



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

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

**TRABAJO FIN DE GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL:
LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA INFANCIA Y SU
IMPORTANCIA EN LAS MINORIAS**

Elaborado por René San José Olmedo

Tutelado por: Javier Bobo Pinilla

Curso académico:

2023/2024

Resumen

En el presente documento se desarrolla el Trabajo de Fin de Grado centrado en la problemática de la alimentación saludable y su relación con la población gitana. En primer lugar, se detalla una fundamentación teórica acerca de dicha problemática, para posteriormente desarrollar una propuesta didáctica enfocada para realizarse en un aula de infantil de alumnado gitano de 4 y 5 años del CEIP Miguel Íscar de Valladolid.

La propuesta didáctica está compuesta por ocho sesiones y actividades intermedias que se relacionan en todo momento con el proyecto del aula y la metodología de trabajo del aula.

Palabras clave: Alimentación saludable, población gitana, hábitos alimentarios, propuesta didáctica.

Abstract

This following document develops The Final Degree Project focused on the problem of healthy eating and its relationship with the Roma population. Firstly, a theoretical foundation about this problem is detailed, to subsequently develop a focused didactic proposal to be carried out in a children's classroom of 4 and 5-year-old Romany students at the CEIP Miguel Íscar in Valladolid.

The didactic proposal is made up of eight sessions and intermediate activities that are related at all times to the classroom project and the classroom work methodology.

Key words: Healthy eating, Romany population, eating habits, didactic proposal.

Índice

1.Introducción.....	4
2. Justificación y vinculación con las competencias del grado	4
2.1. Relación con las competencias del título	5
2.2. Relación con los objetivos del título	6
3. Objetivos.....	6
Objetivos generales:.....	6
Objetivos específicos:	7
4. Fundamentación Teórica	7
4.1. Alimentación y la dieta saludable en la infancia.	7
4.2. Importancia de los hábitos alimentarios en la infancia.	9
Beneficios de unos buenos hábitos alimentarios.....	10
Consecuencias de unos malos hábitos alimentarios.....	10
4.3 La etnia gitana y su alimentación.	13
5. Propuesta de intervención.....	14
5.1 Contextualización.	14
5.2 Objetivos y contenidos.....	14
5.3 Metodología.	14
5.4 Temporalización.	15
Cronograma de sesiones semanal.....	15
Temporalización general de sesiones.....	17
5.5 Actividades.	17
5.5.1. Sesión 1.	17
5.5.2. Actividad TIC/Robótica	19
5.5.3. Sesión 2.	20
5.5.3. Sesión 3.	22
5.5.4. Sesión 4.	25
5.5.5. Actividad TIC/Robótica	27
5.5.6. Sesión 5.	28
5.5.7. Sesión 6.	31
5.5.8. Sesión 7.	34
5.5.8. Actividad TIC/Robótica	37
5.5.9. Sesión 8.	38
5.6 Evaluación.	40
Evaluación inicial.....	40

Evaluación final.....	40
6. Conclusiones.....	41
Bibliografía.....	42
Anexos.....	44
Anexo 1. Imágenes mural sesión 1.	44
Anexo 2. Ejemplos de dibujos de comida favorita	45
Anexo 3. Imágenes bingo de los alimentos.	46
Anexo 4. Enlaces actividades de educaplay 1.	47
Anexo 5. Pirámide alimenticia sesión 2.....	48
Anexo 6. Fichas sesión 2, 5 años.	50
Anexo 7. Fichas sesión 2, 4 años.	51
Anexo 8. Material Sesión 3.....	52
Anexo 9. Fichas sesión 3, 5 años.	53
Anexo 10. Fichas sesión 3, 4 años.	54
Anexo 11. Tarjetas vocabulario.	55
Anexo 12. Material sesión 4.	56
Anexo 13. Fichas sesión 4, 5 años.	56
Anexo 14. Fichas sesión 4, 4 años.	57
Anexo 15. Adivinanzas sesión 4.....	58
Anexo 16. Actividad Robot Mouse.	58
Anexo 17. Almuerzos saludables sesión 5.....	59
Anexo 18. Fichas sesión 5, 5 años.	59
Anexo 19. Fichas sesión 5, 4 años.	60
Anexo 20. Actividad sesión 6.	61
Anexo 21. Fichas sesión 6, 5 años.	62
Anexo 22. Fichas sesión 6, 4 años.	62
Anexo 23. Lectura del cuento “Desayuno sorpresa”.	63
Anexo 24. Actividad sesión 7.	65
Anexo 25. Conteo de sílabas.....	67
Anexo 26. Enlaces actividades educaplay 2.	67
Anexo 27. Actividad sesión 8.	68
Anexo 28. Actividad sesión 8 parte 2.	69

1.Introducción

La realización del periodo de prácticas de este último curso de carrera fue en un centro de mayoría de alumnado gitano, por lo que pude observar el nivel de alimentación y sus hábitos alimentarios, lo que captó mi interés al respecto.

La educación del pueblo gitano ha sido escasa hasta hace algunos años, dándose un elevado índice de analfabetismo, puesto que dada su situación debían priorizar su supervivencia antes que su educación (Aparicio Gervás, 2017). Pero desde finales de los setenta, hasta la década de los ochenta, la política educativa española realizó importantes progresos con la comunidad gitana, que permitieron un descenso del índice de analfabetismo hasta la completa escolarización de niños y niñas gitanas que se da hoy en día (Aparicio Gervás, 2017).

Estos defectos en la educación del pueblo gitano no solo afectan a su educación general, sino que también influyen, junto a las dificultades que sufren a nivel socioeconómico, en sus conocimientos relacionados con la alimentación y la posibilidad de mantener una alimentación saludable, repercutiendo notablemente en su alimentación y salud desde la infancia.

Por ello, en el presente documento se refleja el Trabajo de Fin de Grado (TFG) sobre los hábitos alimentarios en la infancia y su importancia en una minoría étnica como es la población gitana. Elaborado por el alumno René San José Olmedo y tutelado por el profesor Javier Bobo Pinilla.

Con su elaboración, se pretende profundizar en el conocimiento acerca de una correcta alimentación y su importancia, además de acerca la situación de la etnia gitana con respecto a la alimentación. También se busca sensibilizar al alumnado de Educación Infantil, mediante la elaboración de una propuesta didáctica, que trabaje el establecimiento de hábitos saludables desde la infancia con la implicación de las familias. Es decir, en este TFG se pretende concienciar sobre la importancia de no olvidar la educación de la alimentación y los hábitos saludables a las minorías como la población gitana, promoviendo ambos desde la infancia.

2. Justificación y vinculación con las competencias del grado

Es bien sabida en todo el mundo la importancia de establecer unos buenos hábitos alimentarios desde temprana edad. Estos hábitos repercuten desde el principio en el desarrollo de la salud física y mental de los niños, y una alimentación saludable permite

reducir enormemente la posibilidad de aparición de enfermedades. De hecho, según la Organización de los Estados Americanos (OEA), el hecho de que los niños estén bien o mal alimentados durante sus primeros años de vida puede tener un claro efecto negativo en su salud, así como para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar activamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

A pesar de recomendaciones de organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen todavía partes minoritarias de la población que muestran dificultades para seguir unos hábitos alimentarios saludables. En concreto, según un informe sobre la seguridad alimentaria y nutricional en población gitana (Davó-Blanes, 2021):

“En el caso de la población gitana, la presencia de alimentos en la dieta cotidiana cuyo consumo es recomendado a diario como son, las frutas y verduras, es menos frecuente que en la población general. Por el contrario, es notablemente más frecuente el consumo diario de embutidos, fiambres y dulces (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2018). Estos datos, constituyen un patrón alimentario diferencial de la población gitana que, junto a la baja intensidad de la actividad física (especialmente en mujeres), implica un mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad en esta población en relación con la población general.”

Datos como estos, junto a experiencias vividas de primera mano durante el desarrollo del practicum de cuarto curso del Grado de Educación Infantil, realizado en un centro de mayoría de alumnado gitano, han sido, en conjunto, lo que me ha motivado para escoger este tema para desarrollar mi TFG. Con ello pretendo profundizar acerca de una correcta alimentación, investigando al respecto y buscando proponer medidas prácticas para promover unos correctos hábitos alimentarios en la infancia y en especial en minorías como la gitana.

2.1. Relación con las competencias del título

A través de la realización de este TFG se pretende desarrollar una lista de competencias específicas pertenecientes al Grado de Educación Infantil, que aparecen listadas en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil. De entre ellas, se desarrollan en este trabajo las siguientes:

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.

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

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

32. Valorar la importancia del trabajo en equipo.

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

2.2. Relación con los objetivos del título

A través de la realización de este TFG se pretende conseguir los siguientes objetivos, pertenecientes al Grado de Educación Infantil:

- 1) Analizar el contexto y planificar adecuadamente la acción educativa.
- 2) Actuar como mediador, fomentando la convivencia dentro y fuera del aula.
- 3) Ejercer funciones de tutoría y de orientación al alumnado.
- 4) Realizar una evaluación formativa de los aprendizajes.
- 5) Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características de los alumnos.
- 6) Diseñar, organizar y evaluar trabajos disciplinares e interdisciplinares en contextos de diversidad.
- 7) Colaborar con las acciones educativas que se presenten en el entorno y con las familias.

3. Objetivos

Objetivos generales:

- Sensibilizar al alumnado y las familias del aula de Educación Infantil acerca de unos hábitos alimentarios saludables, especialmente en minorías de población gitana.
- Elaborar una propuesta de intervención que permita promover el establecimiento de hábitos alimentarios saludables desde la infancia y en colaboración con las

familias en el aula de Educación Infantil, especialmente en minorías de población gitana.

Objetivos específicos:

- Definir conceptos básicos acerca de la alimentación.
- Describir los aspectos de una dieta equilibrada y saludable en la infancia.
- Conocer la importancia de la alimentación saludable en la infancia.
- Investigar e indagar acerca de la etnia gitana y su situación alimentaria.
- Promover la participación de las familias en la alimentación de los niños a través de diversas actividades.

4. Fundamentación Teórica

4.1. Alimentación y la dieta saludable en la infancia.

Para empezar, necesitamos definir la alimentación en general, que puede ser definida como la ingestión de alimentos, siendo un acto voluntario, educable y consciente, que es influenciado por factores externos tales como: la educación, la cultura, la economía, etc. (Blanco et al., 2005).

Teniendo clara dicha definición, la alimentación saludable puede ser definida de la siguiente manera:

“Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible” (Basulto et al., 2013).

