



# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

*PROPUESTA DE HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLES Y CONSUMO RESPONSABLE  
EN EL HORARIO DEL COMEDOR  
ESCOLAR*

**Autor/a: Sandra de la Mata Valcárcel**

**Tutor/a académico/a: Cristina Vallés Rapp**



**Facultad de Educación  
de Segovia**

## **RESUMEN**

Los comedores escolares dejan de ser un mero servicio alimentario cuando se ofrece una propuesta educativa en la que, los objetivos, los contenidos y la metodología, están al servicio de unas actividades innovadoras y unos recursos motivadores. Lavarse las manos, comer y salir a jugar antes del horario de tarde deja de ser un programa insustancial para este centro. Esta propuesta vinculada con la ley vigente y programas novedosos por lo que garantiza la adquisición de nuevos conocimientos y aprendizajes. Tiene como finalidad contribuir a tener una actitud positiva hacia una alimentación y hábitos saludables, y un consumo responsable, donde no solo favorecerá a uno mismo, sino que, contribuirá al cuidado y respeto de los demás y el ecosistema.

**Palabras clave:** Hábitos de vida saludables; alimentación saludable; comedores escolares; educación infantil; consumo responsable.

## **ABSTRACT**

School canteens cease to be a mere food service when they offer an educational proposal in which the objectives, contents and methodology are at the service of innovative activities and motivating resources. Washing hands, eating and going out to play before afternoon hours is no longer an insubstantial program for this centre. This proposal is linked to the current law and innovative programs, thus guaranteeing the acquisition of new knowledge and learning. Its purpose is to contribute to have a positive attitude towards healthy eating and habits, and responsible consumption, which will not only favor oneself, but will also contribute to the care and respect for others and the ecosystem.

**Keywords:** Healthy lifestyles; healthy eating; school canteens; early childhood education; responsible consumption.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	7
2. OBJETIVOS .....	9
3. JUSTIFICACIÓN .....	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	11
4.1. Alimentación y nutrición en Educación Infantil .....	11
4.2. Comedores escolares .....	13
4.2.1. Historia de los comedores escolares.....	13
4.2.2. Tipos de comedores escolares.....	14
4.2.3. Funciones de los comedores escolares.....	15
4.2.4. Los comedores escolares en la legislación educativa.....	15
4.3. Espacio educativo.....	16
4.3.1. Personal docente y de cocina. ....	17
4.4. Los menús escolares.....	18
5. DISEÑO PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	22
5.1. Justificación.....	22
5.2. Contextualización.....	22
5.3. Temporalización.....	23
5.4. Metodología .....	25
5.5. Relación con el currículo.....	25
5.6. Desarrollo de las actividades.....	29
5.7. Evaluación.....	41
6. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN .....	42
7. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES .....	46
9. ANEXOS .....	52
ANEXO 1. Secuencia para la higiene de manos .....	52

ANEXO 2. Secuencia higiene bucodental, carta del ratoncito Pérez y diadema con orejas de ratón.....	53
ANEXO 3. Pirámide alimenticia.....	56
ANEXO 4. Carteles para la clasificación de alimentos y tarjetas de alimentos.....	57
ANEXO 5. Plato de Harvard.....	59
ANEXO 6. Cartel ¿Qué puedo comer? .....	60
ANEXO 7. Caja del tacto.....	61
ANEXO 8. Círculos de colores .....	62
ANEXO 9. Receta de “pan tumaca”.....	63
ANEXO 10. Instrumento de evaluación del proyecto y el docente. Cuestionario .....	64
ANEXO 11. Recurso material para llevar a cabo el cuestionario.....	66
ANEXO 12. Instrumento de evaluación del alumnado. Escala numérica.....	66
ANEXO 13. Instrumento de evaluación docente. Diario docente.....	71

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Objetivos de Desarrollo Sostenible.....	7
Figura 2. Algunas relaciones entre los factores que forman el enfoque <i>One Health</i> .....	8
Figura 3. Pirámide nutricional.....	21
Figura 4. Plato de Harvard .....	21
Figura 5. Secuencia para lavar las manos para la realización de la tarea 1 .....	52
Figura 6. Secuencia higiene bucodental para realización la tarea 4 .....	53
Figura 7. Carta del ratoncito Pérez para realizar la tarea 4 .....	54
Figura 8. Diademas de ratón para realizar la tarea 4.....	55
Figura 9. Pirámide para realizar la tarea 5 .....	56
Figura 10. Carteles para realizar la tarea 5.....	57
Figura 11. Dibujos de alimentos.....	58

Figura 12. Cartel del plato de Harvard para realizar la tarea 6 .....	59
Figura 13. Cartel “¿Qué puedo comer?” para realizar la tarea 7.....	60
Figura 14. Caja del tacto para realizar la tarea 9.....	61
Figura 15. Círculos para realizar la tarea 11 .....	62
Figura 16. Receta para realizar la tarea 12 .....	63
Figura 17. Caritas para llevar a cabo la heteroevaluación .....	66

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Pautas nutricionales a tener en cuenta en la elaboración de los menús .....	18
Tabla 2. Estructura de un menú ideal.....	19
Tabla 3. Frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos por semana .....	20
Tabla 4. Cronograma de actividades diarias .....	24
Tabla 5. Cronograma de actividades relacionadas con la alimentación.....	24
Tabla 6. Relación entre los contenidos de etapa y las competencias clave propuestas por el Decreto 36/2022 .....	26
Tabla 7. Relación entre las competencias específicas, criterios de evaluación y contenidos propuestos por el Decreto 36/2022.....	27
Tabla 8. Recursos para llevar a cabo la tarea 1 .....	29
Tabla 9. Recursos para el desarrollo de la tarea 2.....	30
Tabla 10. Recursos para llevar a cabo la tarea 3 .....	31
Tabla 11. Recursos para llevar a cabo la tarea 4 .....	32
Tabla 12. Recursos para llevar a cabo la tarea 5 .....	33
Tabla 13. Recursos para llevar a cabo la tarea 6 .....	34
Tabla 14. Recursos para llevar a cabo la tarea 7 .....	35
Tabla 15. Recursos para llevar a cabo la tarea 8 .....	36
Tabla 16. Recursos para llevar a cabo la tarea 9 .....	37

Tabla 17. Recursos para llevar a cabo la tarea 10 .....	38
Tabla 18. Recursos para llevar a cabo la tarea 11 .....	39
Tabla 19. Recursos para llevar a cabo la tarea 12 .....	40
Tabla 20. Recursos para llevar a cabo la tarea 13 .....	41
Tabla 21. Instrumento de evaluación. Cuestionario .....	64
Tabla 22. Instrumento de evaluación. Escala numérica .....	66
Tabla 23. Instrumento de evaluación. Diario docente.....	71

## 1. INTRODUCCIÓN

La alimentación es una de las necesidades primarias de todo individuo, por lo que cumple un papel fundamental en la sociedad. Esta alimentación debe permitir un funcionamiento óptimo del organismo, y para ello, debe ser completa, equilibrada, adaptada a cada individuo y sostenible (Basulto et al., 2013). Es necesario conocer que la alimentación comienza desde el cultivo, la reelección de los alimentos, su preparación en diferentes menús, hasta su presentación (Izquierdo et al., 2004).

Una mala alimentación puede desencadenar numerosas enfermedades crónicas entre las que se encuentran las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial entre otras, o, la más común, la obesidad (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2005). Estas enfermedades no solo aparecen en personas adultas, sino que cada vez es más común encontrarlas en niños y niñas durante la primera infancia. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) (2005) recoge en su estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS) que, la obesidad infantil es un aspecto que preocupa en la sociedad, y las cifras más preocupantes se encuentran en edades comprendidas entre los 6 y los 12 años. Asimismo, el estudio Aladino (2023) refleja que el 36,1% de los escolares tienen exceso de peso, el 15,9% padecen de obesidad y un 3,6% obesidad severa.

Una vida saludable no está exenta de factores que involucran de forma negativa la salud del planeta, por ello, para garantizar unos buenos hábitos de vida saludable, un consumo responsable y cuidado del planeta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su agenda 2030 propone los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que son un conjunto de 17 propuestas (Figura 1) desarrolladas por las Naciones Unidas, cuya finalidad es poner fin a la pobreza y conseguir una vida más próspera y saludable.

### Figura 1

*Objetivos de Desarrollo Sostenible.*

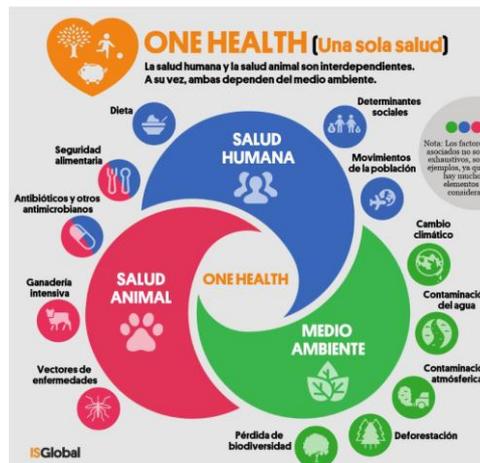


*Fuente.* Tomado de Naciones Unidas (2022).

