo los alimentos son fundamentales para nuestra salud desde temprana edad, y seguiremos algunas recomendaciones como las de la Asociación Española de Pediatría, que resalta la importancia de los lácteos y la combinación adecuada para una dieta equilibrada. Como futura maestra, creo que la alimentación saludable es muy importante, por ello, uno de los objetivos es ayudar tanto a los niños y niñas como a los padres y madres a tener nociones básicas y herramientas necesarias sobre los hábitos de alimentación saludable y su gran importancia. Con esta Situación de Aprendizaje, se pretende que, a través de diferentes actividades lúdicas, los niños y niñas vayan aprendiendo poco a poco sobre qué y cómo sería una alimentación sana, a la vez de intentar hacerles reflexionar sobre su tipo de alimentación y el de las personas de su familia.

Esta Situación de Aprendizaje abarcará las áreas clave del Segundo ciclo de Educación Infantil, desde fomentar el conocimiento de sí mismos y la autonomía, a través de actividades relacionadas con la alimentación y su vida diaria; como el conocimiento del entorno explorando su entorno natural, conociendo el origen de los alimentos; y, por último, la comunicación y representación, adquiriendo nuevos conocimientos sobre la alimentación.

El objetivo final es ampliar su conocimiento sobre la alimentación, destacando y priorizando lo que es saludable, además de saber de dónde vienen algunos alimentos. A través de actividades diseñadas para promover la colaboración y el compañerismo, los niños y niñas adquirirán destrezas valiosas mientras exploran la naturaleza y cultivan plantas. Además, en el área de

Lenguajes: comunicación y representación, ampliarán su conocimiento sobre la alimentación, aprendiendo qué es saludable, cómo crecen los alimentos y más.

6.3. Temporalización:

Esta Situación de Aprendizaje ha sido llevada a cabo en un aula de 2º de Educación Infantil, con niños y niñas de entre 4 y 5 años.

Se ha realizado durante 3 semanas del mes de abril, realizando en cada semana 3 sesiones, en total, serán 9 sesiones.

Sesión 1	30 minutos
Sesión 2	20 minutos
Sesión 3	30 minutos
Sesión 4	15 minutos
Sesión 5	20 minutos
Sesión 6	25 minutos
Sesión 7	35 minutos
Sesión 8	50 minutos
Sesión 9	25 minutos



Ilustración 5: Cronograma situación de aprendizaje

6.4. Contexto:

- Centro:

El centro donde he desarrollado esta Situación de Aprendizaje se llama ‘Sagrado Corazón Corazonistas’, situado en el barrio de Huerta del Rey, en Valladolid.

El centro consta de aulas para 1 año, 2 años, y luego las propias de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria. El centro es de doble línea.

También cuenta con espacios como un amplio gimnasio, dos patios (uno para Infantil y otro para Primaria y Secundaria), un amplio comedor, un aula de psicomotricidad, un salón de actos...

- Etapa y alumnos:

El aula donde se llevó a cabo esta Situación de aprendizaje fue un aula del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, de 4 años.

El grupo era de 19 alumnos, 12 niñas y 7 niños. Dentro del aula no había ningún alumno o alumna con alguna necesidad especial por el momento.

El grupo tenía una gran relación y todos ellos eran capaces de participar de forma conjunta con sus compañeros y compañeras. Cabe destacar que el nivel académico de la mayoría del alumnado era muy bueno ya que eran capaces de realizar los hitos propios de la etapa en la que se encuentran.

6.5. Objetivos:

- Objetivos generales:

1. Comprender los principios de una alimentación equilibrada.
2. Inculcar la importancia de una alimentación variada y moderada.
3. Informar sobre enfermedades relacionadas con la alimentación.
4. Adquirir destrezas prácticas en la preparación de alimentos saludables.