Una alimentación saludable es imprescindible para un correcto desarrollo y el cuidado de la salud. Para mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades también debe seguirse en todo momento un estilo de vida saludable, manteniendo siempre una alimentación equilibrada, realizando ejercicio físico (realizar mínimo alguna actividad física o andar una media hora al día) y evitando el tabaquismo o el consumo de bebidas alcohólicas.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), una dieta saludable nos ayuda a protegernos de la malnutrición de cualquier tipo, así como de las enfermedades no

transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Además, a la definición de una alimentación saludable se le pueden atribuir una serie de características (Basulto et al., 2013):

- Satisfactoria: agradable y sensorialmente placentera.
- Suficiente: debe cubrir las necesidades energéticas del individuo, en función de las diferentes etapas del desarrollo.
- Completa: conteniendo todos los nutrientes que necesita un organismo en las cantidades adecuadas.
- Equilibrada: teniendo una mayor presencia los alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con la menor presencia posible de bebidas alcohólicas o alimentos de baja calidad nutricional.
- Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.
- Segura: sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.
- Adaptada: a las características individuales, sociales, culturales y del entorno del individuo.
- Sostenible: que su contribución al cambio climático sea la menor posible, priorizando los productos autóctonos.
- Asequible, permitiendo la interacción social y la convivencia, así como ser económicamente viable para el individuo.

La alimentación es el factor extrínseco más importante que determina el crecimiento y desarrollo del individuo. Es por ello que, según Paz Lugo (2015), el objetivo de la alimentación en esta edad es la educación de los niños en hábitos dietéticos adecuados y un estilo de vida saludable, que cubran sus necesidades energéticas y plásticas, y aseguren un crecimiento y desarrollo normales, evitando carencias y desequilibrios nutricionales y previniendo enfermedades degenerativas relacionadas con la alimentación.

Asimismo, dado que en esta etapa comienzan a expresar su independencia a través del rechazo de algunos alimentos, el establecer un ambiente alimentario positivo se vuelve tan o más importante que el aporte adecuado de nutrientes. El niño tiene el deseo de imitar al adulto a la hora de integrarse en los hábitos familiares, de modo que la educación nutricional en el ámbito familiar se vuelve de vital importancia para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables (Paz Lugo, 2015).

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos (OMS, 2018).

Para que una alimentación sea equilibrada debe llevarse una dieta equilibrada, que es aquella que nos permite mantener un buen estado de salud y nuestra capacidad de trabajo a través de la aportación de la energía, vitaminas y minerales en las cantidades necesarias y suficientes. Para ello, se requiere un correcto aporte de nutrientes, pero, dado que ningún alimento contiene todos los nutrientes esenciales, se recomienda consumir de manera variada los alimentos divididos en siete grupos:

- Grupo 1: leche y derivados (2-3 raciones día).
- Grupo 2: carne, huevos y pescado (2-3 raciones día).
- Grupo 3: patatas, legumbres y frutos secos (2-3 raciones día).
- Grupo 4: verduras y hortalizas (2-4 raciones día).
- Grupo 5: frutas (2-3 raciones día).
- Grupo 6: pan, pasta, cereales, azúcar y dulces (2-3 raciones día).
- Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla (40-60 gramos de grasa).

La llamada pirámide de la alimentación es la representación gráfica de las raciones recomendadas diariamente de cada grupo de alimentos.

4.2. Importancia de los hábitos alimentarios en la infancia.

Asegurar una correcta alimentación desde la infancia resulta muy importante para asentar las que serán las bases de la alimentación el resto de la vida del individuo, así como para prevenir posibles enfermedades, puesto que en esas edades tempranas el organismo de los niños aún está en pleno desarrollo.

Según afirma la OMS, los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

Beneficios de unos buenos hábitos alimentarios.

Lo principal para unos hábitos alimentarios adecuados y sanos es el equilibrio y la variedad, debe consumirse alimentos de todos los tipos, véase, carbohidratos, frutas, verduras, carnes, etc., pero sin abusar de ninguno de ellos, de modo que nuestro organismo reciba un aporte adecuado y nunca excesivo de cada tipo de nutriente.

Consumir de dicha manera los alimentos conlleva una serie de beneficios, como la posibilidad de conseguir el control del peso, así como ser capaces de mantener nuestra mente atenta y despejada, en correcto funcionamiento para que el cerebro, que necesita aporte continuo de nutrientes, pueda realizar sus funciones.

También influyen beneficiando el estado de nuestro sistema inmune, que se encarga de protegernos contra los patógenos que pueden perjudicar nuestra salud como es el caso de las bacterias al causarnos infecciones.

Además, ciertos nutrientes como el hierro o vitaminas del grupo B o ácidos grasos omega-3, influyen positivamente a nuestro estado de ánimo y al mantenimiento del equilibrio de una actitud positiva ante adversidades.

También nos permite reducir la posibilidad de padecer enfermedades como las cardiovasculares o la diabetes tipo dos, así como reducir los problemas de tensión arterial si se aportan diariamente frutas y verduras variadas a la dieta. Del mismo modo, al ingerir diariamente frutas, verduras y cereales, se aporta al organismo suficiente fibra para la mejora del tránsito intestinal y la reducción del riesgo de sufrir ciertas enfermedades o algunos tipos de cáncer (Equipo de Nutrición de Alimerka, 2015).

Consecuencias de unos malos hábitos alimentarios.

Por desgracia, a día de hoy, se evidencia en las aulas de Educación Infantil que en los niños de dicha etapa se da un mayor desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados, puesto que la comida casera está teniendo menor presencia en las comidas, viéndose

mayormente sustituida por alimentos precocinados o comida rápida (Carro Burgos, 2007).

Por ejemplo, algunos problemas que se dan actualmente respecto a alimentación son los siguientes (Carro Burgos, 2007):

- Se ingieren alimentos o incorporan hábitos que resultan perjudiciales para el organismo.
- Se evidencia un inadecuado aumento del consumo de proteínas derivadas de la carne.
- La ingesta de pescado en la dieta es o excesiva o insuficiente.
- Por el contrario, se da un exceso del consumo de azúcares refinados como la comida chatarra o los postres y de los productos industriales y precocinados.
- En lugar de beber agua, esta se ve sustituida por bebidas gaseosas.

A raíz de este tipo de hábitos inadecuados, pueden darse repercusiones en la salud en la infancia denominados “malnutrición”. Dicho término engloba tanto casos de excesos alimenticios, es decir, la hipernutrición, como los de deficiencias con la subnutrición. En el caso de la hipernutrición el caso más evidente se da con la obesidad, mientras que en el caso de la subnutrición estaría la malnutrición energética proteica (MEP) (Mataix Verdú, 2005).

La malnutrición energética proteica se da principalmente en los países subdesarrollados, en consecuencia, de una alimentación pobre en calidad y/o cantidad de nutrientes durante un tiempo prolongado. Por otro lado, es mucho menos frecuente la existencia de malnutrición energética proteica grave en países desarrollados, pero si ha de tenerse en cuenta que el consumo de alimentos refinados puede ser causa de carencias en micronutrientes que afecten a la velocidad del crecimiento en la infancia (Paz Lugo, 2015).

La MEP puede darse de dos maneras (Mataix Verdú, 2005; Paz Lugo, 2015):

- Marasmo: se padece como consecuencia de una restricción crónica de energía u otros nutrientes. Aquellos que lo padecen presentan una de delgadez extrema, con el crecimiento detenido y un estado de apatía permanente, en el que se tiende a permanecer inmóvil y con escasa sensibilidad a los estímulos. El sistema inmune se ve notablemente debilitado, siendo la frecuente causa de

fallecimiento una enfermedad infecciosa. El marasmo afecta principalmente a niños por debajo del año de vida, que habitan en zonas rurales con escasos recursos.

- Kwashiorkor: se padece como consecuencia de una deficiencia de tipo cuantitativo y cualitativo de proteínas, aunque exista un aporte suficiente de energía. Esta enfermedad se da al nacer un nuevo hijo, lo que conlleva el destete del hijo mayor, que pasa a recibir una dieta pobre. Afecta principalmente a niños de entre uno y tres años, que habitan en zonas rurales con escasos recursos.

La MEP es el problema más grave desde el punto de vista de la salud pública en países subdesarrollados, y constituye la causa directa de la gran tasa de morbilidad y mortalidad infantil en estos países (Mataix Verdú, 2005).

Con respecto a la obesidad, se definiría como un trastorno metabólico que conduce a la acumulación excesiva de energía en forma de grasa corporal en relación con el sexo, la talla y la edad. La obesidad es la enfermedad nutricional más frecuente en niños y adolescentes en los países desarrollados, aunque no se limita únicamente a dichos países (Chueca et al, 2009).

Para su diagnóstico, el criterio más exacto es la determinación del porcentaje de grasa que contiene el organismo. Para ello se emplean diversas técnicas de medición como la antropometría, la pletismografía por desplazamiento de aire, la absorciometría dual de rayos X o la impedanciometría, aunque en la práctica, el más utilizado es el Índice de Masa Corporal (IMC) (Chueca et al, 2009).

En el caso de la denominada obesidad nutricional o exógena, puede haber ciertos factores genéticos de predisposición a padecerla, pero su principal motivo de desarrollarla es a raíz de una alimentación inadecuada, con una excesiva ingesta de lípidos y glúcidos y una insuficiente actividad física. Es por ello que este tipo de obesidad se considera tratable y prevenible, aunque actualmente se está dando un aumento alarmante de su padecimiento. Por otro lado, estaría la obesidad orgánica o endógena, que puede ser debida a una alteración hormonal, por un síndrome genético-dismórfico y/o por lesiones del sistema nervioso (Paz Lugo, 2015).

La obesidad en la infancia puede tener repercusiones en la salud tanto a largo como a corto plazo. Entre las principales consecuencias a corto plazo de la obesidad en la infancia estarían las siguientes (Casas Esteve y Gomez Santos, 2016):

- Trastornos ortopédicos.
- Trastornos gastrointestinales.
- Trastornos del sueño.
- Problemas respiratorios.
- Trastornos endocrinos.
- Afecciones neurológicas.
- Problemas en la piel.
- Ferropenia y deficiencia de vitamina D.

4.3 La etnia gitana y su alimentación.

El pueblo gitano se trata de una población procedente de la región del Punjab en el Norte de la India, de donde hace ya siglos migraron con motivo de garantizar su supervivencia, habitando a día de hoy gran parte del mundo y especial el continente europeo. En la actualidad, la población gitana en Europa se sitúa en torno a los 12 millones de ciudadanos, estimándose las cifras de población gitana en España en torno a los 800.000 ciudadanos, no llegando al 2% de la población (Aparicio Gervás, 2017).

Se dan muchos rasgos diferentes entre la cultura gitana y la no gitana, repercutiendo notablemente en un alto grado de racismo y rechazo que continua a día de hoy, constituyendo la población gitana el grupo cultural más rechazado en España, incluso más que la población inmigrante (Comisión Europea, 2015). Es debido a ello que aspectos de la población gitana como la salud han sido siempre muy poco tenidos en cuenta y estudiados, siendo en 2006 cuando se realizó en España la primera encuesta dirigida a población gitana con una metodología comparable a la Encuesta Nacional de Salud (La Parra, 2009), en el que se puso de manifiesto un empeoramiento de la salud de la población gitana en función de su situación socioeconómica.