La OMS sigue esta línea y propone el enfoque integral y unificador denominado One Health que tiene como finalidad equilibrar y mejorar la salud de la sociedad, así como de los animales y el medioambiente en el que vivimos. Para ello, relaciona algunos vínculos que existen entre estos tres factores, e instaurar vigilancia y controlar las enfermedades que se puedan dar (Figura 2) (World Health Organization, 2023).

## Figura 2

*Algunas relaciones entre los factores que forman el enfoque One Health.*



*Fuente.* Tomado de Soto (2021).

Este trabajo presenta una propuesta de actividades para llevar a cabo en el horario del comedor escolar, y tiene como finalidad fomentar los hábitos de vida saludable y el consumo responsable en niños y niñas de Educación Infantil.

El documento se divide en cuatro partes; en la primera encuentran los objetivos que se marcan para el desarrollo de este trabajo, y la justificación teórica, que tiene en cuenta a diferentes autores que apoyan la defensa.

La segunda parte, está destinada a la fundamentación teórica, donde en primera instancia, se relata la evolución de la alimentación en la infancia y el reparto calórico que deben tener los niños y las niñas durante esta etapa para que su alimentación sea equilibrada. En segunda instancia, se tratan los comedores escolares, desde su historia, pasando por el tipo de comedores que se pueden encontrar, las funciones que desarrollan y su relación con la ley vigente.

Seguidamente, el comedor como espacio educativo, el personal docente y de cocina y, por último, los menús escolares y sus características.

En la tercera parte, se expone la propuesta de intervención, desde la justificación y el contexto en el que se desarrolla, la temporalización, la metodología que se lleva a cabo, la relación con el currículo, y las actividades con su respectiva evaluación.

Finalmente, en la cuarta parte, se desarrolla el análisis de la propuesta, las conclusiones tras el desarrollo del trabajo y los anexos relativos a las actividades e instrumentos de evaluación de estas.

## **2. OBJETIVOS**

El objetivo principal que se persigue en este trabajo es diseñar una propuesta didáctica destinada a los educandos del segundo ciclo de Educación Infantil que promueva la adquisición de hábitos saludables y responsables para el cuidado de uno mismo, de los demás y del entorno en el ámbito del comedor escolar. Para su consecución se fijan los siguientes objetivos específicos:

- Promover espacios y recursos para la adquisición de hábitos de higiene, alimentación y actividad física de los educandos en el comedor escolar.
- Incidir en la importancia de una alimentación saludable y equilibrada que favorezca el desarrollo integral del alumnado y seguir las directrices que marca la ley vigente.
- Realizar una propuesta de intervención que promueva el aprendizaje significativo de los hábitos de vida saludables en el comedor escolar.
- Interferir en la adquisición de hábitos y valores responsables de consumo sostenible para iniciar a los educandos en una actitud crítica.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

Las escuelas son un lugar idóneo para comenzar a promover conocimientos sobre la alimentación saludable y como llevarla a cabo, debido a que, a los centros escolares asisten educandos de edades y niveles socioeconómicos variados, pasan gran parte de su día en estos espacios, realizan diferentes comidas y constituye un lugar en el que se puede controlar, definir y manejar los alimentos que se consumen (Organización Mundial de la Salud, 2022).

La alimentación no solo se debe trabajar en el aula, sino que se debe tener en cuenta también durante la hora de la comida, por este motivo he visto conveniente centrar este trabajo de fin de

grado en los comedores escolares y cómo aprovechar los momentos posteriores a la comida para hacerles conscientes de los alimentos que han ingerido previamente. Esto se debe a que, como mencionan Velasco, Romero y Guío (2019), el comedor escolar es un espacio educativo en el que se transmiten conocimientos relacionados con la alimentación, su preparación y presentación, lo que permite que estos conocimientos perduren como parte de sus hábitos y aprendizajes a lo largo de la vida.

Por otra parte, Velasco, Romero y Guío (2019) destacan que,

El comedor será un recurso didáctico adicional y complementario de la escuela en materia de educación para la salud, tanto en lo relativo a la alimentación y nutrición, y hasta el manejo de los cubiertos, en la medida que se diseñen objetivos didácticos para el comedor. El comedor escolar contribuirá al conocimiento progresivo, de acuerdo a las diferentes edades, de los distintos alimentos, de sus colores, olores y sabores; contribuirá a difundir la conveniencia de la higiene individual relativa a la manera correcta de lavarse las manos o los dientes (p.24).

En el momento de la comida no solo es importante la toma de alimentos, sino que también se debe tener en cuenta otros aspectos como los hábitos de higiene, una buena actitud postural, normas sociales con el resto de las personas que se encuentren alrededor y un consumo sostenible, como es el caso de los comedores escolares.

El Real Decreto 95/2022 (2022), destaca que se deben trabajar los hábitos de vida saludables y la higiene durante la primera infancia, por ello, en el Área 1 denominado Crecimiento en Armonía, recoge los conocimientos que se deben adquirir sobre este tema. Además, la competencia 3 tiene en cuenta las actividades relacionadas con la alimentación y la higiene. También desarrolla una competencia específica denominada Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno, así como los criterios de evaluación relacionados con esta competencia.

Se considera importante que los educandos sean agentes activos durante el tiempo de la comida, así como durante el transcurso de las actividades, debido a que, de esta manera toman conciencia de la importancia de la alimentación y de los buenos procesos que se deben llevar a cabo para que su desarrollo sea integral y que se prevengan las diferentes enfermedades.

Este proyecto es de gran interés puesto que, como docente y profesional de la salud, se ve conveniente concienciar a los educandos de la importancia que tiene una buena alimentación

ya que no solo influye en su salud física, sino en un adecuado desarrollo global de los educandos.

Para complementar estos contenidos, se tendrán en cuenta dos iniciativas como son los ODS y el enfoque One Health. Todos los ODS se pueden trabajar en diversas situaciones de forma indirecta a lo largo de esta propuesta, pero por la particularidad del proyecto se va a incidir especialmente en cinco (Hambre cero; Salud y bienestar; Educación de calidad; Reducción de las desigualdades; Producción y consumo responsable) (Naciones Unidas, 2022). Por otro lado, gran parte del enfoque One Health está presente en la propuesta de forma positiva, a través de la alimentación y hábitos de vida saludables, de manera que se fomenten estos hábitos y se concientice a los más pequeños para que desarrollen un espíritu crítico al respecto.

La figura del docente en el comedor es otro gran aspecto que se debe tener en cuenta, ya que, en la gran mayoría de centros educativos, los encargados de llevar a cabo este momento son monitores externos al centro que solo acuden en este tiempo, pero existen otros centros que son los propios docentes de referencia los que se encargan de servir a sus propios alumnos.

Bajo mi propia experiencia, el comedor es uno de los momentos más importantes para transmitir conocimientos relacionados con la alimentación y hábitos relacionados, como lavarse las manos antes de comer, el consumo adecuado del agua, del jabón, del papel y su incidencia negativa en el planeta, sentarse adecuadamente en la silla, el manejo de los cubiertos, o no compartir alimentos. Esto se debe a que, hay que tener en cuenta las alergias e intolerancias de cada uno de los educandos, si existen, y hacerlas conocer al resto de compañeros y compañeras, ya que una mala praxis puede tener consecuencias negativas para la salud. En el colegio donde he realizado el segundo prácticum, las docentes de referencia eran las encargadas de estar con los educandos durante el momento de la comida, por ello, he podido observar algunos aspectos que son trascendentales para trabajar en este periodo de espacio-tiempo.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. Alimentación y nutrición en Educación Infantil**

Según Hernández y Páramo (2022) “La alimentación es una práctica de la actividad cotidiana, un constructo que abarca más allá del acto de comer, es más que una acción para satisfacer una necesidad o un derecho humano”. Es el factor extrínseco que va a determinar el crecimiento y el desarrollo físico, psíquico y social de los individuos en esta primera etapa de vida (Huerta,

2022). Por este motivo, por parte de las familias y los educadores la alimentación que se debe facilitar a los niños y las niñas debe ser equilibrada y saludable (Huerta, 2022).

Burgos y Moreno (s.f.) destacan que “El desarrollo oromotor y del funcionamiento deglutorio está íntimamente relacionado con el desarrollo motor grueso, el cual permite el posicionamiento de estructuras laríngeas, maxilares y musculares orofaciales para superar etapas reflejas y posicionar etapas motoras voluntarias” (p.55). Por lo que permite definir las diferentes fases deglutorias a lo largo de la infancia.

Se comienza en el nacimiento con la lactancia materna o lactancia artificial. Alrededor de los seis meses se comienza con la alimentación complementaria, que es un proceso complejo en el que se incorporan algunos alimentos escalonadamente (Jiménez, Martínez, Velasco y Ruiz, 2017). Esto se debe a que nacen los primeros dientes (incisivos centrales y laterales) y con ello el comienzo de la consistencia de la mandíbula y la lengua (Burgos y Moreno, s.f.). A los 9 meses se deben introducir alimentos más sólidos y a los 12 meses con una mejora de la succión-respiración-deglución, comienza una dieta con mayor similitud a la de los adultos (Burgos y Moreno, s.f.).