5. Entender el impacto de nuestras elecciones alimentarias.

- Objetivos específicos:

1. Identificación de grupos alimenticios y funciones en el cuerpo humano.
2. Comprensión de recomendaciones dietéticas.
3. Diferenciación entre alimentos saludables y no saludables
4. Reconocimiento y nombramiento de alimentos.
5. Exploración sensorial de alimentos.
6. Promoción de hábitos de higiene personal.
7. Desarrollo de habilidades motoras finas

- Objetivos de Etapa (Segundo Ciclo de Educación Infantil en Castilla y León):

1. Desarrollo personal y social:

- Fomentar la autonomía en las actividades cotidianas relacionadas con la alimentación y la higiene personal.
- Promover la capacidad de establecer relaciones afectivas equilibradas y satisfactorias durante las actividades grupales relacionadas con la alimentación, como compartir comidas y colaborar en la preparación de alimentos.

2. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Conocer y respetar las diferencias individuales en gustos y preferencias alimenticias.
- Observar y explorar su entorno social y familiar en relación con hábitos alimentarios y tradiciones culinarias.

3. Desarrollo del lenguaje y la comunicación:

- Desarrollar habilidades comunicativas relacionadas con la expresión de gustos y

preferencias alimentarias, así como con la descripción de alimentos y sus características.

- Iniciar en el uso de vocabulario específico relacionado con la alimentación saludable.

4. Conocimiento del entorno:

- Observar y explorar los diferentes tipos de alimentos y su origen (animal, vegetal).
- Entender la importancia de una alimentación equilibrada para el crecimiento y la salud.

5. Desarrollo de habilidades motoras:

- Desarrollar habilidades motoras finas mediante la manipulación de alimentos en actividades prácticas, como cortar, pelar y mezclar.
- Fomentar la coordinación ojo-mano en actividades relacionadas con la preparación de alimentos.

6.6. Competencias vinculadas a las competencias específicas:

1. Comunicación lingüística:

- Se promueve a través de discusiones, narraciones y canciones sobre alimentación saludable y hábitos de higiene.

2. Competencia matemática:

- Se trabaja mediante la clasificación de alimentos, la construcción de la pirámide alimenticia y la observación de cómo se disuelven diferentes bebidas en agua.

3. Competencia para aprender a aprender:

- Se fomenta mediante investigación activa, colaboración en grupos y reflexión sobre procesos de aprendizaje a través de la metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos.

4. Competencia social y ciudadana:

- Se desarrolla mediante actividades que promueven la interacción, colaboración y respeto entre los niños, como el juego en grupo y las discusiones en asamblea.

5. Competencia cultural y artística:

- Se estimula a través del juego simbólico en la cocina de juguete y la visita virtual al huerto, promoviendo la expresión creativa y el conocimiento cultural.

6. Competencia digital:

- Se integra mediante el uso de recursos digitales como videos educativos y visitas virtuales, desarrollando habilidades en el uso seguro y responsable de la tecnología.

6.7. Competencias específicas:

1. Identificación de grupos alimenticios y sus funciones en el cuerpo humano: Relacionado con la promoción del conocimiento sobre el cuerpo humano y la importancia de una alimentación equilibrada.
2. Comprensión de recomendaciones dietéticas: En consonancia con el énfasis del currículo en enseñar hábitos saludables y la importancia de una dieta variada y moderada.
3. Diferenciación entre alimentos saludables y no saludables: Contribuye al objetivo del currículo de educar sobre hábitos alimentarios adecuados.
4. Reconocimiento y nombramiento de alimentos: Relacionado con el desarrollo del conocimiento del entorno, enseñando a reconocer y nombrar alimentos comunes.
5. Exploración sensorial de alimentos: Promueve el desarrollo sensorial y la exploración activa, aspectos clave del aprendizaje temprano según el currículo.
6. Promoción de hábitos de higiene personal: En línea con el currículo que enfatiza la importancia de la higiene y el autocuidado desde la Educación Infantil.

7. Desarrollo de habilidades motoras finas: Contribuye al desarrollo integral de los niños, promoviendo su desarrollo físico y motor a través de actividades prácticas y lúdicas.