Según un informe sobre seguridad alimentaria y nutricional en población gitana realizado por la universidad de Alicante en 2019, en la población gitana se da un mayor porcentaje de obesidad y sobrepeso que en la población general, debido a una dieta en la que se da un mayor consumo diario de alimentos poco recomendados como embutido o fiambres en lugar de un mayor consumo de alimentos como frutas y verduras. Dicho estudio afirma, de igual manera, que esta diferencia de dieta entre la población gitana y la población general podrían verse explicadas por las diferencias socioeconómicas y la discriminación de la población gitana en el mercado laboral.

5. Propuesta de intervención

5.1 Contextualización.

El centro en el que esta propuesta didáctica se ha desarrollado es el mismo en el que he realizado mi periodo de prácticas de cuarto curso, el C.E.I.P Miguel Íscar de la ciudad de Valladolid, en el que la mayoría del alumnado es de etnia gitana.

En concreto, el centro cuenta en este curso 2023/2024 con 54 alumnos de los que solo tres no pertenecen a la etnia gitana. En el aula de infantil, se encuentran segundo y tercer curso de infantil juntos en una misma aula, con dos tutoras y un total de 14 alumnos de 4 y 5 años.

Un aspecto muy destacable del alumnado de dicha aula y a tener en cuenta durante el desarrollo de la propuesta de intervención es no solo el grado de absentismo que se da en el centro, sino también el hecho de que varios de los alumnos presentan Necesidades Educativas Especiales (NEE), por lo que en el caso de dichos alumnos se realizan adaptaciones curriculares o en todo caso, adaptaciones de las actividades. Además, aunque los niños de la clase tienen entre 4 y 5 años, debido al absentismo no todos los alumnos asisten con la misma regularidad a clase, implicando una disparidad de niveles en alumnos de la misma edad.

5.2 Objetivos y contenidos.

Dado que el aula donde se puso en práctica esta propuesta didáctica era un aula con alumnado de 4 y 5 años, se tienen en cuenta los contenidos presentes en el currículum de infantil para el segundo y tercer curso de infantil. Dichos aspectos del currículum, así como los objetivos fijados para la propuesta didáctica, quedan reflejados y detallados posteriormente en la descripción de las diferentes sesiones y las actividades que se desarrollan en estas.

5.3 Metodología.

En el desarrollo de esta propuesta se ha empleado el método por proyectos, debido a que dicha metodología es la que se emplea en el centro en el que se ha puesto en práctica la propuesta.

En el caso del aula de infantil de este centro, se desarrolla a lo largo del curso un proyecto que va desarrollándose poco a poco. Este curso escolar 2023/2024, el proyecto estaba centrado en la cocina, llamado “Marcelina viaja y cocina”, puesto que en el aula el proyecto se había introducido a inicio de curso a través de la lectura del cuento

“Marcelina en la cocina”. Marcelina actúa como eje central que va motivando los diferentes aspectos de la cocina que se fueron trabajando en este curso.

5.4 Temporalización.

Las sesiones de intervención llevadas a cabo se realizaron a lo largo del mes de mayo, en el tercer trimestre. Se inició el día jueves 2 de mayo y se finalizó el jueves 23 de mayo. Se tuvieron en cuenta aspectos como excursiones realizadas el mes de mayo, días no lectivos como el 13 de mayo y talleres que se realizaron en el centro durante ese mes.

Fueron ocho sesiones en total, en las que se intentaron realizar mínimo una actividad en cada una, en función del horario de la clase y la disponibilidad que este permitía.

Cronograma de sesiones semanal.

Semana del 29 de abril al 3 de mayo:

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
9:00 – 10:00			FESTIVO	Asamblea	Asamblea
10:00 – 10:50				SESIÓN 1	Inglés
10:50 – 11:10				RECREO	
11:10 – 12:00				Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo
				Juego por rincones	Juego por rincones
12:00 – 12:50				Religión	Psicomotricidad
12:50 – 13:10				RECREO	
13:10 – 14:00				Relajación	Relajación
			Estimulación lenguaje oral	TIC/ROBÓTICA	

Tabla 1. Temporalización de las sesiones 1.

Semana del 6 al 10 de mayo:

	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
9:00 – 10:00	Asamblea	Asamblea	EXCURSIÓN	Asamblea	Asamblea
10:00 – 10:50	Inglés	Plástica		SESIÓN 4	Inglés
10:50 – 11:10	RECREO			RECREO	
11:10 – 12:00	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo		Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo
	Juego por rincones	Juego por rincones		Juego por rincones	Juego por rincones
12:00 – 12:50	SESIÓN 2	SESIÓN 3		Religión	Psicomotricidad
12:50 – 13:10	RECREO			RECREO	
13:10 – 14:00	Relajación	Relajación		Relajación	Relajación

	Ludoteca	Vocabulario		Estimulación lenguaje oral	TIC/ROBÓTICA
--	----------	-------------	--	-------------------------------	--------------

Tabla 2. Temporalización de las sesiones 2.

Semana del 13 al 17 de mayo:

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
9:00 – 10:00	FESTIVO LOCAL	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
10:00 – 10:50		Plástica	SESIÓN 6	SESIÓN 7	Inglés
10:50 – 11:10		RECREO			
11:10 – 12:00		Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo
		Juego por rincones	Juego por rincones	Juego por rincones	Juego por rincones
12:00 – 12:50		SESIÓN 5	Taller robótica	Religión	Psicomotricidad
12:50 – 13:10		RECREO			
13:10 – 14:00		Relajación	Relajación	Relajación	Relajación
		Vocabulario	Biblioteca	Estimulación lenguaje oral	TIC/ROBÓTICA

Tabla 3. Temporalización de las sesiones 3.

Semana del 20 al 24 de mayo:

	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
9:00 – 10:00	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
10:00 – 10:50	Inglés	Plástica	SESIÓN 8		Inglés
10:50 – 11:10	RECREO				
11:10 – 12:00	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo
	Juego por rincones	Juego por rincones	Juego por rincones	Juego por rincones	Juego por rincones
12:00 – 12:50		SESIÓN 8		Religión	Psicomotricidad
12:50 – 13:10	RECREO				
13:10 – 14:00	Relajación	Relajación	Relajación	Relajación	Relajación
	Ludoteca	Vocabulario	Biblioteca	Estimulación lenguaje oral	TIC/ROBÓTICA

Tabla 4. Temporalización de las sesiones 4.

Temporalización general de sesiones.

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
¿Qué sabemos de la alimentación?	La pirámide alimenticia	Saludable y no saludable	¿Origen animal o vegetal?	Nuestro propio almuerzo saludable	Puzle de los hábitos de la mesa	Clasificamos los alimentos	Evaluación Post-Test
Dibujo comida favorita	Ficha de la pirámide alimenticia	Ficha de los saludable y lo no saludable	Ficha del origen de los alimentos	Ficha del almuerzo saludable	Ficha de los hábitos de la mesa	Taller: Almuerzo con los padres	
Bingo de los alimentos		Vocabulario de los alimentos	Adivinanzas de los alimentos	Vocabulario de los alimentos	Cuento “Desayuno sorpresa”	Conteo de sílabas en panel (alimentación)	

Tabla 5. Temporalización general de sesiones.

5.5 Actividades.

5.5.1. Sesión 1.

Actividad 1. Evaluación Pre-Test “¿Qué sabemos de la alimentación?”

- **Objetivos:**
 - Determinar los conocimientos previos sobre la alimentación y los hábitos alimentarios.
 - Trabajar en equipo.
- **Contenidos:**
 - Evaluación de conocimientos previos.
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
 - Habilidades para desarrollar actitudes de escucha y respeto hacia los demás.
- **Temporalización:** Esta primera actividad tendrá lugar en la hora de trabajo individual de los jueves, posteriormente al tiempo de asamblea.
- **Recursos materiales:**
 - Papel continuo.
 - Rotuladores.
 - Folios en blanco.
- **Descripción de la actividad:**

- Esta actividad empieza presentando lo que se va a trabajar a lo largo de las semanas. Con Marcelina junto a nosotros se recordará con los niños lo que habían estado aprendiendo previamente acerca del campo. A raíz de recordarlo todo, se explicará que Marcelina ha querido investigar para que sirvan todos eso que se obtiene del campo, los alimentos, y que a lo largo de los días nos va enseñar todo lo que ha aprendido, pero primero tenemos que contarla nosotros que sabemos, por lo que se colocara en el suelo un trozo amplio de papel continuo previamente cortado donde pondrá “¿Qué sabemos de la alimentación?” y mediante preguntas se irán viendo lo que los niños ya saben al respecto y los profesores irán escribiendo en el papel continuo (Ver Anexo 1).
- Como segunda parte de esta actividad tras comprobar los conocimientos previos de los niños, se le dará a cada uno un folio para que puedan hacer un dibujo de su comida favorita (Ver Anexo 2).

Actividad 2. Estimulación del lenguaje oral. “Bingo de los alimentos”

- **Objetivos:**
 - Desarrollar la comprensión oral.
 - Desarrollar el conocimiento de los diferentes alimentos.
- **Contenidos:**
 - Desarrollo de la comprensión oral.
 - Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
 - El lenguaje oral u otros sistemas de comunicación como medio de relación con los demás y de regulación de la propia conducta.
- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los jueves se dedica al trabajo de la estimulación del lenguaje oral.
- **Recursos:**
 - Tarjetas plastificadas de imágenes de alimentos.
 - Cartones de bingo con diferentes alimentos.
 - Tapones de bebidas.
- **Descripción de la actividad:**
 - Los jueves al final de la mañana, tras el rato que se dedica a la relajación de los niños, se trabaja en gran grupo por norma general pequeñas

actividades para la estimulación del lenguaje oral, por lo que, como en ocasiones en las que se ha jugado al bingo relacionado con la temática del momento, como las estaciones del año.

- Por ello, para esta sesión, se elaboraron tres variaciones de cartones de bingo de alimentos para repartir a los niños y pequeñas tarjetas de los alimentos. Uno a uno los niños fueron sacando las tarjetas y diciendo en voz alta el alimento que había sacado, para ir marcando en su cartón si en caso de que estuviera presente en este (Ver Anexo 3).

5.5.2. Actividad TIC/Robótica

- **Objetivos:**
 - Familiarizar al alumnado con el uso y comprensión de la tecnología.
 - Desarrollar el conocimiento de la alimentación a través del uso de la tecnología.
 - Interactuar con distintos recursos digitales, familiarizándose con diferentes medios y herramientas digitales de forma cada vez más autónoma.
- **Contenidos:**
 - Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.
 - Aplicaciones y herramientas digitales con distintos fines: comunicación, aprendizaje y disfrute.
- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los martes se dedica al trabajar con las TIC.
- **Recursos:**
 - Pantalla digital.
- **Descripción de la actividad:**
 - Los viernes, al final de la jornada, tras el rato que se dedica a la relajación de los niños, se trabaja empleando las TIC o la robótica.
 - En esta ocasión, se prepararon varias actividades para trabajar en la pantalla digital desde la plataforma de educaplay, con las que podían ir saliendo uno a uno los niños para que todos pudieran participar (Ver Anexo 4).