Finalmente, entorno a los dos años, los niños y las niñas pueden ingerir la mayoría de los alimentos, se tiene en cuenta aquellos que pueden generar alergias o intolerancias, como puede ser la celiaquía o la lactosa (Jiménez, Martínez, Velasco y Ruiz, 2017).

Por otro lado, en cuanto a la alimentación saludable, Pascual (2018) menciona que es aquella que “proporciona gran variedad de alimentos en cada una de las comidas que realizamos, esta también tiene que ser equilibrada nos proporciona la cantidad adecuada de nutrientes que nuestro cuerpo necesita para efectuar las funciones vitales” (p.7).

Para que una dieta sea equilibrada debemos ingerir todo tipo de alimentos, donde el 50 – 60% de la ingesta total debe ir destinada a los cereales, patatas y legumbres, es decir, los hidratos de carbono; el 10 -15% de las calorías lo deben aportar las proteínas tanto animales como vegetales; y el 30% restante se debe incluir con las grasas (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2005).

Por otro lado, se debe tener en cuenta que todos los individuos no ingieren la misma cantidad de kilocalorías (Kcal) al día, sino que varía en función del peso. Como menciona Aparicio et al. (2008), en el programa PERSEO “Las necesidades de energía se estiman aproximadamente

en 80 kcal/kg de peso y día (a partir de los 3 años). Hasta la adolescencia no existen diferencias entre sexos” (p.15).

## **4.2. Comedores escolares**

Los comedores escolares son, según Fernández y Umaña (2020) los diferentes espacios, infraestructuras y circunstancias que se dan en las instalaciones educativas y su alrededor, en el que se pueden adquirir diferentes alimentos. También es un servicio que se ofrece en los centros educativos de Educación Infantil y Educación Primaria, mayoritariamente, de manera complementaria a la jornada escolar y tienen un componente social, lo que permite mejorar la calidad del centro y está destinado tanto a los educandos como a los profesores y personal no docente de los colegios (González, Gutiérrez, Pérez y López, 2003). Este servicio es cada vez más demandado por las familias en los centros escolares de nuestro país.

Hoy en día, el comedor escolar tiene un papel muy importante e imprescindible dentro del entorno educativo, ya que contribuye a proporcionar el aporte nutricional adecuado a todo el alumnado que hace uso de este servicio que permite un desarrollo y crecimiento óptimos que darán lugar en hábitos de vida saludables (Ramos et al, 2021). Además, el Proyecto del Real Decreto desarrollo de los artículos 40 y 41 de la ley 17-2011 menciona que este servicio atiende a la educación para la salud e higiene, la convivencia, el respeto, la responsabilidad, y ayuda a disminuir las desigualdades socioeconómicas.

Durante estas primeras edades, los niños y las niñas tienen un crecimiento estable, por lo que la alimentación debe ser saludable y adecuada con el fin de que los más pequeños se desarrollen integralmente (Núñez, 2024). La comida que se realiza en el comedor escolar debe proporcionar el 35% del aporte calórico diario de los niños y las niñas (Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, 2024) y se deja que el resto del perfil calórico lo faciliten las familias en los hogares, por este motivo, ambos agentes son claves en la educación saludable de los más pequeños (Bartina, Rodrigo, Majem y Rubio, 2024).

### **4.2.1. Historia de los comedores escolares.**

Los primeros comedores aparecieron como programas de alimentación para niños y niñas durante la primera infancia en Europa a finales del siglo XVIII donde alimentaban y enseñaban a niños sin hogar y sin recursos. Posteriormente, a finales del siglo XIX y debido al gran absentismo escolar ocasionado por la mala situación económica y las pocas escuelas que había en el momento, nacen las Cantinas Escolares, las cuales estaban destinada a atraer a educandos

para ofrecerles comida caliente. Estas cantinas escolares es lo que precede al comedor escolar como lo conocemos hoy en día (Fagúndez y Torres, 2015).

Actualmente, y como se ha mencionado anteriormente, el comedor escolar es un servicio complementario que ofrece un gran porcentaje de centros escolares de nuestro país, lo que representa el 58,2% de los centros públicos y este servicio es utilizado por el 38% de los alumnos y alumnas de Educación Primaria e Infantil (Soares y Davó-Blanes, 2019). Por otro lado, los centros de Educación Secundaria que ofrecen el comedor escolar son el 10% (González et al., 2021). Esto se debe a que, hoy muchas familias tienen jornada partida en sus trabajos por lo que necesitan hacer uso del comedor escolar para que sus hijos e hijas no estén solos en casa o tengan que contratar a alguien que los cuiden hasta que finalice su jornada laboral.

#### **4.2.2. Tipos de comedores escolares.**

Existen dos tipos de comedores escolares, los que tienen cocina propia y los que hacen uso de empresas de restauración para la preparación de los menús escolares (Soares y Davó-Blanes, 2019). La diferencia entre estos dos tipos de comedores es que, el primero, elabora los platos cada día en la cocina del propio centro y el segundo, recibe el menú que se servirá a lo largo de la semana de forma precocinada y son las monitoras del comedor las encargadas de calentarlos antes de servirlo.

Algunos estudios relatan que tener cocina propia en los comedores escolares facilita que la alimentación saludable sea mayor con respecto a los servicios de catering que utilizan algunos centros educativos (González, Baviera y Moreno-Villares, 2021). Esto se debe a que la comida que se prepara en el centro escolar se realiza con alimentos frescos y seleccionados por el propio personal de la cocina, en cambio, la comida que proviene de los *caterings* no la puedes escoger (García, 2020). Por otro lado, las cocinas in situ permiten la preparación de los alimentos con técnicas culinarias como la plancha o las frituras, que proporcionan diferentes texturas, mientras que los *caterings* ofrecen técnicas más tradicionales como guisos (Ojeda, 2015). Las elaboraciones de los *caterings* están previamente elaboradas, por lo que hacen que, las propiedades organolépticas y nutricionales de los alimentos disminuyan (Ojeda, 2015). Aun así, ambos servicios son competencia del director, del secretario y del consejo escolar de cada centro (García, 2020).

### **4.2.3. Funciones de los comedores escolares.**

Los comedores escolares no solo tienen la función de alimentar a los niños y niñas que hacen uso de sus servicios, sino que forman parte de la Programación General Anual (PGA) del centro, por lo que se debe recoger en ella la programación, desarrollo y evaluación de los procesos del comedor (Comunidad de Madrid, 2025). De igual forma, deben contemplar funciones didácticas alimentarias, normas sociales, y conocimientos culturales y gastronómicos (Martínez, 2008).

Por ello, Pascual (2018) recoge las funciones pedagógicas que debe prestar todo comedor escolar:

- Formación de la Educación para la Salud.
- Fomentar la solidaridad, colaboración y convivencia.
- Educación en hábitos de alimentación e higiene.
- Facilitar la ayuda y colaboración entre compañeros y compañeras.
- Realizar actividades promotoras de la actividad física, expresión corporal y artística.
- Atender a la evaluación para posibles mejoras.

Estas funciones pedagógicas, están destinadas al desarrollo integral y saludable de todos y cada uno de los educandos, donde adquieran los conocimientos necesarios para guiar su crecimiento y tener un desarrollo saludable libre de posibles enfermedades causadas por malos hábitos.

### **4.2.4. Los comedores escolares en la legislación educativa.**

El comedor escolar al igual que todos los servicios que ofrecen los centros educativos tienen que estar sujetos a una normativa, debido a que, como mencionan González, Gutiérrez, Pérez y López (2003), los encargados de la administración y regulación de este servicio son los organismos educativos. Es por tanto que, en primera instancia, los comedores escolares quedan regulados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, cuyos fines específicos están destinados al análisis, desarrollo y elaboración de elementos que promueven la consecución de la seguridad alimentaria y nutrición del servicio de comedores escolares.

Por otro lado, el Decreto 77/2021, detalla en su artículo 3 que el servicio de comedores escolares regula dos aspectos fundamentales como el servicio de comidas desde su programación elaboración y distribución de menús, así como, el servicio de atención educativa. Para un buen funcionamiento de este servicio, en el artículo 9, dicho decreto detalla que debe existir una

coordinación entre el servicio de comedor escolar y el consejo escolar, el director, el secretario y un profesor que participe en las diferentes tareas del comedor.

El artículo 8 de este decreto marca los elementos que han de incluirse en la programación anual del servicio del comedor, como son los objetivos relacionados con la salud e higiene, así como los objetivos actitudinales; actividades a realizar durante los diferentes momentos del comedor; los diferentes recursos y los criterios de evaluación.

Además de esta normativa, los comedores escolares tienen en cuenta dos iniciativas muy relevantes como son la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud) propuesta por el Ministerio de Sanidad y Consumo, cuya finalidad es la mejora de hábitos saludables con carácter preventivo durante la primera infancia (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2005.); y el Programa PERSEO (programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad), gestionado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte (Aparicio, 2008). Este programa tiene como finalidad prevenir y disminuir la obesidad infantil con el establecimiento de hábitos saludables, para ello, ofrece materiales didácticos a disposición de la comunidad educativa (Aparicio, 2008).