6.8. Contenidos:

- El origen de los alimentos
- Alimentos saludables y no saludables
- La pirámide alimenticia
- Hábitos de higiene
- Desarrollo de habilidades prácticas

6.9. Metodología:

El modelo metodológico que se va a usar es el Aprendizaje Basado en Proyectos, que es una metodología educativa que involucra a los estudiantes en la realización de proyectos significativos y auténticos, centrados en problemas del mundo real. A través de la investigación activa, la colaboración en grupos, la autonomía en la toma de decisiones y la presentación pública de resultados, los estudiantes desarrollan habilidades prácticas, sociales y cognitivas.

También fomenta el aprendizaje activo y multidisciplinario, preparando a los estudiantes para enfrentar desafíos del mundo actual y futuro mientras adquieren conocimientos y habilidades relevantes.

El aprendizaje es adaptado a todo el alumnado dando la posibilidad de atender a las necesidades especiales que puedan presentar.

Por último, en cuanto al agrupamiento ha sido diverso, ya que hay actividades en las que han participado de forma individual, y en otras de forma grupal.

6.10. Criterios de evaluación:

1. **Identificación y Clasificación de Alimentos:** Capacidad para reconocer y clasificar alimentos en categorías saludables y no saludables, demostrando comprensión de los principios de una alimentación equilibrada.
2. **Participación Activa en Actividades Sensoriales:** Observación de la participación activa en actividades sensoriales con alimentos, evidenciando interés y compromiso en la exploración de diferentes texturas, olores y sabores.
3. **Comprensión de la Pirámide Alimenticia:** Conocimiento y comprensión de los grupos de alimentos y su ubicación en la pirámide alimenticia, demostrando la capacidad de identificar una dieta equilibrada y variada.
4. **Aplicación de Hábitos de Higiene Personal:** Observación de la aplicación adecuada de hábitos de higiene personal alrededor de la comida, mostrando responsabilidad y cuidado en la manipulación y consumo de alimentos.
5. **Participación en Actividades de Juego Simbólico:** Observación de la participación activa en actividades de juego simbólico relacionadas con la preparación de alimentos, demostrando creatividad, cooperación y habilidades sociales.
6. **Conocimiento sobre la Procedencia de los Alimentos:** Comprensión de la procedencia de los alimentos y su relación con la agricultura, evidenciando conciencia sobre la importancia de una producción alimentaria sostenible y respetuosa con el medio ambiente.
7. **Importancia del Agua como Bebida Saludable:** Comprensión de la importancia del agua como bebida saludable y capacidad para tomar decisiones informadas sobre la elección de bebidas, promoviendo hábitos de hidratación adecuados.

8. Desarrollo de Habilidades Motoras Finas: Observación del desarrollo de habilidades motoras finas durante actividades prácticas, como pelar frutas o verter líquidos, demostrando destreza y coordinación en la manipulación de utensilios y alimentos.

6.11. Actividades:

Antes de comenzar con las actividades se le explicara al alumnado que vamos a trabajar en un proyecto acerca de la alimentación saludable, les preguntaremos si saben lo que es, y qué saben sobre ello.

Actividad 1: Exploramos alimentos

Temporalización: 30 minutos

Materiales:

- Variedad de frutas y verduras (manzanas, plátanos, zanahorias, etc.)
- Bandejas o platos para presentar los alimentos
- Pañuelos desechables para limpiar las manos o un lavabo.

Objetivos:

- Desarrollar la exploración sensorial a través del tacto, olfato y gusto.
- Fomentar la comunicación sobre las sensaciones experimentadas al probar diferentes alimentos.
- Reconocer la importancia de experimentar con alimentos saludables.

Desarrollo:

En esta primera actividad se presentará una variedad de frutas y verduras en platos, y se invitará al alumnado a explorar los alimentos utilizando sus sentidos: tacto, olfato y gusto. Después se animará a que ellos solos describan las texturas, sabores y olores de cada alimento. Se les

preguntará las sensaciones experimentadas y se hablará en asamblea sobre las preferencias de cada uno y la importancia de una alimentación variada y saludable.

Cabe destacar que previamente se ha informado y preguntado a las familias sobre si existe alguna alergia o intolerancia hacia los alimentos que se usarán.