5.5.3. Sesión 2.

Actividad 1. La pirámide alimenticia.

- Objetivos:
 - Dar a conocer la pirámide alimenticia y sus características.
 - Conocer los diferentes grupos de alimentos.
 - Desarrollar la motricidad fina.
 - Trabajar las formas y colores.
- Contenidos:
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
 - Cualidades o atributos y funciones de objetos y materiales: color y forma.
 - Diferentes elementos (color) y técnicas (pegado).
 - Colores primarios y secundarios.
- Temporalización: Esta primera actividad tendrá lugar en la hora de trabajo individual de los lunes.
- Recursos:
 - Imágenes de diferentes alimentos.
 - Pirámide alimenticia con cada sección dividida en formas.
 - Pegamento.
- Descripción de la actividad:
 - Esta sesión se inicia preguntando primero a los niños si se acuerdan de lo que nos contó Marcelina en la anterior sesión que nos quería enseñar, para así derivar a poder presentar en la pantalla digital una foto del material de una pirámide alimenticia como si fuera algo que Marcelina a preparado para ellos. Mostrándolo en la pantalla se irá dirigiendo con preguntas como “¿Qué forma creéis que tiene?” para ir hablando de que se trata de una pirámide, o “Y vamos a ver que colores tiene” para ir viendo cada eslabón de la pirámide, “¿Y en cada parte que tiene? para ir comprobando que alimentos van en cada eslabón.
 - Una vez se ha presentado así que es la pirámide alimenticia, se saca en físico, diciéndoles que Marcelina nos la ha traído al aula para nosotros,

pero que resulta que cada alimento se ha quitado, y tenemos que volver a colocarlos entre todos. Así los niños deberán sentarse en asamblea con la pirámide colocada en el suelo, empezando primero por el eslabón de la base, el amarillo. Se recuerda que alimentos van en este e irán saliendo los niños de uno en uno, escogiendo un alimento a poner y pegar. Ahí es cuando entran en juego las formas dibujadas en la pirámide, pues al ir a pegar cada alimento se les irá diciendo “Tienes que pegarlo en un óvalo amarillo” o “Pégalo en un cuadrado rojo”, trabajando así no solo la pirámide alimenticia y los alimentos que deben comerse en menor o mayor cantidad, sino también los colores y las formas (Ver Anexo 5).

- Una vez se ha finalizado la pirámide, puede dejarse colgada o pegada en alguna zona visible del aula.

Actividad 2. Ficha de la pirámide alimenticia.

- **Objetivos:**
 - Desarrollar la grafo-motricidad.
 - Trabajar las formas y colores.
 - Aplicar los conocimientos acerca de la pirámide alimenticia.
- **Contenidos:**
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
 - Cualidades o atributos y funciones de objetos y materiales: color y forma.
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación.
 - Diferentes elementos (color) y técnicas (pegado).
 - Colores primarios y secundarios.
- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar tras la finalización de la actividad previa.
- **Recursos:**
 - Ficha de la pirámide alimenticia dividida en formas, adaptada en función de las edades y niveles.
- **Descripción de la actividad:**
 - Esta ficha está diseñada teniendo en cuenta el aspecto del currículum que se trabaja en el aula los lunes, la grafo-motricidad, por lo que siguiendo

lo previamente trabajado acerca de la pirámide alimenticia, se diseñó una pirámide formada cada eslabón por una forma diferente.

- Se diseñaron tres versiones de fichas diferentes debido, una para los alumnos de cinco años, y dos diferentes para los de cuatro. A los de cuatro de menor nivel se les puso solo el cuadrado y el círculo, a los de cuatro de mayor nivel se añadió el rectángulo y el triángulo y a los de cinco se añadió también el óvalo. (Ver Anexos 6 y 7).

5.5.3. Sesión 3.

Actividad 1. Saludable y no saludable.

- **Objetivos:**
 - Conocer los diferentes alimentos.
 - Diferenciar entre alimentos saludables y no saludables.
 - Desarrollar la motricidad fina.
- **Contenidos:**
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación.
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
 - Asociación fonema-grafema. Sonido y grafía de las vocales y consonantes mayúsculas respetando el proceso evolutivo.
 - Desarrollo de la lectoescritura.
- **Temporalización:** Esta primera actividad tendrá lugar en la hora de trabajo individual de los martes.
- **Recursos:**
 - Cajas hechas de cartulina verde (saludable) y roja (no saludable).
 - Tarjetas de alimentos saludables y no saludables con los nombres de cada alimento escrito.
- **Descripción de la actividad:**
 - En esta sesión se presenta de nuevo en la pantalla digital primero un par de imágenes, la primera de Marcelina junto a dos alimentos, un limón y un yogur y apoyada en una caja verde con varias tarjetas delante de ella. La segunda es similar, pero los alimentos pasan a ser una tableta de chocolate, la caja es roja y las tarjetas son diferentes también (Ver Anexo 8).

- Al enseñarles estas imágenes, se les va preguntando primero que alimentos tiene al lado Marcelina, si creen que son saludables o no después que alimentos hay en las tarjetas y si creen que son saludables o no. Así, pueden llegar a la conclusión de que alimentos van en cada caja, los saludables en el verde y los no saludables en la roja. Habiendo presentado así el material, se les enseña las cajas en físico y las tarjetas, como un juego que Marcelina nos ha dejado, y pueden sentarse en asamblea, saliendo uno a uno para coger una tarjeta, decir que alimento tiene y entre todos decir si es saludable o no, y, por lo tanto, si el niño que la ha cogido debe ponerla en la caja verde o roja (Ver Anexo 8).

Actividad 2. Ficha de lo saludable y lo no saludable.

- **Objetivos:**
 - Diferenciar entre alimentos saludables y no saludables.
 - Desarrollar la motricidad fina.
 - Desarrollar la lectoescritura, centrada en las vocales.
- **Contenidos:**
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación.
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
 - Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar tras la finalización de la actividad previa.
- **Recursos:**
 - Ficha para trabajar palabras de alimentos saludables y no saludables, adaptada en función de las edades y niveles.
- **Descripción de la actividad:**
 - Esta ficha está diseñada teniendo en cuenta el aspecto del currículum que se trabaja en el aula los martes, la lectoescritura centrada en las vocales. Por ello se escogieron cuatro nombres de alimentos: la lechuga, el brócoli, el chocolate y la mantequilla.
 - Se diseñaron tres versiones de fichas diferentes, una para los alumnos de cinco años, y dos diferentes para los de cuatro. Para los de cuatro de menor nivel, se dejaron escritas las palabras con solo las vocales por

poner por ellos, para los de cuatro con un mayor nivel, se les puso las palabras y un recuadro para trabajar copiando las palabras y para los de cinco se les puso dos espacios, uno para trabajar la escritura espontanea (escribirlo como ellos creen que es) y otro para la escritura fonética (escuchar e ir sacando cada letra una a una) (Ver Anexo 9 y 10).

Actividad 3. Vocabulario de los alimentos.

- **Objetivos:**
 - Conocer vocabulario de la alimentación y los hábitos alimentarios.
- **Contenidos:**
 - Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los martes se dedica al trabajo de vocabulario.
- **Recursos:**
 - Tarjetas bits de alimentos.
- **Descripción de la actividad:**
 - Los martes al final de la mañana, tras el rato que se dedica a la relajación de los niños, se trabaja en gran grupo vocabulario acerca de la temática que se esté desarrollando en ese momento, por ejemplo, cuando el proyecto que se trabajaba era sobre china, a través de un PowerPoint en la pizarra digital se iban mostrando vocabulario relacionado con china (los palillos chinos, la muralla china, etc.).
 - Por ello, para esta sesión, en lugar de emplear un PowerPoint, se emplearon tarjetas de diferentes alimentos, en este caso en concreto, la fruta, para trabajar el vocabulario de la alimentación. Sentados en asamblea se iban mostrando las tarjetas y se preguntaba si alguien sabía de qué alimento se trataba para que levantaran la mano y salir a decirlo en alto. Si acertaban, se les dejaba escoger un color de rotulador para ponerse un puntito en el dorso de la mano o una pegatina para ponerse como recompensa, y si fallaban o no la sabían, podía probar otro niño. En caso de que nadie supiera la respuesta, se les ayudaba (Ver Anexo 11).

5.5.4. Sesión 4.

Actividad 1. ¿Origen animal o vegetal?

- Objetivos:
 - Conocer el origen de los alimentos.
 - Diferenciar entre alimentos que tienen origen vegetal y origen animal.
 - Desarrollar la lógico matemática mediante el conteo.
 - Desarrollar la motricidad fina.
 - Reconocer los cuantificadores básicos más significativos aplicándolos en el contexto del juego y en la interacción con los demás.
- Contenidos:
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación.
 - Conteo siguiendo la cadena numérica.
 - Otros códigos de representación gráfica: imágenes, pictogramas, símbolos, números.
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
- Temporalización: Esta primera actividad tendrá lugar en la hora de trabajo individual de los jueves, posteriormente al tiempo de asamblea.
- Recursos:
 - Cartulina grande dividida en sección de origen animal y origen vegetal.
 - Tarjetas de alimentos de origen vegetal y animal.
- Descripción de la actividad:
 - En esta sesión se presenta el material como una foto que Marcelina nos envía para presentarnos un juego. Se ve así una cartulina que se divide a la mitad en alimentos de origen vegetal en la parte superior y de origen animal en la parte inferior. Primero se les pregunta por los alimentos que están puestos en la parte superior, viendo cuales son y contando cuantos son, preguntando así si tienen algo en común, pudiendo relacionar esa pregunta con la imagen de la planta y llegando a la conclusión de que son alimentos que vienen de plantas, es decir, de origen vegetal. Se hace igual con la parte inferior hasta que se deduce que son alimentos de origen animal (Ver Anexo 12).

- Habiendo presentado así el material, se puede sacar la cartulina, diciéndoles que vamos a probar este juego que nos ha traído Marcelina. Se sentarán en asamblea los niños, y la cartulina se colocará en el suelo, con las tarjetas de los diferentes alimentos dispuestas a la vista. Así, los niños podrán ir saliendo uno a uno, y, para trabajar también la lógico matemática, se les irá diciendo “Tienes que poner 3 alimentos de origen animal/que vengan de un animal”, cambiando el numero o la procedencia del alimento en función del nivel de cada niño, de modo que así se trabaje tanto el origen de los alimentos como el conteo de los números.

Actividad 2. Ficha del origen de los alimentos.