#### **4.3. Espacio educativo**

El comedor escolar también se considera un espacio educativo, pero en este caso los conocimientos que se transmiten están relacionados con la alimentación, la higiene y la socialización, por lo que se lleva a cabo a través de una educación no formal (Picart, 2002). Los comedores también deben seguir el principio de inclusión, donde deben respetar la diversidad y la interculturalidad (Geis, Miret y Pavón, 2001). Asimismo, como mencionan Cervera, García y Ortega (2021), otro tipo de actividades que se pueden llevar a cabo en esta franja horaria están relacionadas con los ámbitos artístico, deportivo, lúdico, tecnológico o de deberes.

Para favorecer los conocimientos nutricionales, el centro debe tener en cuenta la limitación de máquinas expendedoras, la implicación de las familias, promoción de diferentes actividades, tanto culinarias como físicas y realizar talleres de conocimientos alimentarios (González, Baviera y Moreno-Villares, 2021). Las familias deben estar informadas del menú escolar para complementarlo durante el resto de comidas que deben realizar ellas con sus hijos e hijas, de tal forma que se lleve a cabo una buena alimentación equilibrada y una educación correcta. Para ello, durante las primeras edades, se debe proporcionar a los tutores legales un informe donde

aparezcan todos los datos relevantes relacionados con el comedor escolar, que puede ser diario, mensual o trimestral (González, Gutiérrez, Pérez y López, 2003).

Cabe destacar que una buena alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludable se relacionan con un buen desarrollo académico, cognitivo y psicosocial (Storey et al., 2010). Un hábito es según Fernández y Umaña (2020) “Un hábito se define como una acción o práctica que se realiza repetidamente muchas veces de manera inconsciente o sin requerir mucha atención”, por esta razón, es importante que se utilice el comedor como medio para crear hábitos saludables desde la primera infancia y que perduren a lo largo de la vida de todo el alumnado. En muchas ocasiones los hábitos que se fomenten en el comedor escolar se verán influenciados por las costumbres sociales, culturales, religiosas... pero, por parte del centro educativo, se deben promover (Ojeda, 2015), ya que, durante el horario del comedor, estos hábitos de higiene y comportamiento se trabajan varias veces.

Como se ha mencionado anteriormente, la socialización es otro aspecto que se tiene en cuenta en el horario del comedor escolar, ya que, durante la comida, los niños y las niñas se relacionan entre sí, al igual que lo hacen los monitores del servicio con los familiares.

La educación alimentaria es según García (2022) “proceso mediante el cual se otorgan a las personas la capacidad de adoptar voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables” (p.15), por este motivo, es importante que en los comedores escolares se trabajen diferentes conocimientos en todas las etapas educativas, desde educación infantil hasta bachillerato.

#### **4.3.1. Personal docente y de cocina.**

El personal del comedor escolar tiene un papel fundamental en la alimentación de todos los educandos que hacen uso de este servicio, por ello, se debe conocer que la plantilla está formada en su gran mayoría por las cocineras, los monitores y un nutricionista.

Como menciona García (2020) el personal de cocina es el encargado de “garantizar a los usuarios una alimentación equilibrada servida en condiciones óptimas de higiene, salubridad, temperatura y puntualidad respecto a lo esperado del servicio” (p.15), debido a que el tratamiento de los alimentos requiere de unos cuidados específicos. Pero también son los encargados de comprar los diferentes alimentos y asegurar que la alimentación sea variada, saludable (Bartina, Rodrigo, Majem, y Rubio, 2004), ya que son los responsables primarios de la salubridad del menú (Londoño et al., 2019).

Los monitores y monitoras son aquellas personas encargadas de servir la comida a los niños y las niñas y, por lo tanto, llevan a cabo la educación alimentaria y de hábitos saludables dentro de este servicio. Para ello, como mencionan Beni, Quer, Roset y Salvador (1994), deben tener una formación adecuada y disponer de medios suficientes para llevar a cabo sus funciones, además de realizar diferentes cursos como el de manipulación de alimentos.

Cada centro tendrá un número de monitores diferente, ya que varía en función de los niños y niñas que hacen uso de este servicio y de la edad que tengan. Por ello, para educandos de 3 años, debe haber un monitor/a por cada 15 alumnos/as y para el alumnado de 4 y 5 años, se debe contar con un monitor/a por 20 niños/as (González, Gutiérrez, Pérez y López, 2023).

Por otro lado, las funciones que proponen Ávila et al. (2008) que deben realizar los monitores en el comedor escolar son las siguiente:

- Atender al alumnado durante la comida y el tiempo libre.
- Crear un clima agradable, comunicativo y buen comportamiento.
- Conocer las intolerancias y alergias de cada educando.
- Potenciar el consumo de todos los alimentos y hábitos saludables.
- Enseñar a respetar el agua, la luz, el papel...
- Informar a las familias del comportamiento de sus hijos e hijas.

#### **4.4. Los menús escolares**

Los menús escolares son según González, Baviera y Moreno-Villares (2021) “guías alimentarias se elaboran teniendo como referencia una comunidad concreta, un rango de edad y una zona geográfica determinada” (p.7). En este caso, tienen en cuenta a los niños y las niñas de los centros educativos que comprenden desde los tres años hasta los 12 en su gran mayoría, aunque algunos cuentan también con educandos de hasta 18 años.

Para elaborar un buen menú escolar se deben tener en cuenta diferentes aspectos, como los requisitos nutricionales, la composición de cada menú y los alimentos que lo componen, así como su preparación e información, que a su vez deben conocer las familias. A continuación, se muestra la tabla propuesta por Aparicio et al. (2008) en el Programa Perseo, donde se recogen todos los aspectos a tener en cuenta en la elaboración de los menús escolares (ver tabla 1).

#### **Tabla 1**

*Pautas nutricionales a tener en cuenta en la elaboración de los menús.*

Requisitos nutricionales. Aspectos básicos	Aporte energético del menú a las necesidades calóricas diarias
	Perfil calórico
	Perfil lipídico
	Aporte a las ingestas recomendadas de micronutrientes
	Adecuación a las necesidades según edad y sexo
Composición y variedad de los menús	Frecuencia de los distintos grupos de alimentos
	Variedad de alimentos de cada grupo
	Procesos culinarios empleados (especialmente en verduras y pescados)
	Recetas (variedad)
	Oferta de pan y agua durante toda la comida
Otras consideraciones en la elaboración y distribución de los menús	Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta su servicio
	Fomento de la gastronomía e información adicional a las familias –incluyendo ciclo mensual de menús– y alumnado

*Fuente.* Tomado del Programa PERSEO (Aparicio et al., 2008).

El aporte energético que debe aportar la comida, tiene en cuenta un primer plato, segundo plato y postre, y debe ser de aproximadamente el 35% de la energía total del día. Por lo tanto, el 20-25% debe ser aportado en el desayuno, el 10% a media mañana al igual que a media tarde, y finalmente un 20-25% de la energía total en la cena (González y Expósito, 2020). El perfil calórico y lipídico se debe calcular en función de la edad, como se ha explicado anteriormente, así como el aporte de micronutrientes (Aparicio et al., 2008). Por otro lado, la variedad de alimentos del menú saludable debe estar formado por verduras y hortalizas, patatas, pasta, cereales, legumbres, en el primer plato o como guarnición del segundo; carnes, pescados y huevos como base del segundo plato; y una pieza de fruta como postre, u ocasionalmente un lácteo (Ramos et al., 2021). Como ejemplo de menú saludable, Aparicio et al. (2008), propone la siguiente tabla donde se refleja la estructura ideal (ver tabla 2).

**Tabla 2**

*Estructura de un menú ideal.*

Estructura ideal de un menú saludable				
Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre	Complemento
Verduras y hortalizas	Carne o Pescado o Huevos	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Fruta	Lácteo
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Carne o Pescado o Huevos	Verduras y hortalizas	Fruta	Lácteo

*Fuente.* Tomado del Programa PERSEO (Aparicio et al., 2008).

El menú escolar, además de tener en cuenta los diferentes alimentos y la frecuencia en la que se tienen que consumir cada grupo (ver tabla 3), también debe basarse en las siguientes directrices que refleja Aparicio et al. (2008) en el programa PERSEO:

- Utilizar aceites monoinsaturados (oliva) o poliinsaturados (girasol, maíz o soja).
- Basado en alimentos ricos en carbohidratos, debido a la cantidad de fibra y nutrientes que los componen, así como de vitaminas y minerales.
- Tener en cuenta los gustos y preferencias alimentarias.
- Controlar las raciones para que se puedan ingerir todos los platos y no desperdiciar comida.
- No proporcionar zumos como sustitutos de las frutas naturales.
- Menú único, igual para todos los educandos, a excepción de intolerancias o alergias.
- Limitar la sal que se añade a los platos.