Ilustración 6: exposición de diferentes alimentos saludables



Ilustración 7: niños probando alimentos saludables

Actividad 2: Clasificamos los alimentos

Temporalización: 20 minutos

Materiales:

- Tarjetas con imágenes de alimentos saludables y no saludables.
- Cartulinas grandes para clasificar los alimentos.

- Pegamento.

Objetivos:

- Identificar y clasificar alimentos saludables y no saludables.
- Promover la reflexión sobre las elecciones alimentarias.
- Desarrollar habilidades de toma de decisiones basadas en el conocimiento.

Desarrollo:

En primer lugar, se les explicara porque unos alimentos pertenecen a la categoría de saludables y porque otros no, a continuación, se distribuirán las tarjetas con imágenes de alimentos entre los niños y niñas.

Después, en grupo, tendrán que clasificarlos en saludables y no saludables, y ponerlos en la cartulina correcta, a la vez que se les va explicando de nuevo porque unos alimentos pertenecen a una categoría y otros a otra. Por último, de forma grupal, se hará una reflexión de las diferencias entre ambos grupos.



Ilustración 8: materiales usados para la actividad de clasificar en saludable y no saludable

Actividad 3: Construimos la pirámide alimenticia

Temporalización: 30 minutos

Materiales:

- Imágenes impresas de alimentos.

- Pirámide alimenticia impresa como referencia.
- Pirámides alimenticias para completar.

Objetivos:

- Familiarizarse con la pirámide alimenticia y su importancia en una dieta equilibrada.
- Identificar los grupos de alimentos y sus propiedades nutricionales.
- Desarrollar habilidades de colaboración y creatividad en grupo.

Desarrollo:

Lo primero es introducir el concepto de la pirámide alimenticia y explorar sus diferentes grupos de alimentos. Después, en grupos pequeños, se les irá dando materiales para construir una pirámide alimenticia. Una vez construidas, en asamblea comentarán como han distribuido los alimentos teniendo en cuenta lo aprendido previamente, como las recomendaciones dietéticas. Por último, se hablará sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo podemos aplicar estos conceptos en nuestra vida diaria.



Ilustración 9: plantilla pirámide alimentaria como referencia para los niños



Ilustración 10: puzle sobre la pirámide alimentaria

Actividad 4: Hay que comer sano frutas y verduras.

Temporalización: 15 minutos

Materiales:

- Letras de canciones o rimas relacionadas con la alimentación saludable.

<https://www.youtube.com/watch?v=N5vpKYRIMqI>

- Ordenador o altavoz.

Objetivos:

- Aprender sobre la importancia de una alimentación saludable de manera lúdica.
- Fomentar la participación activa y la expresión a través del canto y el movimiento.
- Reforzar el aprendizaje a través de la memoria auditiva y motora.

Desarrollo:

Primero se enseñará a los niños y niñas la canción "Frutas y verduras" (<https://www.youtube.com/watch?v=N5vpKYRIMqI>). Todos juntos la aprenderemos y la bailaremos, a la vez que se canta se deben ir realizando los gestos o movimientos de los alimentos mencionados en la canción.

Repetiremos la canción varias veces para que el alumnado se familiarice con ella y puedan cantarla solos si lo desean. Por último, se realizará una pequeña discusión sobre por qué es importante comer frutas y verduras y cómo pueden incorporarlas en su dieta diaria.

Actividad 5: ¿De dónde procede?

Temporalización: 20 minutos

Materiales:

- Ficha
- Lápices de colores

Objetivos:

- Aprender la procedencia de productos cotidianos.
- Desarrollar habilidades prácticas y de coordinación motora fina.

- Fomentar la autonomía y la toma de decisiones al elegir por sí mismos la respuesta.

Desarrollo:

Primero realizaremos una pequeña charla en la que explicaremos la procedencia de ciertos alimentos como, por ejemplo: el pescado procede del mar, la manzana procede del manzano, el chocolate procede del cacao, los huevos de las gallinas... También explicaremos procedencias de algunos países como: la piña de Costa Rica o el cacao de América. Una vez explicado todo se repartirá una ficha a cada niño/a en la que deberán de unir el alimento con su origen, lo harán de colores y deberán de pensar ellos solos cual es la opción correcta. Por último, en asamblea y una vez hayan acabado todos, corregiremos en conjunto y en voz alta las soluciones.