- **Objetivos:**
 - Desarrollar la lógico matemática.
 - Reconocer los cuantificadores básicos más significativos aplicándolos en el contexto del juego y en la interacción con los demás.
 - Desarrollar la motricidad fina.
- **Contenidos:**
 - Conteo siguiendo la cadena numérica.
 - Representación gráfica de los números.
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar tras la finalización de la actividad previa.
- **Recursos:**
 - Ficha de la lógico matemática relacionada los alimentos, adaptada en función de las edades y niveles.
- **Descripción de la actividad:**
 - Esta ficha está diseñada teniendo en cuenta el aspecto del currículum que se trabaja en el aula los jueves, la lógico matemática, en concreto en esta ficha se trabaja la asociación del número a través del conteo en una imagen con la grafía del número.
 - Se diseñaron tres versiones de fichas diferentes, una para los alumnos de cinco años, y dos diferentes para los de cuatro. Para los de cuatro de menor nivel, se trabajó con los números del 1 al 3, para los de cuatro de

mayor nivel se aumentó al 6 y para los de 5, se aumentó al 9 (Ver Anexo 13 y 14).

Actividad 3. Estimulación del lenguaje oral. “Adivinanzas de los alimentos”

- **Objetivos:**
 - Desarrollar la comprensión y expresión oral a través de adivinanzas.
- **Contenidos:**
 - Desarrollo de la comprensión y expresión oral a través de adivinanzas.
 - Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
 - Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios, escucha y comprensión de adivinanzas.
 - El lenguaje oral u otros sistemas de comunicación como medio de relación con los demás y de regulación de la propia conducta.
- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los jueves se dedica al trabajo de la estimulación del lenguaje oral.
- **Recursos:**
 - Tarjetas con adivinanzas de diferentes alimentos escritas.
- **Descripción de la actividad:**
 - Arealizarse esta sesión durante un jueves al final de la jornada, posteriormente al rato dedicado a la relajación, se realizó una actividad para trabajar la estimulación del lenguaje oral.
 - En esta ocasión se habían preparado pequeñas tarjetas con diferentes adivinanzas de alimentos (zanahoria, manzana, leche, plátano, fresas, cebolla, tomate, pera, huevo y chocolate). Sentados en asamblea se les iban leyendo en alto las adivinanzas para que fueran levantando la mano quien acertase. En caso de acertarlas, podían recibir una pegatina en el dorso de la mano como recompensa (Ver Anexo 15).

5.5.5. Actividad TIC/Robótica

- **Objetivos:**
 - Familiarizar al alumnado con el uso y comprensión de la tecnología.
 - Desarrollar el conocimiento de la alimentación a través del uso de la tecnología.

- Desarrollar la lógica matemática con las nociones espaciales (adelante, atrás, derecha, izquierda) y el conteo (avanzar uno hacia adelante, girar una vez, etc.).
- Interactuar con distintos recursos digitales, familiarizándose con diferentes medios y herramientas digitales de forma cada vez más autónoma.
- Contenidos:
 - Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.
 - Aplicaciones y herramientas digitales con distintos fines: comunicación, aprendizaje y disfrute.
- Temporalización: Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los martes se dedica al trabajar con las TIC.
- Recursos:
 - Robot mouse.
 - Tarjetas de alimentos.
- Descripción de la actividad:
 - De igual manera que en una sesión previa, al realizarse esta sesión durante un viernes al final de la jornada, posteriormente al rato dedicado a la relajación, se trabajó a través de las TIC y la robótica.
 - En esta ocasión se trabajó con el robot mouse, un pequeño robot de un ratón al que se le pueden ir dando indicaciones de movimientos (adelantes, atrás, girar a la derecha y girar a la izquierda) para que se mueva a través de un pequeño recorrido hasta donde se desee. Se le colocó dos tarjetas de alimentos en diferentes posiciones, para que fuera hasta ahí donde debían hacer llegar a mouse dándole las ordenes correctas (Ver Anexo 16).

5.5.6. Sesión 5.

Actividad 1. Nuestro propio almuerzo saludable.

- Objetivos:
 - Diferenciar entre lo que es un almuerzo saludable y lo que no.
 - Ser capaces de escoger alimentos saludables en un almuerzo.

- Desarrollar la motricidad fina.
- Trabajar en equipo.
- Contenidos:
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación.
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
 - Habilidades para desarrollar actitudes de escucha y respeto hacia los demás.
- Temporalización: Esta primera actividad tendrá lugar en la hora de trabajo individual de los martes, tras la finalización del tiempo de almuerzo y juego por rincones.
- Recursos:
 - Pequeños platos de cartulina.
 - Tarjetas de alimentos saludables.
- Descripción de la actividad:
 - En esta sesión el material se presenta a través de una foto que se dice que nos ha enviado Marcelina de un plato de cartulina verde, donde se ven varios alimentos, en concreto varias frutas. Se presenta así que frutas son y si saben cómo se llama cuando hay varias frutas juntas en un plato, es decir, si conocen que es una macedonia, para posteriormente preguntar si creen que es saludable o no. Así, se puede concluir que se trata de que Marcelina ha preparado un plato con almuerzo saludable, y se pueden sacar tres platos similares para que los niños ideen sus propios almuerzos saludables.
 - Una vez se han sacado, los niños se sientan en asamblea y se pueden colocar los platos y tarjetas de alimentos en el suelo. Primero se dirá de preparar nuestra propia macedonia, por lo que los niños irán saliendo para ir escogiendo una fruta cada uno. Una vez han salido suficientes para preparar la macedonia, se pasa al siguiente plato, para un bocadillo saludable, saliendo de nuevo uno a uno niños que escojan que puede ir en el bocadillo para que sea saludable, y el último plato quedara a elección libre entre todos, decidiendo entre todos que puede ponerse en el último plato que sea saludable. (Ver Anexo 17).

Actividad 2. Ficha del almuerzo saludable.

- **Objetivos:**
 - Desarrollar la lectoescritura, centrado en las vocales.
 - Desarrollar la motricidad fina.
 - Asociar imágenes de cada alimento con su respectiva palabra.
- **Contenidos:**
 - Desarrollo de la lectoescritura, centrado en las vocales.
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
 - Colores primarios y secundarios.
- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar tras la finalización de la actividad previa.
- **Recursos:**
 - Ficha de la lectoescritura relacionada con los almuerzos saludables, adaptada en función de las edades y niveles.
- **Descripción de la actividad:**
 - Esta ficha está diseñada teniendo en cuenta el aspecto del currículum que se trabaja en el aula los martes, la lectoescritura centrada en las vocales. En este caso, se centró en la asociación de la imagen con la palabra. En concreto, se escogieron varios alimentos relacionados con el almuerzo saludable previamente realizado en la actividad anterior: la macedonia, el bocadillo, las frutas, los lácteos, los zumos y las galletas. En una columna se encontraba la imagen de cada alimento, y en la otra su nombre desordenado, debiendo unir la imagen con el nombre y posteriormente repasar el nombre con lápiz y rotuladores.
 - Se diseñaron tres versiones de fichas diferentes, una para los alumnos de cinco años, y dos diferentes para los de cuatro. Para los de cuatro de menor nivel se pusieron solo 4 alimentos y con el nombre debajo de cada imagen, para los de cuatro de mayor nivel se aumentó a 5 alimentos con solo las dos primeras letras y para los de cinco, fueron 6 alimentos solo con la imagen (Ver Anexos 18 y 19).

Actividad 3. Vocabulario de los alimentos.

- **Objetivos:**

- Conocer vocabulario de la alimentación y los hábitos alimentarios.
- Contenidos:
 - Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
 - Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.
- Temporalización: Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los martes se dedica al trabajo de vocabulario relacionado con el proyecto o unidad didáctica en marcha en ese momento.
- Recursos:
 - Pantalla digital.
- Descripción de la actividad:
 - De igual manera que en una sesión previa, al realizarse esta sesión durante un martes, al final de la jornada, posteriormente al rato dedicado a la relajación, se trabajó vocabulario de la alimentación.
 - Por ello, para esta sesión, en esta sesión se elaboró un PowerPoint con diferentes alimentos a trabajar, en esta ocasión se trabajaron las verduras y hortalizas. Sentados cada uno en su mesa se iban pasando las diapositivas y se preguntaba si alguien sabía de qué alimentos se trataba para que levantaran la mano y salir a decirlo en alto. Si fallaban o no la sabían, podía probar otro niño. En caso de que nadie supiera la respuesta, se les ayudaba.

5.5.7. Sesión 6.

Actividad 1. Puzzle de los hábitos de la mesa.

- Objetivos:
 - Conocer las normas básicas a la hora de comer.
 - Analizar su actividad, estableciendo las secuencias y utilizando las nociones temporales básicas.
 - Desarrollar la motricidad fina.
- Contenidos:
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
 - Seriaciones y secuencias lógicas temporales.

- Planificación y verbalización de la secuencia de tres o más acciones.
- Representación gráfica de los números.
- Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
- Temporalización: Esta primera actividad tendrá lugar en la hora de trabajo individual de los miércoles, posteriormente al tiempo de asamblea.
- Recursos:
 - Piezas del puzzle de las normas básicas a la hora de comer: lavarnos primer las manos, poner el mantel y los cubiertos, comer, recoger los platos y limpiar los platos.
- Descripción de la actividad:
 - En esta sesión se presenta directamente las piezas del puzzle como un regalo de Marcelina para poder hacerlo todos juntos, enseñando en asamblea primero cada pieza a ordenar del puzzle y después dejando que cada niño vaya saliendo e ir guiándoles mediante preguntas como por ejemplo “Antes de poder comer, ¿qué es lo primero que hacemos?” para ir viendo la primera pieza que sería la de lavarse las manos, así con cada niño y una vez se han puesto todas se repasa en alto cada paso del puzzle. Si no pueden salir todos los niños pueden salir ellos y repasar cada paso a realizar y repetir el puzzle con quienes no han podido previamente (Ver Anexo 20).

Actividad 2. Ficha de los hábitos de la mesa.

- Objetivos:
 - Conocer las normas básicas a la hora de comer.
 - Analizar su actividad, estableciendo las secuencias y utilizando las nociones temporales básicas.
 - Desarrollar la motricidad fina.
- Contenidos:
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
 - Seriaciones y secuencias lógicas temporales.
 - Otros códigos de representación gráfica: imágenes, pictogramas, símbolos, números.

- Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
- Diferentes elementos (línea y forma) y técnicas (recortado y pegado).
- Temporalización: Esta actividad tendrá lugar tras la finalización de la actividad previa.
- Recursos:
 - Ficha de la lógico matemática relacionada con el puzle realizado en la actividad previa y la ordenación, adaptada en función de las edades y niveles.
 - Pegamento.
 - Tijeras.
- Descripción de la actividad:
 - Esta ficha se diseñó para el trabajo de la lógico matemática como parte del currículum, vinculándola además con la actividad previa. En concreto se centró en el trabajo de la secuenciación ordenando los pasos del puzle y la numeración de cada paso. La ficha se dividía en la mitad inferior con las imágenes del puzle para que las pintaran y posteriormente recortaran y las pegaran en orden en la parte superior de la ficha.
 - Se diseñaron tres versiones de fichas, una para los alumnos de cinco años, y dos diferentes para los de cuatro. Para los de cuatro de menor nivel solo se les puso tres pasos, para los de cuatro de mayor nivel se aumentó a cuatro pasos y para los de cinco años cinco pasos (Ver Anexo 21 y 22).