**Tabla 3**

*Frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos por semana.*

Composición y variedad de los menús en el comedor escolar\*

Grupo de alimentos y alimentos	Frecuencias	Nº de procesos culinarios distintos por grupo que se ofertan al mes	Nº de recetas diferentes por grupo que se ofertan al mes	Nº de alimentos distintos por grupo que se ofertan al mes
Fruta	4-5 ración/semana	-	-	4
Verduras y hortalizas	1 vez/día	3-4	No repetir en 2 semanas	4-5
Pan	1 ración/día	-	-	1-2
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	1 vez/día	3-4	No repetir en 2 semanas	6-8
Carnes y derivados	5-8 ración/mes	2-3	No repetir en 2 semanas	3-4
Pescado, moluscos y crustáceos	5-8 ración/mes	2-3	No repetir en 2 semanas	3-4
Huevos	4-7 ración/mes	2	No repetir en 2 semanas	-
Lácteos	Complemento	-	-	-
Agua	Diaria	-	-	-

*Fuente.* Tomado del Programa PERSEO (Aparicio et al., 2008).

Por otro lado, hay que tener en cuenta que el objetivo de todo menú escolar es siempre promover una alimentación saludable, y para ello, hace referencia a los alimentos que se van a utilizar para elaborar los menús, la frecuencia de consumo de cada uno y que tipos de alimentos se deben tomar únicamente en ocasiones especiales (González, Baviera y Moreno-Villares, 2021). Además, se debe especificar alguna opción de plato para que las familias puedan realizar las cenas (Bartina, Rodrigo, Majem, y Rubio, 2004).

Para la mejor comprensión de la clasificación de los alimentos, en la mayoría de las ocasiones se hace referencia a dos tipos de representaciones gráficas muy visuales, la pirámide nutricional (Figura 3) y el plato de Harvard (Figura 4) (González, Baviera y Moreno-Villares, 2021).



## **5. DISEÑO PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1. Justificación**

La propuesta que se detalla a continuación se ha diseñado para fomentar una vida saludable en el centro escolar, más concretamente en algunos momentos del comedor, como antes de la comida, durante la comida y después de la comida. Esto se debe a que, este lugar es el indicado para promover la alimentación saludable, los hábitos de higiene, hábitos posturales y de actividad física.

La secuencia de las actividades está diseñada para que los educandos adquieran los diferentes hábitos que se deben llevar a cabo para seguir una vida saludable en todos los aspectos.

Las tareas que se proponen tienen en cuenta los objetivos, las competencias clave, las competencias específicas, los criterios de evaluación y los contenidos marcados por el Decreto 36/2022, de 8 de junio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil. Esto se debe a que, se lleva a cabo en un centro concertado de esta comunidad, por este motivo, nos centramos en dicho decreto, debido a que recoge la normativa que se debe llevar a cabo en la Comunidad de Madrid y que deben tener en cuenta todos los centros escolares pertenecientes a este lugar

Los recursos materiales están adaptados a las características del alumnado, para ello, se sigue el principio de inclusión donde todos los educandos puedan realizar las tareas y conseguir los mismos objetivos.

### **5.2. Contextualización**

La propuesta de intervención se lleva a cabo con los alumnos de un colegio concertado de la Comunidad de Madrid, más concretamente con un grupo de 11 niños y 11 niñas de cuatro y cinco años. Este centro acoge a alumnos y alumnas desde un año hasta dieciocho años, se destaca que el primer ciclo de Educación Infantil y Bachillerato es privado, al contrario que el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. El centro se caracteriza por ser bilingüe, de jornada partida y cuenta con cinco líneas.

El grupo de aula es muy heterogéneo, lo que significa que las características del grupo-clase sean variadas:

- Afectivas. Todo el alumnado del grupo-clase tiene mucho carácter lo que permite que cada uno responda a diferentes situaciones de manera muy diferente. Esto hace que conozcan como se sienten y se pongan en el lugar de los demás.
- Cognitivas. Las características cognitivas de los niños y niñas son homogéneas, aunque cabe destacar a tres educandos que resaltan notablemente dentro del grupo-clase.
- Psicomotrices. El alumnado que conforma este grupo presenta mucha actividad, en general los pequeños son bastante inquietos. Algún educando presenta dificultades en la motricidad fina, y en cuanto a la motricidad gruesa dos alumnos presentan dificultades con el equilibrio y la coordinación.
- Sociales. En el plano social del aula, son educandos que se compenetran muy bien. En lo que se refiere a la resolución de conflictos, en la mayoría de las ocasiones, saben resolverlos ellos mismos y utilizan las estrategias facilitadas al inicio de curso por lo que, en general, el clima relacional del aula es bueno.
- Alumnos con Necesidades Educativas Especiales. Contamos con tres valoraciones en proceso, dos niños y una niña, que se encuentran a la espera de un diagnóstico psicopedagógico como es el caso de una niña con una posible dislexia, otro niño con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y otro con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).
- Alergias alimentarias. El grupo-clase cuenta con un educando con alergia a los frutos secos con cáscara, otro a todos los frutos secos, otro al plátano y dos niñas que no pueden tomar azúcares añadidos.

### **5.3. Temporalización**

La propuesta de intervención diseñada para trabajar los hábitos de vida saludable se llevará a durante dos semanas, más concretamente en el momento previo a la comida, durante la comida y la franja inmediatamente posterior a la comida. El momento previo a la comida estará destinado a la higiene de las manos; el momento de la comida está destinado a la higiene postural, la socialización, manejo de cubiertos (motricidad fina); y finalmente, en los momentos posteriores a la comida, primeramente, la higiene bucodental y posteriormente, antes de comenzar a realizar las tareas de actividad física, se trabajarán los tipos de alimentos y sus beneficios o perjuicios para la salud.

Todos los días se llevarán a cabo las actividades de higiene de manos, postural y bucodental, así como el manejo de los cubiertos, durante las horas correspondientes. Y, en cuanto a las

actividades relacionadas con la alimentación y el consumo responsable, se pondrá en práctica una al día, debido a que, el tiempo restante del patio del comedor está destinado al juego libre, que en la mayoría de los casos suelen ser juegos en los que ponen en práctica la actividad física, como pueden ser juegos con pelota, el pilla-pilla, aros...

**Tabla 4**

*Cronograma de actividades diarias.*

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>
<b>11.45 – 12.00</b>	Higiene de manos.
<b>12.05 – 12.40</b>	Higiene postural, normas de socialización, manejo de cubiertos.
<b>12.40 – 12.45</b>	Higiene Bucodental.
<b>13.00 – 13.30</b>	Actividades de alimentación saludable (una al día) y actividad física.

*Fuente.* Elaboración propia.

**Tabla 5**

*Cronograma de actividades relacionadas con la alimentación.*

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Tarea 5. “Clasificar alimentos”	Tarea 6 “Plato de Harvard”	Tarea 7 “¿Qué puedo comer?”	Tarea 8 “Nuestras culturas”	Tarea 9 “¿Qué alimento soy?”
Tarea 10 “¿Me reconoces?”	Tarea 11 “Cada oveja con su pareja”	Tarea 12 “Manos en la masa”	Tarea 13 “Madre tierra”	Evaluación de tareas.

*Fuente.* Elaboración propia.

#### **5.4. Metodología**

La metodología que se lleva a cabo durante el transcurso de las actividades tiene en cuenta, en primer lugar, lo propuesto por el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, que refleja que los educandos deben adquirir las competencias clave de manera que sean ellos mismos agentes activos durante su proceso de enseñanza-aprendizaje.

En segunda instancia, el Decreto 36/2022, menciona que la metodología que se debe perseguir es propia del aprendizaje significativo. Por ello, los educandos relacionarán los conocimientos previos con los nuevos adquiridos durante las actividades.

Las estrategias metodológicas que se tienen en cuenta para llevar a cabo en este proyecto son las que se recogen en los documentos anteriormente mencionados, así como los principios metodológicos que se resaltan para llevar a cabo la educación. Por otro lado, el aprendizaje basado en el juego es otras de las estrategias que se persigue para la adquisición de conocimientos, debido a que, gracias a la actividad lúdica y la motivación de llevar a cabo las actividades se consigue el desarrollo integral de los educandos (Martín, 2018).

El aprendizaje manipulativo permite trabajar la coordinación y favorece el desarrollo psicomotor de los niños y las niñas, además de contribuir el ámbito social, cognitivo y afectivo (Bautista, 2013, 28 de octubre), por ello, se considera fundamental para ponerlo en práctica durante las actividades.

#### **5.5. Relación con el currículo**

Para la realización de las actividades, también se ha tenido en cuenta el principio de globalización, debido a que, los educandos adquieren los conocimientos como un todo, por lo que, en todas las tareas se trabajan las tres áreas de aprendizaje, la primera Crecimiento en armonía; la segunda, Descubrimiento y exploración del entorno; y, la tercera, Comunicación y representación de la realidad. Esta propuesta está estrechamente relacionada con la primera área, aunque también se tienen en cuenta algunos contenidos de la segunda área en cuanto a su relación con el entorno y los demás, y la relación con la tercera área, en cuanto al lenguaje oral, musical o corporal. Además, todos estos elementos curriculares están relacionados con las tareas que se han diseñado para que se lleven a cabo en el horario del comedor y fomentar conocimientos de Educación para la Salud, principalmente la alimentación equilibrada y la higiene.

A continuación, se muestra una tabla en la que se recogen las tareas y su relación con los objetivos de etapa y las competencias clave propuestas por el Decreto 36/2022 (ver tabla 6).