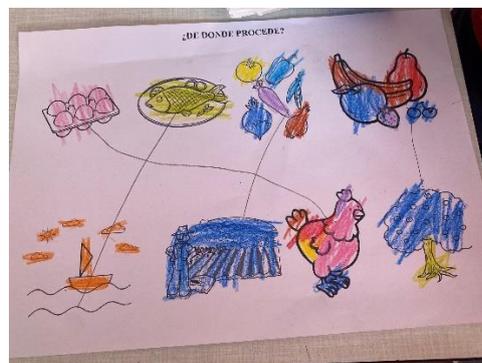


Ilustración 11: ficha para unir de donde viene cada alimento

Actividad 6: ¡Hay que lavarse las manos!

Temporalización: 25 minutos

Materiales:

- Cuento sobre hábitos de higiene en torno a la comida. <https://www.youtube.com/watch?v=7L-zZGBP2g>

Objetivos:

- Sensibilizar sobre la importancia de los hábitos de higiene alrededor de la comida.
- Fomentar la comprensión a través de la narración de historias.

Desarrollo:

Primero preguntaremos a los niños si saben porque hay que comer sano y porque hay que tener hábitos de higiene antes de comer como por ejemplo lavarse las manos. Una vez nos hayan dado

unas cuantas respuestas les pondremos el cuento de ‘Lava tus manos antes de comer’(https://www.youtube.com/watch?v=7L-_zZGBP2g). Después de ver el cuento aprovecharemos a explicarles sobre la cantidad de enfermedades que podemos tener debido a una mala alimentación o a una mala higiene, como, por ejemplo: dolores de barriga, todo esto con el fin de concienciarlos que deben de tener una alimentación saludable y una rutina de higiene correcta.

Actividad 7: ¡Vamos a cocinar!

Temporalización: 35 minutos

Materiales:

- Cocina de juguete con utensilios de cocina.
- Alimentos de juguete (frutas, verduras, pan, etc.).

Objetivos:

- Fomentar el juego simbólico y la creatividad.
- Desarrollar habilidades sociales y comunicativas al interactuar con otros niños.
- Reforzar conceptos relacionados con la cocina saludable y los hábitos de higiene.

Desarrollo:

Lo primero será invitar a los niños y niñas a jugar en la cocina de juguete, permitiéndoles explorar libremente los utensilios y alimentos disponibles. A continuación, los animaremos a crear sus propias recetas imaginarias utilizando los alimentos de juguete, fomentando el intercambio de roles, donde algunos niños y niñas pueden actuar como chefs y otros como clientes o ayudantes. Según van realizando sus comidas les iremos haciendo preguntas como ¿Qué cocinas? ¿Qué alimentos usas? ¿son saludables? ¿a ti te gustan? ¿en casa los comes?... Al finalizar, discutiremos sobre lo que han aprendido y disfrutado durante el juego, destacando como siempre la importancia de la cocina saludable y los hábitos de higiene.

Actividad 8: Visita al huerto

Temporalización: 50 minutos

Materiales:

- Si se tiene la opción de ir a un huerto, sino un dispositivo con acceso a Internet y pantalla grande para verlo de forma virtual.
- Un vaso, algodón, legumbres.

Objetivos:

- Conocer de dónde provienen los alimentos y cómo se cultivan.
- Sensibilizar sobre la importancia de los productos frescos y locales.
- Estimular la curiosidad y el interés por la naturaleza y la agricultura.

Desarrollo:

Antes de realizar la actividad en sí, les explicaremos qué es el huerto, qué alimentos podemos encontrar allí, y les mostraremos cómo se planta una semilla haciendo un pequeño experimento el cual consiste en plantar usando un vaso de plástico, algodón, legumbres y agua. Una vez explicado y hecho el experimento, organizaremos una visita (virtual si no se dispone de huerto en el centro) a un huerto. Allí se les irá haciendo preguntas para promover la participación activa y animarlos a compartir lo que están viendo. Por último, debatiremos sobre lo aprendido y sobre cómo pueden aplicar ese conocimiento en sus vidas diarias.