Actividad 3. Cuento de la alimentación. “Desayuno sorpresa” de Susana Aliano Casales e ilustraciones de Inés Ferrón Gelós y Valentina Irazabal Ferrón

- Objetivos:
 - Fomentar el hábito y gusto por la lectura.
 - Fomentar la alimentación saludable a través de la lectura.
 - Fomentar el respeto por los demás y la escucha activa.
- Contenidos:
 - Animación lectora a través de distintas técnicas: en papel, digital, kamishibai, títeres, teatro de marionetas y teatro de sombras.
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación.

- Habilidades para desarrollar actitudes de escucha y respeto hacia los demás.
- Temporalización: Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los miércoles se dedica a tiempo en la biblioteca del centro.
- Recursos:
 - Cuento impreso “Desayuno sorpresa” de Susana Aliano Casales e ilustraciones de Inés Ferrón Gelós y Valentina Irazabal Ferrón.
- Descripción:
 - Dado que los miércoles se realiza normalmente una visita a la biblioteca del centro para que los niños puedan leer un cuento y escoger uno para llevarse a casa cada semana, se preparó un cuento relacionado con la alimentación para su lectura en el aula a los niños, haciéndoles de vez en cuando preguntas acerca de lo que sucedía en el cuento para asegurar su atención e interés (Ver Anexo 23).

5.5.8. Sesión 7.

Actividad 1. Clasificamos los alimentos.

- Objetivos:
 - Desarrollar el conocimiento de los grupos de los alimentos (lácteos, carnes, frutas, verduras...).
 - Clasificar los alimentos según sus grupos (lácteos, carnes, frutas, verduras...).
 - Desarrollar la motricidad fina.
 - Fomentar el trabajo en equipo.
- Contenidos:
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación.
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
 - Habilidades para desarrollar actitudes de escucha y respeto hacia los demás.
 - Colores primarios y secundarios.
- Temporalización: Esta primera actividad tendrá lugar en la hora de trabajo individual de los jueves, posteriormente al tiempo de asamblea.

- Recursos:
 - Cartulinas de colores (amarillo, verde, azul y rojo) para cada grupo de alimentos.
 - Tarjetas de los alimentos.
 - Velcro.
- Descripción de la actividad:
 - Para esta sesión se presentó primero el material en la pantalla digital como en sesiones previas, enseñando diferentes cartulinas del color de cada eslabón de la pirámide alimenticia, a excepción del más alto (amarillo, verde, azul y rojo), con el nombre de los grupos de alimentos escritos (lácteos, carnes, frutas, verduras...) con uno o dos alimentos colocados en cada cartulina. Se va comentando la imagen, viendo primero el color relacionándolo con la pirámide y después que alimentos irán en cada cartulina.
 - Habiendo presentado el material, se pueden sentar los niños en asamblea y, colocando las cartulinas en el suelo, irán saliendo uno a uno, empezando por la cartulina amarilla, correspondiente a la base de la pirámide, irán colocando los alimentos correspondientes con ayuda de los compañeros (Ver Anexo 24).
 - Como modo de finalizar la actividad, se puede hacer un repaso de que alimentos se han puesto en cada cartulina y contar cuantos han acabado siendo en cada una.

Actividad 2. Taller. Almuerzo con los padres.

- Objetivos:
 - Fomentar la participación de los padres en la alimentación de sus hijos.
 - Observar la actitud padre e hijo durante la alimentación.
- Contenidos:
 - Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación.
 - Habilidades para desarrollar actitudes de escucha y respeto hacia los demás.
 - Relación escuela – familias.
- Temporalización: Durante la hora del almuerzo.
- Recursos:

- Almuerzos saludables ideados en la sesión 5.
- Descripción de la actividad:
 - Esta actividad surge a raíz de observar en los recreos cuantos niños cumplían con el almuerzo saludable semanal y la actitud que tenían estos a la hora de almorzar.
 - Por ello, la actividad se plantea para que, previamente habiendo avisado a los padres, estos puedan venir a la hora del almuerzo, tras el primer recreo y poder unirse a sus hijos, trayendo de almuerzos alguno de los tres almuerzos saludables que los niños idearon en la sesión 5. De esta manera cada niño podrá sentarse con sus padres (al menos, los que asistan), y así ser posible observar si traen el almuerzo correcto y las dinámicas que se dan entre padres e hijos al comer: si comen sin problema solos los niños, si los padres insisten en darles ellos de comer a pesar de no ser necesario, si los padres deben insistir para que el niño coma, etc.
 - Por supuesto, se tendría de cara a la asistencia de los padres la influencia del trabajo en algunos casos o la necesidad de quedarse cuidando a los hijos más pequeños, dado que el nivel de participación de los padres es un aspecto muy importante pero influenciado por ciertas variables.

Actividad 2. Estimulación del lenguaje oral. “Conteo de sílabas en panel (alimentación)”

- Objetivos:
 - Desarrollar la comprensión y expresión oral.
 - Desarrollar la comprensión oral a través del conteo de sílabas.
 - Desarrollar la lógico matemática con el conteo de sílabas.
 - Desarrollar el conocimiento de los diferentes alimentos.
- Contenidos:
 - Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
 - Conteo siguiendo la cadena numérica.
 - Memoria secuencial auditiva: de cuatro elementos (palabras, sílabas, fonemas, frases, pseudopalabras y números).
 - Conciencia silábica: segmentación, conteo, identificación y manipulación de sílabas dentro de una palabra con apoyo visual.

- El lenguaje oral u otros sistemas de comunicación como medio de relación con los demás y de regulación de la propia conducta.
- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los jueves se dedica al trabajo de la estimulación del lenguaje oral.
- **Recursos:**
 - Tarjetas de alimentos.
 - Panel para el trabajo del conteo de sílabas.
- **Descripción de la actividad:**
 - Al realizarse esta sesión durante un jueves al final de la jornada, posteriormente al rato dedicado a la relajación, se realizó una actividad para trabajar la estimulación del lenguaje oral.
 - En esta ocasión se empleó un panel disponible en el aula con el que se pueden trabajar el conteo de sílabas y las letras. Con tarjetas de varios alimentos preparadas, se iban llamando uno a uno a los niños, se les enseñaba la tarjeta para que dijeran de que alimento se trataba y entre todos se contaba el número de sílabas con palmadas, si tenía tres sílabas colocaban en el panel tres palmadas donde correspondía, el número 3 y por último la primera letra de la palabra, así uno a uno cada niño (Ver Anexo 25).

5.5.8. Actividad TIC/Robótica

- **Objetivos:**
 - Familiarizar al alumnado con el uso y comprensión de la tecnología.
 - Desarrollar el conocimiento de la alimentación a través del uso de la tecnología.
 - Interactuar con distintos recursos digitales, familiarizándose con diferentes medios y herramientas digitales de forma cada vez más autónoma.
- **Contenidos:**
 - Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.
 - Aplicaciones y herramientas digitales con distintos fines: comunicación, aprendizaje y disfrute.

- **Temporalización:** Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los martes se dedica al trabajar con las TIC de las que dispone el centro como la pantalla digital o diferentes tipos de pequeños robots.
- **Recursos:**
 - Pantalla digital.
- **Descripción de la actividad:**
 - De igual manera que en una sesión previa, al realizarse esta sesión durante un viernes al final de la jornada, posteriormente al rato dedicado a la relajación, se trabajó a través de las TIC y la robótica.
 - En esta ocasión se trabajó con el robot mouse, un pequeño robot de un se prepararon varias actividades para trabajar en la pantalla digital desde la plataforma de educaplay, con las que podían ir saliendo uno a uno los niños para que todos pudieran participar (Ver Anexo 26).

5.5.9. Sesión 8.

Actividad 1. Evaluación Post-Test.

- **Objetivos:**
 - Revisar todos los conocimientos adquiridos a lo largo de las sesiones.
 - Comparar los conocimientos iniciales con los finales.
 - Desarrollar la motricidad fina.
- **Contenidos:**
 - Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
 - Diferentes elementos (línea, forma y color) y técnicas (recortado, pegado y pintura).
- **Temporalización:** Esta primera actividad tendrá lugar en la hora de trabajo individual de los martes, tras la finalización del tiempo de almuerzo y juego por rincones.
- **Recursos:**
 - Papel continuo.
 - Pegamento.
 - Folios.
 - Material de dibujo y pintura.

- Descripción de la actividad:
 - Como actividad de la última sesión, se dividirá en dos partes.
 - La primera consistirá en la elaboración de un cartel entre todos los niños en el que se plasmen los diferentes conocimientos trabajados y adquiridos a lo largo de las sesiones. Se cortará un trozo amplio de papel continuo que titularemos “La alimentación” y que se dividirá en tres secciones. Teniendo el cartel preparado, se hablará primero con los niños, contándoles que habiendo aprendido tanto los últimos días, entre todos vamos a hacer un cartel para enseñar a Marcelina cuanto han aprendido. Así, se les dividirá las tareas, los de cinco años escribirán algunas palabras para cada sección de lo que se ha ido trabajando como “animal o vegetal” o “pirámide de los alimentos” y los de cuatro harán varios dibujos, entre ellos la pirámide alimenticia y diferentes alimentos, que sean saludables, como frutas o no saludables como el chocolate y que sean de origen animal como el queso. Una vez cada uno iba haciendo su dibujo o escribiendo lo que le correspondiese, se recortaba el dibujo y lo iban pegando en cada sección del cartel. Así poco a poco iban plasmando lo que habían ido trabajando a lo largo de las sesiones (Ver Anexo 27).
 - Como segunda parte de la actividad, se comparará el cartel de los conocimientos previos realizado en la primera sesión, viendo que cosas de las que se dijeron estaban bien y cuales mal para corregirlas y si se puede añadir alguna cosa más que se haya aprendido (Ver Anexo 28).

Actividad 2. Vocabulario de los alimentos.

- Objetivos:
 - Conocer vocabulario de la alimentación y los hábitos alimentarios.
- Contenidos:
 - Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
 - Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.
- Temporalización: Esta actividad tendrá lugar en el tiempo de clase posterior al periodo de relajación tras el segundo recreo, que los martes se dedica al trabajo

de vocabulario relacionado con el proyecto o unidad didáctica en marcha en ese momento.

- Recursos:
 - Pantalla digital.
- Descripción de la actividad:
 - De igual manera que en una sesión previa, al realizarse esta sesión durante un martes, al final de la jornada, posteriormente al rato dedicado a la relajación, se trabajó vocabulario de la alimentación.
 - Por ello, para esta sesión, en esta sesión se elaboró un PowerPoint con diferentes alimentos a trabajar, en esta ocasión se trabajaron las legumbres, los lácteos y las carnes. Sentados cada uno en su mesa se iban pasando las diapositivas y se preguntaba si alguien sabía de qué alimentos se trataba para que levantaran la mano y salir a decirlo en alto. Si acertaban, se les dejaba escoger un color de rotulador para ponerse un puntito en el dorso de la mano como recompensa, y si fallaban o no la sabían, podía probar otro niño. En caso de que nadie supiera la respuesta, se les ayudaba.