**Tabla 6**

*Relación entre los contenidos de etapa y las competencias clave propuestas por el Decreto 36/2022.*

<b>RELACIÓN ENTRE LOS OBJETIVOS DE ETAPA Y LAS COMPETENCIAS CLAVE.</b>		
<b>Tareas</b>	<b>Objetivo de etapa</b>	<b>Competencias clave</b>
Tarea 5 Tarea 7	a. Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción, y aprender a respetar las diferencias. Adquirir una imagen ajustada de sí mismos.	CPSAA, CC, CCEC
Tarea 6 Tarea 9 Tarea 10	b. Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.	STEM, CD, CPSAA, CC, CE
Tarea 12 Tarea 13	c. Iniciarse en el conocimiento de las ciencias.	CCL, STEM, CPSAA, CC, CCEC
Tarea 1 Tarea 3 Tarea 4	d. Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.	CCL, CP, STEM, CD, CPSAA, CE
Tarea 2 Tarea 8	f. Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir pautas de convivencia y de relación, así como aprender a	CCL, CP, STEM, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC

	ponerse en el lugar del otro y la resolución de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.	
Tarea 11	i. Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.	CCL, CP, STEM, CE, CCEC

*Fuente.* Elaboración propia en función del Decreto 36/2022.

Por otro lado, se tiene en cuenta las competencias clave, los criterios de evaluación y los contenidos, todos ellos relacionados entre sí y con las tareas de la propuesta. Para ello, nos centraremos en el área “Crecimiento en armonía”.

### **Tabla 7**

*Relación entre las competencias específicas, criterios de evaluación y contenidos propuestos por el Decreto 36/2022.*

<b>RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CONTENIDOS.</b>		
<b>Competencias específicas</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Contenidos</b>
1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir su imagen.	1.1. Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento. 1.3. Manejar diferentes objetos, útiles y herramientas en el juego y en la realización	A. El cuerpo y el control del mismo. - Los sentidos, sus funciones y la estimulación de los mismos. - El movimiento: control de la coordinación. - Autonomía en la realización de tareas y regulación del propio comportamiento.

	de tareas cotidianas, mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.	
3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades para promover un estilo de vida saludable y responsable.	<p>3.1. Realizar actividades relacionadas con el cuidado de uno mismo, con el cuidado del entorno y con actitud de respeto.</p> <p>3.2. Respetar la secuencia asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y desarrollando comportamientos respetuosos hacia los demás.</p>	<p>C. Hábitos de vida saludable para el cuidado de uno mismo y del entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos y prácticas responsables con el medio ambiente, con la alimentación, la higiene y el descanso.</li> <li>- Rutinas: planificación de las acciones para resolver una tarea, normas de comportamiento social en la comida, en el descanso, en la higiene.</li> </ul>
4. Establecer interacciones sociales para construir su identidad y personalidad en libertad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía.	4.5. Participar, desde una actitud de respeto, en actividades relacionadas con costumbres presentes en su entorno, mostrando interés por conocerlas.	<p>D. Personas y emociones. La vida junto a los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La familia y la incorporación en la escuela.</li> <li>- Habilidades sociales (pedir perdón, pedir permiso, dar las gracias, pedir por favor...), afectivas y de convivencia.</li> </ul>

*Fuente.* Elaboración propia en función del Decreto 36/2022.

Por otro lado, se tiene en cuenta el principio de inclusión, ya que, la educación vela por el desarrollo integral de todo el alumnado, así como la consecución de objetivos y adquisición de conocimientos.

## 5.6. Desarrollo de las actividades

### **Tarea 1. “Lávate las manos”**

Esta primera tarea está destinada a la higiene personal, más concretamente de las manos. Siempre antes de comer, los niños del grupo-clase acuden al baño a realizar sus necesidades de esfínteres y, seguidamente, el lavado de las manos. Para una buena higiene de las manos se colocarán en la pared del baño una secuencia de imágenes con los pasos que deben seguir (ver anexo 1). La secuencia ordenada consiste en encender el grifo, añadir jabón en las manos, frotar y enjabonar las manos por todas sus partes (tiene varios pasos, se simplifica), aclarar las manos con agua y, por último, secarse las manos (WHO, 2009).

Antes de colocar las imágenes en la pared del baño, se les muestra la secuencia desordenada en la asamblea y, entre todos y de manera cooperativa, se debe colocar en el orden correcto. De esta forma, los educandos entienden mejor el proceso que deben seguir. Por otro lado, y de modo transversal se educará en Educación Medioambiental con el ahorro y uso adecuado de jabón, del agua y del papel.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Adquirir mayor iniciativa en el lavado de manos antes de las comidas.
- Concienciarse de la importancia del consumo moderado del agua, jabón y papel en el lavado de manos.

### **Tabla 8**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 1.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Asamblea y baño del aula
<b>TEMPORALES</b>	15 min
<b>MATERIALES</b>	Pictogramas (ver anexo 1)
<b>PERSONALES</b>	Docente de referencia

*Fuente.* Elaboración propia.

### **Tarea 2 “Nos vamos de excursión”**

Los hábitos posturales cobran gran importancia a la hora de comer. Esta actividad se lleva a cabo para que los niños y las niñas adquieran una buena postura en la silla. Cuando se desplazan al comedor, en la mayoría de los casos, cada niño y niña tienen un sitio asignado, se espera a que todos estén sentados y, antes de servir la comida, se les explica lo siguiente:

“Ahora, ha llegado el momento de coger el autobús para irnos de viaje todos juntos, pero para que pueda arrancar debemos estar bien sentados”. En primer lugar, se les pregunta a los niños y las niñas cómo deben ir en el supuesto viaje. Seguidamente, se les explica que deben colocar la espalda en el respaldo de la silla, los pies apoyados en el suelo y sin cruzar las piernas, los brazos ligeramente encima de la mesa, y que, en ningún caso, deben tumbarse sobre ella. Después se les indica que se deben poner el cinturón, debido a que siempre que montamos en un medio de transporte debemos ir seguros.

Esta similitud entre la manera de sentarse en el coche y en la silla del comedor puede facilitar a los más pequeños a sentarse bien. Durante la comida, si la monitora/docente observa que algún educando está mal sentado le debe recordar que tiene el cinturón puesto y que no se puede levantar y, por lo tanto, estar bien sentado.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Adquirir un buen hábito al sentarse correctamente en la silla.
- Respetar a los comensales en cuanto al ruido, uso adecuado del vocabulario y cuidar el menaje.

### **Tabla 9**

*Recursos para el desarrollo de la tarea 2.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Comedor del centro escolar, mesa del grupo-clase.
<b>TEMPORALES</b>	35 min aproximadamente (explicación + comida)
<b>MATERIALES</b>	Menaje: plato, vaso, cubiertos, servilleta...
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

### **Tarea 3 “Atrapa a la serpiente”**

El manejo de los cubiertos es una actividad complicada para los niños durante la primera infancia, por ello, esta actividad está destinada al manejo del menaje que se utiliza en el comedor. Es importante que los más pequeños aprendan como deben usar los cubiertos. La actividad está destinada principalmente al manejo del cuchillo (punta roma), debido a que el grupo-clase va a comenzar a utilizarlo.

Para explicar a los educandos como manejar el cuchillo, se utilizará un símil, es decir, se les dice que el cuchillo es una serpiente que se desliza por el dedo índice y deben atraparla con la mano para que no se escape. Para ello, dice a los niños y niñas que cojan el cuchillo con la mano derecha si son diestros y con la mano izquierda si son zurdos. Después deben colocar el cuchillo sobre la mano correspondiente y deslizarle por el dedo índice. La docente lo realizará al mismo tiempo que los pequeños. En el momento en el que la serpiente haya sacado la cabeza completa de la mano, deben atraparla sin mover el dedo donde está colocada, ya que no queremos hacerla daño.

Una vez hayan comprendido como deben coger el cuchillo, se les indica que los dientes de la serpiente van boca abajo y es lo que les permitirá cortar los alimentos. Finalmente, deben cojer el tenedor y cortar los alimentos.

El objetivo que se marca para esta tarea es:

- Adquirir una adecuada prensión y utilización de los cubiertos.

**Tabla 10**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 3.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Comedor escolar, mesa de los educandos.
<b>TEMPORALES</b>	5 min aprox.
<b>MATERIALES</b>	Cuchillo y tenedor
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

**Tarea 4 “Lavamos nuestros dientecitos”**

Tras terminar el tiempo de la comida, y volver a las aulas a dejar los *babies*, los alumnos y alumnas deben realizar la higiene bucodental, por ello, para esta actividad y motivar a los educandos. El “ratoncito Pérez” enviará una carta al alumnado donde se explica la importancia de lavarse los dientes junto con la secuencia que deben seguir (ver anexo 2). Para comenzar, la docente lee en la asamblea la carta y les muestra la secuencia e incide en la explicación ésta. La actividad debe ser motivadora para los educandos, por ello, la docente les facilitará una diadema con orejas de ratón que deben colocarse en la cabeza cada vez que realicen esta actividad.