Ilustración 12: visita con los niños al huerto



Ilustración 13: experimento de plantar una semilla en un vaso

Actividad 9: Experimentando con bebidas

Temporalización: 25 minutos

Materiales:

- Vasos transparentes.
- Agua.
- Diferentes tipos de bebidas saludables (jugo de frutas, leche...).
- Cucharas o platos para revolver.

Objetivos:

- Observar y comparar cómo se disuelven diferentes bebidas en agua.
- Identificar el agua como la bebida saludable por excelencia.
- Reforzar la importancia de tomar decisiones saludables en la elección de bebidas.

Desarrollo:

En primer lugar, llenaremos varios vasos con agua hasta la mitad, y le agregaremos diferentes tipos de bebidas saludables a cada vaso, una por vaso con agua. Invitaremos a los niños a observar y comparar cómo se ven las bebidas en el agua y cómo cambian. Les iremos animando a que ellos mismos vayan haciendo sus predicciones sobre qué bebida se disolverá más fácilmente en el agua. Finalmente discutiremos sobre los resultados y destacaremos la importancia de elegir agua como la bebida principal para mantenerse saludables.

6.12. Evaluación final:

- Objetivo de la Evaluación:

Evaluar el logro de los objetivos de aprendizaje relacionados con la alimentación saludable adaptados al nivel de desarrollo de los niños de 4 años.

- Criterios de Evaluación:

- ✓ Participación Activa y Exploración Sensorial: Observación de la participación activa en actividades sensoriales y la exploración de alimentos saludables.
- ✓ Identificación y Clasificación de Alimentos: Capacidad para reconocer y clasificar alimentos en categorías saludables y no saludables mediante imágenes simples.
- ✓ Comprensión de la Pirámide Alimenticia: Reconocimiento básico de la pirámide alimenticia y asociación de alimentos con grupos específicos.
- ✓ Aplicación de Hábitos de Higiene Personal: Seguimiento adecuado de hábitos de higiene alrededor de la manipulación y consumo de alimentos.
- ✓ Desarrollo de Habilidades Motoras Finas: Demostración de habilidades motoras finas durante actividades prácticas como el manejo de utensilios de cocina de juguete.
- ✓ Interacción Social y Juego Simbólico: Participación activa y cooperativa en el juego simbólico relacionado con la cocina y la preparación de alimentos.
- ✓ Conciencia sobre la Procedencia de los Alimentos: Reconocimiento básico del origen de algunos alimentos y curiosidad sobre su procedencia.
- ✓ Valoración de Bebidas Saludables: Identificación del agua como bebida principal y saludable, ocasionalmente informada en la elección de bebidas.

- Estrategias de Evaluación:

- Observación Directa: Seguimiento continuo durante las actividades para registrar la participación y desempeño individual.
- Registro Visual y Escrito: Uso de listas de control y registros visuales para documentar el progreso y la comprensión de conceptos.

- Retroalimentación y Seguimiento:

- Individualización: Retroalimentación individualizada resaltando fortalezas y áreas de mejora específicas.
- Grupal: Sesiones para discutir aprendizajes colectivos y motivar la aplicación de hábitos saludables en la vida diaria.

6.13. Conclusión:

En conclusión, esta situación de aprendizaje sobre alimentación saludable para niños de 4 años ha sido un rotundo éxito. Las actividades propuestas han capturado plenamente la atención y el interés de los niños, proporcionando un entorno enriquecedor y divertido para el aprendizaje. Han mostrado un entusiasmo palpable durante la exploración sensorial de alimentos, clasificando y reconociendo las diferentes texturas, olores y sabores con gran curiosidad.

La construcción de la pirámide alimenticia en grupo fomentó su colaboración y creatividad, permitiéndoles no solo identificar los grupos de alimentos, sino también comprender la importancia de una dieta equilibrada. La interacción en actividades de juego simbólico y la visita virtual al huerto despertaron su imaginación y les dieron una visión práctica del origen de los alimentos y su cultivo.