5.6 Evaluación.

La evaluación de esta unidad didáctica se ha realizado a través de:

Evaluación inicial.

La evaluación inicial tuvo lugar en la primera sesión, en la que se realizó un pre-test en el que se pudieran comprobar los conocimientos previos del alumnado y plasmarlos en un cartel, que posteriormente se reutilizó de cara a la evaluación final (Ver Anexos 1 y 28).

Evaluación final.

La evaluación final se realizó a través de un post-test, realizado en la última sesión, con la realización de un cartel en el que entre todos los niños plasmasen los conocimientos adquiridos a lo largo de la unidad didáctica, así como con la comparación y corrección de cartel realizado en la primera sesión para comparar los conocimientos previos con los finales y corregir lo que se dijo entre todos (Ver Anexos 27 y 28).

6. Conclusiones.

Finalmente, para dar por concluido este trabajo de fin de grado, me gustaría, desde el ámbito más personal, añadir algunas breves reflexiones al respecto no solo de la importancia de la alimentación sino de la implicación del papel de los docentes de cara a una alimentación saludable.

En primer lugar, en el apartado teórico hable acerca de la etnia gitana y en concreto de la influencia que tiene su situación socioeconómica de cara a su alimentación. Quiero destacar ese aspecto porque, aunque en la sociedad actual el tema de la alimentación es uno ampliamente tratado, cuando se habla al respecto, muchas veces no se tiene en cuenta que para una buena alimentación también debe ser posible acceso económico a esta. Es muy fácil criticar a alguien porque no se alimenta bien y se ve en su cuerpo las consecuencias de ello, pero al hacerlo se olvida que hay quienes tienen mayores dificultades para poder alimentarse bien, e incluso el hecho de que la pobreza es una de las causas actuales de desnutrición todavía. Como docentes esto es algo que no debemos olvidar, puesto que es fundamental tenerlo en cuenta ya no solo a la hora de educar a los niños sobre su alimentación, sino también al tratar con sus familias al respecto y tratar de ayudarlas dentro de lo posible. Precisamente, durante la realización de la propuesta didáctica, el modo de ayudar a las familias y su trato con estas por parte del profesorado del centro es algo que me impresiono mucho, pues no suele ser tan común, menos aún con la opinión que se tiene de las personas gitanas.

Por otro lado, respecto a la propuesta didáctica fue motivada precisamente por el aula tan única en la que se ha realizado, debido al gran impacto que me generó el conocer al alumnado y su situación de salud claramente debida en parte a la alimentación. En conjunto, su realización ha constituido un reto en todos los ámbitos, desde su planificación hasta su puesta en práctica, pero ha resultado una gran experiencia que ha permitido comprobar la gran importancia tanto del tema trabajado como del papel docente. Principalmente, destacar que a la hora de realizar las actividades en todo momento se pudo recibir feedback no solo de los niños sino de los maestros docentes del centro como tutores de prácticas, y por supuesto se realizaron en todo momento teniendo en cuenta las características tan diversas de los alumnos del aula.

Por último, decir que me siento muy satisfecho por el trabajo realizado, me ha permitido vivir y descubrir la situación de una parte de la población comúnmente olvidada, así como ampliar mi conocimiento sobre un tema que, a edades tan tempranas siempre

puede trabajarse más y mejor. Como docentes, es fundamental no olvidar nunca las necesidades de nuestros alumnos, pertenezcan a la cultura que pertenezca.

Bibliografía

Alimentación saludable – Lo fundamental- ¿En qué consiste?

<https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-lo-fundamental-en-que-consiste>

Alimentación y nutrición. (2017, 20 febrero). Aeal. <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

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

Basulto J, Manera M, Baladia E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. Marzo de 2013. [Monografía en Internet]. [Citado 17 de 6 de 2024]. Disponible en: http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf

Carro, N. B. (10 de abril 2007). Alimentación y nutrición en edad escolar.

https://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf

Casas Esteve, R., & Gómez Santos, S. F. (2016). *Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España*. Instituto DKV de la Vida Saludable.

https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5810_d_Estudioso-sobre-la-situacion-de-la-obesidad-infantil-en-espana.pdf

Chueca, M. (2002). Obesidad Infantil. Childhood Obesity. Recuperado de

https://www.researchgate.net/profile/Cristina_Azcona/publication/277222193_Obesidad_infantil/links/55d311c908ae0b8f3ef92117/Obesidad-infantil.pdf

Davó-Blanes, M. C., Soares, P., Caballero, P., García-Belmar, A., & Rodríguez-Camacho, M. F. (2021). Informe sobre seguridad alimentaria y nutricional en población gitana-PGSAN.

Equipo de Nutrición Alimerka, (16 de octubre de 2015). *La cocina de Alimerka*.

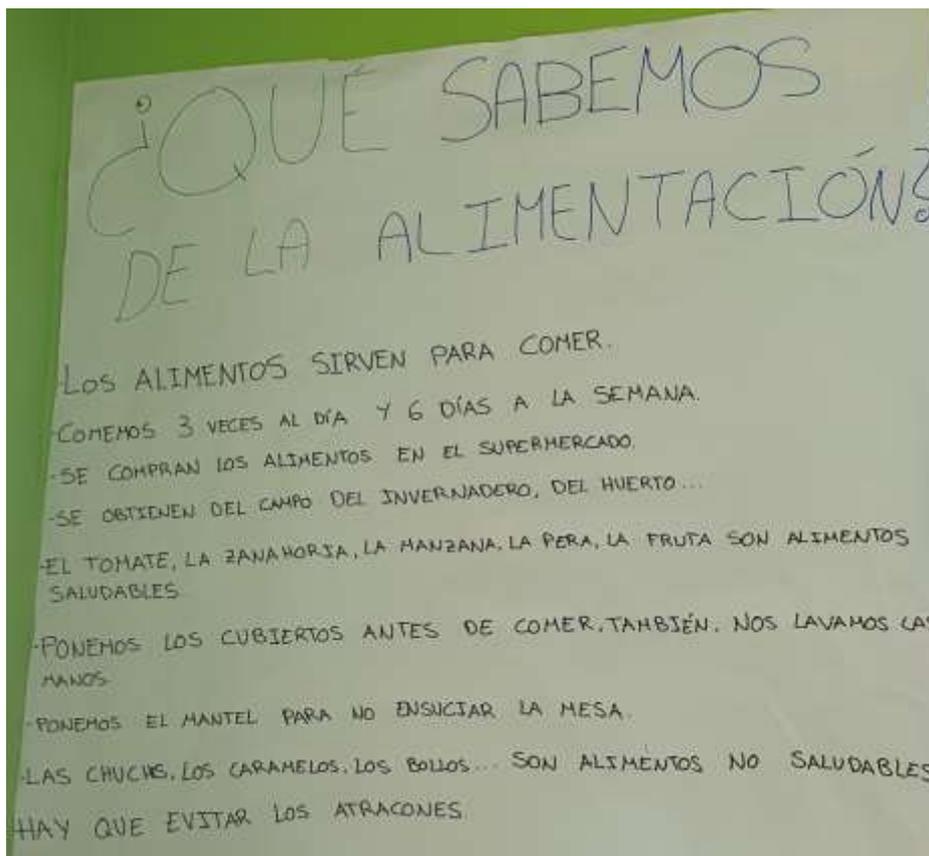
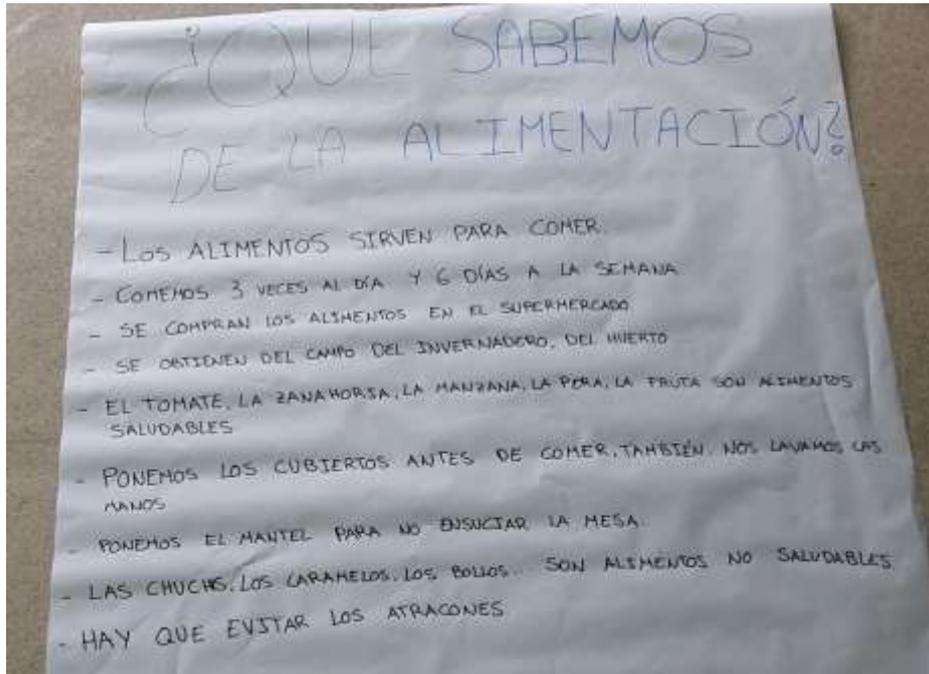
Obtenido de

<https://www.lacocinadealimerka.com/web/index.php/nutricion/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable>

- Jesús M^a Aparicio Gervás M^a Ángeles Delgado Burgos. (2017). *Educación Intercultural*. Editorial Paramo.
- Mataix, J. (2005). *Nutrición para educadores* (2^a ed.). Madrid: Díaz de Santos.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). ¿Sabías que los primeros años son una etapa clave para la alimentación de tus hijos? Recuperado de Redacción RPP: <https://rpp.pe/campanas/valor-compartido/sabias-que-los-primeros-anos-son-una-etapa-clave-para-la-alimentacion-de-tus-hijos-noticia-1300629#:~:text=Tener%20una%20alimentaci%C3%B3n%20nutritiva%20es,comienzan%20en%20la%20primera%20infancia.>
- Paz Lugo, P. (2015). Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros. La Rioja: UNIR.
- Universidad de Valladolid. *Competencias. Grado en Educación Infantil*. https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/documentos/edinfpa_competencias.pdf
- Universidad de Valladolid. *Objetivos. Grado en Educación Infantil. [Grado en Educación Infantil \(VA\) \(uva.es\)](#)*
- World Health Organization: WHO. (2020, 29 abril). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Anexos

Anexo 1. Imágenes mural sesión 1.



Anexo 2. Ejemplos de dibujos de comida favorita



Anexo 3. Imágenes bingo de los alimentos.





Anexo 4. Enlaces actividades de educaplay 1.

Memory de alimentos:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/18951813-los_alimentos.html

Relacionar:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/18952394-alimentos_y_su_origen.html

Agrupar:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/18953084-descubre_la_alimentacion.html

Anexo 5. Pirámide alimenticia sesión 2.