El objetivo de esta tarea es la promoción de la higiene bucodental en la primera infancia relacionada con los hábitos de vida saludables.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Seguir una secuencia adecuada en el lavado de dientes.
- Mejorar la lateralidad y direccionalidad en el lavado de dientes.
- Usar moderadamente la pasta de dientes y el agua.
- Concienciarse de un buen lavado de dientes para adquirir una buena salud.

**Tabla 11**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 4.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Baños del aula.
<b>TEMPORALES</b>	15 min
<b>MATERIALES</b>	Cepillo de dientes, pasta de dientes, diademas con orejas de ratón (ver anexo 2).
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente.

*Fuente.* Elaboración propia.

### **Tarea 5 “Clasificar alimentos”**

La alimentación equilibrada es la base de una vida saludable, por ello, es importante que, desde la primera infancia, los educandos conozcan los alimentos que consumen. Esta cuarta actividad está destinada al conocimiento de los alimentos y a su clasificación en función de los que debemos consumir de mayor a menor número de veces.

Para comenzar la actividad se muestra a los niños y a las niñas la pirámide alimenticia (anexo 3) que presenta la distribución de los alimentos en función de los componentes que contienen y la frecuencia de consumo. En la base se encuentran los cereales, seguidamente las frutas y verduras, después los lácteos y los huevos, a continuación, las carnes y pescados y finalmente los dulces. Además, fuera de la pirámide se sitúan el consumo del agua y la actividad física, ya que son los dos aspectos más importantes que se deben tener en cuenta, y son la base principal de una vida saludable (Casas, R. et al., 2025).

Para continuar la tarea, se les proporcionará a los educandos los alimentos que se encuentran en la pirámide, pero de mayor tamaño (ver anexo 4), y se les pide que se coloquen en círculo. En el centro se colocan los carteles de cada parte de la pirámide (ver anexo 4), y se les pide a los niños y niñas que, de uno en uno, coloquen el alimento que les ha tocado en el letrero correspondiente. El resto de educandos deberán estar atentos por si su compañero o compañera no consigue colocarlo en el lugar correcto y de esa manera le pueden ayudar.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Conocer los distintos tipos de alimentos.
- Reconocer la importancia del consumo de cada tipo de alimentos, tanto positiva como negativamente.
- Identificar la procedencia y el origen de los alimentos.

**Tabla 12**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 5.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Patio del comedor (aula en caso de lluvia)
<b>TEMPORALES</b>	15 min aprox.
<b>MATERIALES</b>	Pirámide alimenticia (ver anexo 3), imágenes de los alimentos y carteles de la clasificación (ver anexo 4).
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente.

*Fuente.* Elaboración propia.

**Tarea 6 “Plato de Harvard”**

En esta quinta tarea, vamos a utilizar el Plato de Harvard (Peñas y Puerta, s.f.) como base para que los educandos conozcan lo que es comer de manera equilibrada y saludable en función de los alimentos que ingieren en cada comida, especialmente en la que realizan cada día en el comedor. Para ello, se trabajará con el menú que hay cada día.

En primer lugar, se recuerda lo que han comido, y se cogen los ingredientes correspondientes con los que se han preparado los platos. Esto se realiza debido a que, como los educandos han ingerido la comida minutos antes, y cuando comen, observan lo que lleva cada plato, reflexionan sobre los diferentes grupos de alimentos.

En segundo lugar, se les muestra el Plato de Harvard (anexo 5) y se explica que, este plato está dividido en cuatro partes, la más grande que está destinada a los vegetales, la que se encuentra debajo es para las frutas, la naranja para los cereales y la última porción es para la carne, legumbres, pescado y queso. Por otro lado, hay que explicarles que el agua se encuentra fuera porque debe acompañar a todas las comidas.

Finalmente, los niños deben escoger los alimentos que formaban los platos que han comido y colocarlos en el lugar correspondiente del plato. Para comprobar que se han colocado en el sitio correcto, se levantan las solapas donde indican qué alimentos van en cada espacio.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Conocer y clasificar los alimentos según su aporte nutritivo.
- Aprender a valorar la alimentación equilibrada a través de los diferentes alimentos del menú diario.

**Tabla 13**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 6.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Patio del comedor (aula en caso de lluvia)
<b>TEMPORALES</b>	15 min
<b>MATERIALES</b>	Plato de Harvard (anexo 5) y alimentos (anexo 4).
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

## **Tarea 7 “¿Qué puedo comer?”**

En todo comedor escolar hay que tener en cuenta las alergias que tienen los educandos, pero no solo es importante que lo conozcan los monitores y personal de cocina, sino que también es conveniente que el alumnado conozca las alergias e intolerancias de sus compañeros y compañeras a modo de prevención.

Esta actividad está destinada al conocimiento de las alergias del grupo-clase y por qué otros alimentos se pueden sustituir. En el aula encontramos educandos con alergia a los frutos secos, otro a frutos secos de cáscara, otro al plátano y otros dos que no pueden comer dulces.

Para llevar a cabo la tarea hacemos uso del cartel “¿Qué puedo comer?” (ver anexo 6) donde a un lado de la cartulina se va a colocar los alimentos que los compañeros y compañeras no pueden comer (NO), y en el lado contrario, deben colocar los sustitutos (SI). Para comenzar, se les facilitará unas imágenes de los alimentos que no pueden consumir para que sean ellos mismos los que los coloquen en su lugar correspondiente por turnos. El resto de alimentos se dejarán distribuidos por el suelo. Seguidamente, el resto de niños y niñas deberán escoger un alimento sustituto y colocarlo en el lugar correspondiente.

Una vez se hayan trabajado las alergias del aula, se trabajarán otro tipo de alergias e intolerancias.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Mostrar una buena actitud e interés por las diferentes alergias e intolerancias ante la posibilidad de afectar la salud propia y de los compañeros.
- Conocer diferentes variables de alimentos no alergénicos para sustituir los que producen afecciones.

### **Tabla 14**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 7.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Patio del comedor (aula en caso de lluvia)
<b>TEMPORALES</b>	15 min

<b>MATERIALES</b>	Cartel “¿Qué puedo comer?” e imágenes de los alimentos (ver anexo 6).
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

### **Tarea 8 “Nuestras culturas”**

A día de hoy conviven diferentes culturas en la misma sociedad, por ello, es importante que los educandos desde la primera infancia conozcan las diferentes culturas con las que conviven. Para ello, esta actividad se centra en el conocimiento de la gastronomía cultural que convive en el mismo grupo-clase (española, argentina, china, venezolana, colombiana).

Para llevar a cabo la tarea, y para involucrar a las familias en la educación de los educandos, se les pedirá que elaboren en sus casas junto al alumnado un plato típico de su país de procedencia, que posteriormente llevarán al aula y explicaran que plato han escogido, como lo han preparado y que ingredientes han utilizado. Finalmente, todo el alumnado probará las diferentes elaboraciones y en una puesta en común se contemplarán las diferencias que se observan entre las gastronomías.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Descubrir nuevos alimentos y platos típicos de otras culturas.
- Disfrutar y valorar las diferentes gastronomías.

### **Tabla 15**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 8.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Comedor del centro o aula de referencia.
<b>TEMPORALES</b>	15 – 20 min.
<b>MATERIALES</b>	Platos típicos de cada país a elección de las familias.
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

### **Tarea 9 “¿Qué alimento soy?”**

Esta novena tarea está destinada a conocer los alimentos a través del tacto. Para ello, se utilizará una caja con dos agujeros a los laterales (ver anexo 7), por donde los educandos introducirán las manos para manipular un alimento sin verlo, y deberán adivinar de que se trata. Esta actividad sirve para potenciar el sentido del tacto y la asociación de los alimentos que ingerimos a través de su textura y su forma.

Esta actividad es motivadora y significativa para los niños y las niñas, ya que, por lo general, siempre que se manipula un ingrediente se acompaña del sentido de la vista, lo que facilita su reconocimiento.

La actividad se llevará a cabo por turnos y será el docente el encargado de colocar la comida dentro de la caja sin que el alumno o alumna lo vea. El resto de alumnado puede dar pistas de que objeto se trata sin llegar a nombrarlo.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Identificar diferentes alimentos a través del tacto.
- Enumerar algunas características de cada alimento descubierto.

#### **Tabla 16**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 9.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Patio del comedor (aula en caso de lluvia).
<b>TEMPORALES</b>	15 min
<b>MATERIALES</b>	Caja (ver anexo 7) y alimentos (frutas, verduras, legumbres, agua..., siempre evitar las intolerancias o alergias de los educandos).
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

### **Tarea 10 “¿Me reconoces?”**

El sentido del olfato tiene un papel fundamental en la ingesta de alimentos, debido a que influye en el sabor de estos. Para ello, esta actividad se ha diseñado para potenciar dicho sentido a través de diferentes elementos de la pirámide alimenticia.

La tarea se lleva a cabo por turnos y consiste en tapar los ojos al alumno o alumnas y facilitarle un alimento para que a través del olor reconozca de cual se trata. El docente será el encargado de facilitar dicho objeto al educando. Se utilizarán alimentos con olores fuertes y reconocibles fácilmente, como por ejemplo las frutas y se evitan intolerancias y alergias que estén presentes en el grupo-clase.