Además, las canciones y cuentos sobre la alimentación saludable fueron herramientas efectivas para reforzar los conceptos clave de manera lúdica y memorable. Los niños no solo aprendieron sobre la importancia de una buena higiene y el impacto de sus elecciones alimentarias, sino que también desarrollaron habilidades motoras finas a través de las actividades prácticas.

Este proyecto educativo no solo ha brindado una experiencia de aprendizaje divertida y atractiva, sino que también ha demostrado ser una plataforma eficaz para fomentar la autonomía, las habilidades sociales y la comprensión de conceptos cruciales desde una edad temprana. Los niños han salido de esta experiencia no solo más informados, sino también con una apreciación activa por la nutrición y el bienestar personal.

7. Conclusiones:

Al culminar este Trabajo de Fin de Grado, es fundamental resaltar diversas consideraciones relevantes al abordar el tema de la alimentación saludable en nuestra sociedad contemporánea.

En el contexto actual, hemos presenciado cambios significativos que han impactado negativamente en nuestros hábitos alimenticios, tanto en adultos como en niños. Como se ha subrayado en el marco teórico, es crucial comenzar a educar a los niños desde la primera infancia sobre la importancia de una alimentación adecuada. Los niños tienden a imitar los comportamientos alimenticios de los adultos, por lo tanto, es esencial que nosotros, como adultos, lideremos el cambio hacia hábitos más saludables, eliminando la comida rápida y los alimentos ultra procesados, fomentando la actividad física y promoviendo la preparación de comidas caseras.

Durante la investigación y recopilación de información para este documento, se ha revelado la falta de conciencia sobre los efectos perjudiciales de una alimentación inadecuada. Es importante que los educadores, las familias y la comunidad en general colaboren desde una edad temprana para establecer bases sólidas en cuanto a la nutrición y la salud.

Este trabajo ha mostrado la importancia de usar nuevos métodos educativos que enseñen a los niños sobre la alimentación saludable desde temprana edad, inspirándolos a adoptar hábitos de vida saludables desde el inicio. Es crucial transmitir entusiasmo y compromiso para lograr que estos conocimientos se interioricen de manera efectiva y beneficiosa a largo plazo.

Además, durante el proceso de investigación, se observó la complejidad de evaluar el conocimiento de niños pequeños sobre temas específicos, lo cual requirió un enfoque individualizado más allá de los métodos tradicionales de evaluación.

Es esencial involucrar activamente a las familias para alcanzar los objetivos establecidos, animándolas a participar en iniciativas educativas y a practicar buenos hábitos alimenticios y de actividad física dentro del hogar.

En resumen, es urgente concienciar a toda la sociedad sobre los diversos problemas derivados de una alimentación deficiente y promover la implementación de más proyectos educativos que fomenten hábitos alimenticios saludables desde las etapas más tempranas de la vida escolar.

Finalmente, este proyecto ha sido una experiencia enriquecedora que me motiva a seguir explorando y contribuyendo al campo de la educación alimentaria en entornos escolares.

8. Bibliografía:

- AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (s. f.). https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/prevalencia_obesidad.htm
- Basulto, J. (2013). *Se me hace bola: Cuando no comen como queremos que coman*. Barcelona: Debolsillo
- Basulto, J. (2020, 20 enero). *Quiero comer sano, ¿cómo lo hago?* - Julio Basulto. Julio Basulto. <https://www.juliobasulto.com/quiero-comer-sano-lo-hago/>
- Conmigo, C. [@cantaconmigo]. (2020, febrero 15). *FRUTAS Y VERDURAS CANCIÓN, Canciones Infantiles para niños -Canta Conmigo, Música para niños -Vídeos*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=N5vpKYRIMqI>
- Consumo actualiza las recomendaciones para una dieta saludable e incluye, por primera vez, el impacto sobre el medio ambiente. (s. f.). <https://consumo.gob.es/ca/comunicacion/notas-prensa/consumo-actualiza-recomendaciones-dieta-saludable-e-incluye-primera-vez-impacto-medio>
- Estévez, L. P. (2007). *Qué me dices de alimentación sana*. Vigo: Nova Galicia Edicións.
- Gamez, M. J. (2022, 24 mayo). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible - Desarrollo Sostenible*. Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- García, J. I. V. (2023, 20 septiembre). Pirámide de alimentos, qué es y cómo entenderla - Farmacia GT. *Blog de Farmacia GT*. <https://www.farmacíagt.com/blog/piramide-alimentos/>
- García, E. L., Lesmes, I. B., Perales, A. D., Arribas, V. M., Del Puy Portillo Baquedano, M., Velasco, A. M. R., Salvo, U. F., Romero, L. T., Porcel, F. B. O., Laín, S. A., Gil, E. L., & Chillerón, M. Á. C. (2023). Report of the Scientific Committee of the Spanish Agency for Food Safety and