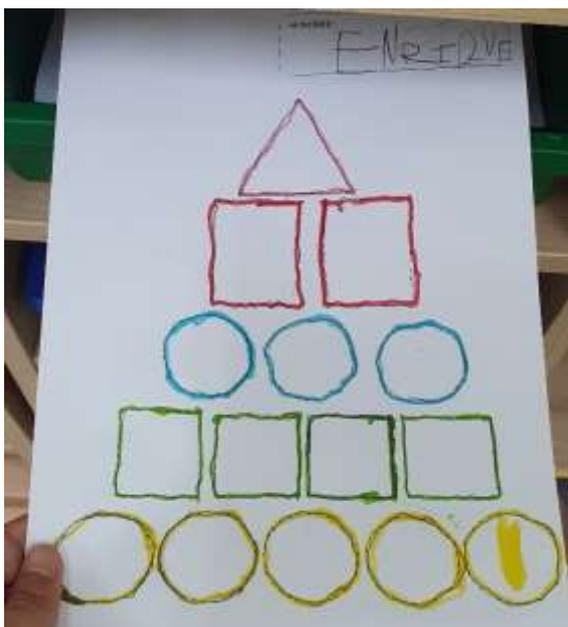




Anexo 6. Fichas sesión 2, 5 años.



Anexo 7. Fichas sesión 2, 4 años.



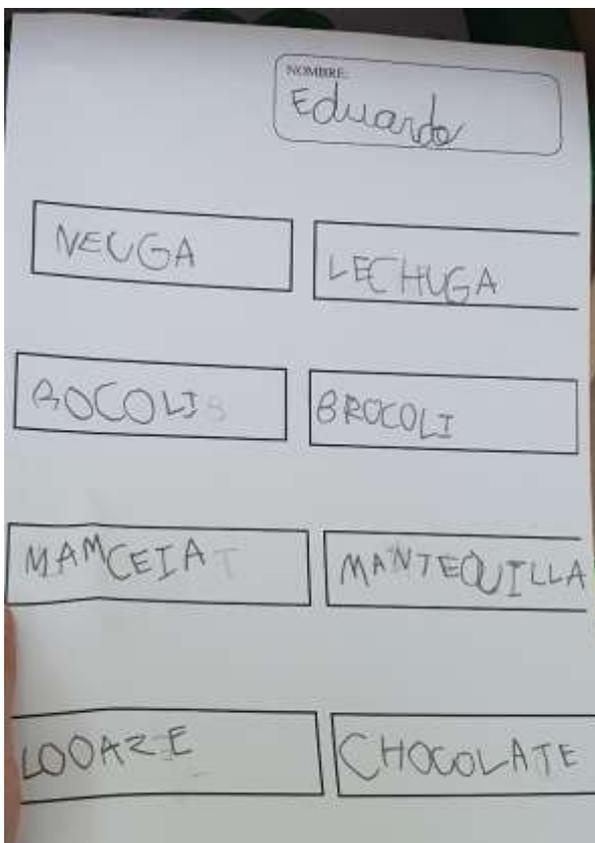


Anexo 8. Material Sesión 3.

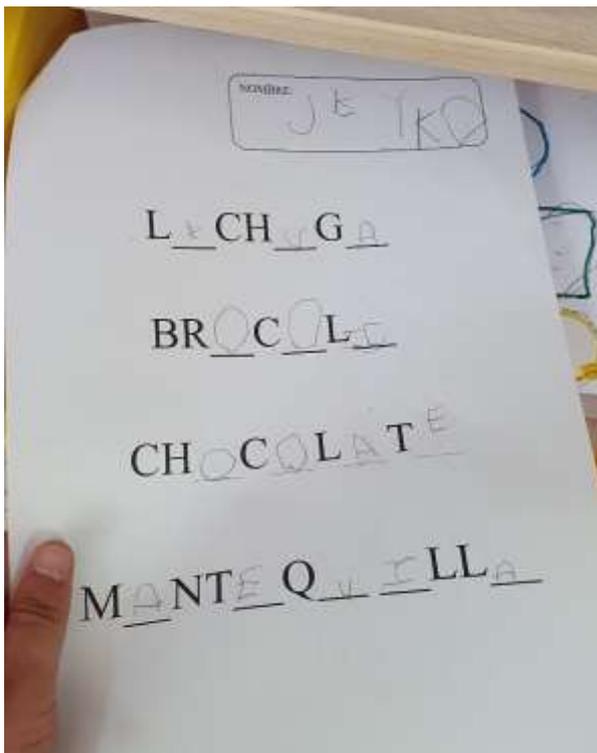
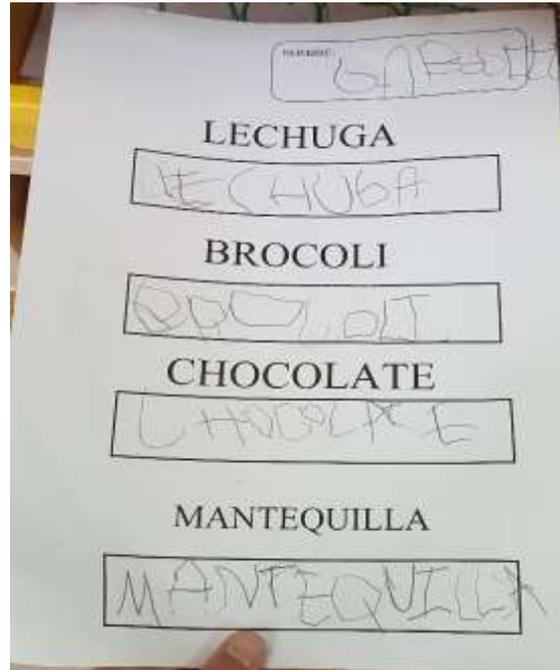
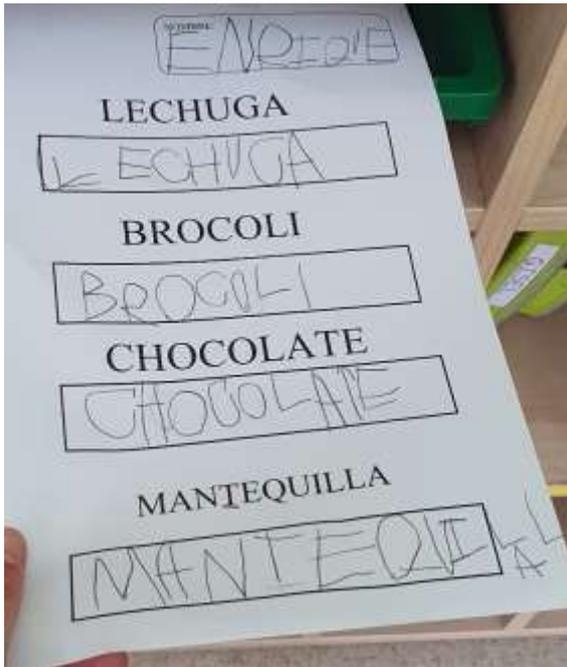




Anexo 9. Fichas sesión 3, 5 años.



Anexo 10. Fichas sesión 3, 4 años.



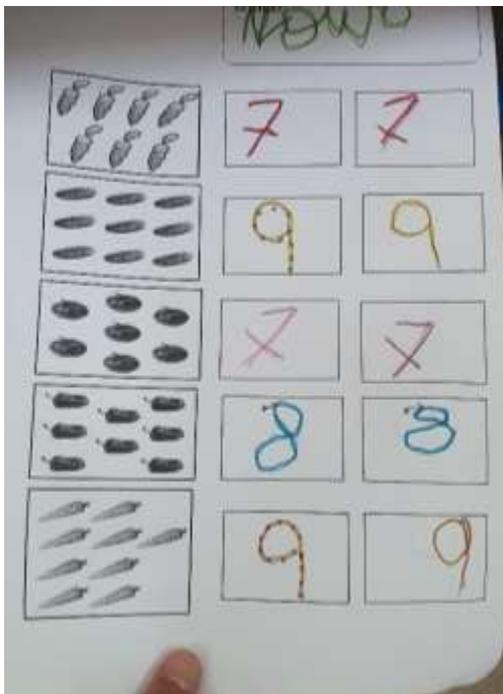
Anexo 11. Tarjetas vocabulario.



Anexo 12. Material sesión 4.

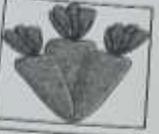


Anexo 13. Fichas sesión 4, 5 años.



Anexo 14. Fichas sesión 4, 4 años.

NAME: O T S R

	2	2
	1	7
	3	3
	2	2
	3	2

NAME: E N R A T E

	5	5
	4	4
	6	6
	4	4
	5	5

Anexo 15. Adivinanzas sesión 4.



Anexo 16. Actividad Robot Mouse.



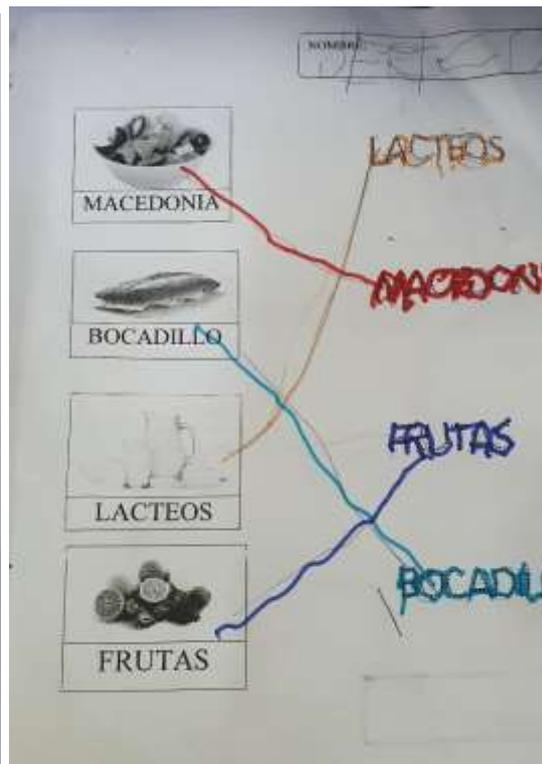
Anexo 17. Almuerzos saludables sesión 5.



Anexo 18. Fichas sesión 5, 5 años.



Anexo 19. Fichas sesión 5, 4 años.



Anexo 20. Actividad sesión 6.



Anexo 21. Fichas sesión 6, 5 años.



Anexo 22. Fichas sesión 6, 4 años.





Anexo 23. Lectura del cuento “Desayuno sorpresa”.





Anexo 24. Actividad sesión 7.





Anexo 25. Conteo de sílabas.



Anexo 26. Enlaces actividades educaplay 2.

Memory:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19125088-memory_de_alimentos_2.html

Agrupar:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/18953084-descubre_la_alimentacion.html

Froggy:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19137994-preguntas_sobre_la_alimentacion.html

Anexo 27. Actividad sesión 8.



Anexo 28. Actividad sesión 8 parte 2.