Nutrition (AESAN) on sustainable dietary and physical activity recommendations for the Spanish population. *Food Risk Assess Europe*, 1(1). <https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2023.fr-0005>

García, S. (2023, 20 junio). *Un 40% de los niños en España tienen obesidad o sobrepeso. ¿Cómo podríamos evitarlo?* Nutriendo. <https://www.academianutricionydietetica.org/alimentacion-infantil/obesidad-infantil/>

Salud Local, Isla Cristina. (s.f) *Dieta Mediterránea*. <https://wp.islacristina.org/wp-content/uploads/2018/04/DIETA-MEDITERRENEA.pdf>

La dieta mediterránea: herramienta fundamental para un futuro más nutritivo y sostenible. (s. f.). Newsroom. <https://www.fao.org/newsroom/detail/the-mediterranean-diet-a-crucial-tool-for-a-more-nutritious-and-sustainable-future/es>

Lázaro, A., & Martín, B. (2010). *Alimentación del lactante sano*. Obtenido de Protocolos diagnósticos-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-05/Protocolos%20SEGHNP.pdf>

Leal, E., Aparicio, D., Luti, Y., Acosta, L., Finol, F., & Rojas, E. (2009). *Actividad Niños*, B.-C. I. & V. [@BabyBusES]. (2019, mayo 13). *Lava Tus Manos antes de Comer | Cuentos Infantiles | Hábitos Saludables | BabyBus Español*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7L-zZGBP2g>

Nutrición. (s/f). Food and Agriculture Organization of the United Nations. Recuperado el 18 de junio de 2024, de <https://www.fao.org/nutrition/es/>

Ministerio de Sanidad. (s. f.). <https://www.sanidad.gob.es/>

Montes, M. (2010). *Alimentación saludable en Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Revista digital Innovación y experiencias educativas. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_3_4/MARIA_DOLORES_MONTES_GONZALEZ_01.pdf

Muñoz, M. (2004). *Nutrición aplicada y dietoterapia*. Pamplona: Eunsa.

Palomo, V., Melero, M., Bisbal, C., Rovira, M. R. M., Roth, I., Urrialde, R., Pérez-Calahorra, S., Mateo, R., Palma, I., Ansorena, D., García, S., Subirà, M., García, C., Marques, I., Miserachs, M., Alemán, A., de Cangas, R., García, M. P., Hernández, N., ... Giménez, J. (s/f). *Nutriendo - Academia Española de Nutrición y Dietética*. Nutriendo. Recuperado el 18 de junio de 2024, de <https://www.academianutricionydietetica.org/>

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

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2023). Guía SENC (Capítulo 1). https://formacion.codinuova.es/wp-content/uploads/2023/11/Guia-SENC_Capitulo-1-WEB0.pdf

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

World health organization (WHO). (s/f). Who.int. Recuperado el 18 de junio de 2024, de <https://www.who.int/es>

Legislación:

Boletín Oficial del Estado (BOE). (2022). BOE-A-2022-1654 consolidado. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-1654-consolidado.pdf>

Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL). (2022). BOCYL-D-30092022-1. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>

Objetivos y competencias. Grado de Educación Infantil. https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/documentos/edinfpa_competencias.pdf Consultado: 15/05/2024