El objetivo que se marca para esta tarea es:

- Identificar diferentes alimentos a través del olfato.

**Tabla 17**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 10.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Patio del comedor (aula en caso de lluvia)
<b>TEMPORALES</b>	15 min
<b>MATERIALES</b>	Pañuelos para tapar los ojos y frutas variadas.
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

**Tarea 11 “Cada oveja con su pareja”**

Se dice que los platos cuanto más coloridos sean, más equilibrados son, y esto se refiere a las verduras y frutas en su gran mayoría, debido a que, éstas aportan además de hidratos de carbono, vitaminas y minerales, que son necesarios para el metabolismo. Por este motivo, se lleva a cabo una actividad en la que se clasificarán los alimentos por colores y se realizará algo de actividad física, ya que debe estar presente para llevar a cabo un estilo de vida saludable.

La tarea consiste en dividir al grupo clase en dos equipos y ofrecerles una cesta con diferentes alimentos de juguete. A unos metros de distancia se colocarán unos círculos de diferentes colores (verde, azul, rojo, amarillo, naranja...) (ver anexo 8) en el suelo. Por turnos, los

educandos deberán coger un alimento y correr hacia los círculos y depositar el elemento en el color que corresponda al objeto que tienen. Finalmente deberán volver y dar la mano al siguiente compañero o compañera para que comience su turno.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Participar en actividades físicas y lúdicas.
- Diferenciar los alimentos en función de su color.

### **Tabla 18**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 11.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Patio del comedor (aula en caso de lluvia o pabellón)
<b>TEMPORALES</b>	15 min
<b>MATERIALES</b>	Círculos de colores (ver anexo 8) y alimentos de juguete.
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

### **Tarea 12 “Manos en la masa”**

Esta última tarea de la propuesta está destinada a la preparación de un plato sencillo y típico de la gastronomía catalana, el “pan tumaca”. En este momento los niños y niñas se convertirán en *chefs* y cada uno elaborará su plato para posteriormente degustarlo. Esta elaboración se ha escogido por su facilidad para prepararlo y porque se puede llevar a cabo en cualquier espacio, pero puede ser sustituida por otro plato según el momento o intolerancias.

En este caso, se llevará a cabo en el propio comedor y el monitor o docente será el encargado de facilitar los ingredientes a los educandos. En este caso se utilizará pan, tomates, ajos y aceite.

Para comenzar se colocará a todos los niños y niñas sentados en la silla del comedor donde llevan a cabo la comida, y el docente les facilitará una receta donde vienen indicados los ingredientes que se van a utilizar y los pasos que se van a seguir (ver anexo 9). Una vez está todo preparado los niños y niñas comenzarán su elaboración. Si durante el desarrollo necesitan ayuda el monitor/a o docente resolverá las cuestiones necesarias.

El objetivo de esta tarea es que los educandos preparen su “pan tumaca” mientras interpretan la receta y fomentan la autonomía en la cocina.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Experimentar con los diferentes alimentos como ingredientes de un plato.
- Seguir correctamente los pasos de la receta.

**Tabla 19**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 12.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Comedor escolar.
<b>TEMPORALES</b>	15 min
<b>MATERIALES</b>	Ingredientes (pan, ajo, tomate y aceite) y receta (ver anexo 9).
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

**Tarea 13. “Madre Tierra”**

Esta tarea está destinada al trabajo del enfoque *One Health*, y su relación con el consumo responsable de los recursos, especialmente los recursos utilizados en las tareas anteriores como el agua, jabón, papel, pasta de dientes, alimentos... Para ello, en primer lugar, se empleará la proyección del video “Producción y consumo responsable. ODS 12” en la pantalla digital de comedor escolar. Tras su visualización el maestro/monitor realizará preguntas cortas, sencillas y directas que favorezcan realizar un resumen de la información mostrada en el video mientras se facilita su comprensión por parte de los niños y niñas. Además, la finalidad principal que se pretende es que los alumnos y alumnas se sensibilicen y adquieran una actitud crítica.

Los objetivos que se marcan para esta tarea son:

- Adquirir una actitud positiva y reflexiva en la medida de lo posible en cuanto a situaciones desfavorables en los ecosistemas.
- Participar en actividades de diálogo.
- Iniciarse en la búsqueda de alternativas responsables y sostenibles.

**Tabla 20**

*Recursos para llevar a cabo la tarea 13.*

<b>RECURSOS</b>	
<b>ESPACIALES</b>	Comedor escolar.
<b>TEMPORALES</b>	10 min
<b>MATERIALES</b>	Pantalla digital y video “Producción y consumos responsables. ODS 12. Objetivos de desarrollo sostenible para niños” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mroALRHrNyk">https://www.youtube.com/watch?v=mroALRHrNyk</a>
<b>PERSONALES</b>	Monitor/docente

*Fuente.* Elaboración propia.

### **5.7. Evaluación**

La evaluación cumple con un papel fundamental dentro de la educación, por lo que, como se menciona en el Decreto 36/2022 (2022), en esta primera etapa educativa debe ser global, continua y formativa, y estará destinada a abordar los avances que se han dado en el desarrollo del alumnado durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. En el artículo 16 de dicho Decreto, se detalla que la técnica que se debe llevar durante este procedimiento será la observación directa y sistemática por parte de los maestros y maestras.

Para llevar a cabo la evaluación se deben tener en cuenta los criterios de evaluación que marca dicho decreto para cada ciclo de Educación Infantil, así como la relación que tienen con la propuesta diseñada. Esto permite que se conozcan los logros de los educandos en cada tarea, así como la adquisición de las competencias específicas y claves que se trabajan a lo largo de proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación no solo está destinada a conocer la adquisición de conocimientos de los educandos, sino que, también se debe tener en cuenta la intervención docente durante el transcurso de las actividades y el propio diseño de estas para su posterior puesta en práctica y modificaciones que se deben realizar (Decreto 36/2022, 2022). Estos tres aspectos a evaluar es lo que se denomina triada evaluativa.

Esta propuesta tiene como objetivo principal la promoción del desarrollo integral del alumnado a través de la promoción de los hábitos de vida saludables y la inclusión de todos los niños y niñas, de manera que puedan alcanzar los mismos objetivos. De este modo, se han diseñado tres instrumentos de evaluación, uno para cada componente de la triada evaluativa.

En primer lugar, se llevará a cabo una heteroevaluación por parte de los niños y niñas, hacia el proyecto y la actuación docente, es decir, los educandos serán los encargados de evaluar al maestro/a y las actividades que se llevan a cabo. El instrumento de evaluación que se utiliza es un cuestionario (ver anexo 10). El docente explicará al alumnado que les va a realizar una serie de preguntas y si les ha gustado deben levantar la carita verde y si no les ha gustado la carita roja. Para ello, se facilitará a cada niño y niña una carita de cada color (ver anexo 11). Seguidamente, tras realizar cada pregunta el maestro/a hará un recuento de las caritas y lo anotará en el cuestionario, de esta manera conocerá los aspectos que se deben mejorar en cuanto a la actuación docente y a las tareas, a posteriores puestas en práctica.

En segundo lugar, el docente llevará a cabo la evaluación de los educandos, para ello, utilizará una escala numérica (ver anexo 12). En ella se detallan los criterios de evaluación relacionados con los contenidos que se deben haber alcanzado durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, y una escala numérica del uno al cinco. El docente deberá marcar el número uno si no se han adquirido los conocimientos y el tres si lo han comprendido correctamente, de esta manera se conocerá el grado de logro de cada educando.

Finalmente, el docente realizará una autoevaluación, para ello, se utiliza el diario docente (ver anexo 13). Dicho instrumento recoge los aspectos aptitudinales, la actuación docente, la efectividad de las actividades, el cumplimiento de los objetivos, el análisis de los recursos propuestos o las dificultades que han surgido durante el transcurso de las tareas entre otros. Para ello, tras realizar la propuesta, el docente debe cumplimentar dicho instrumento y reflexionar sobre los diferentes aspectos.

## **6. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

La propuesta de intervención está diseñada para llevarse a cabo en el comedor del centro escolar, por ello, nos apoyamos en lo que defienden Velasco, Romero y Guío (2019) en cuanto a que los comedores escolares son espacios educativos y transmisores de conocimientos, relacionados con los hábitos de vida saludable e higiene. Para ello, se ha basado en la ley

vigente, Decreto 77/2021, concretamente en su artículo 3, apartado b, en relación a los momentos anterior, durante y posterior del comedor, que debe ofrecer un servicio de atención educativa.

El planteamiento de esta propuesta está basado en el principio de inclusión, respetando la diversidad e interculturalidad como mencionan Geis, Miret y Pavón, (2001). Con ello, se ha creado una propuesta más innovadora, lúdica, significativa y basada en una atención más individualizada donde se propicia la atención y el disfrute de los más pequeños tras una jornada escolar.

Esta propuesta no solo gira en torno a la alimentación, sino también hacia la adquisición de hábitos de higiene, posturales, sociales, cívicos y de juego, como concluye la ley vigente, el ya mencionado Decreto 77/2021. Lo cual, exige el planteamiento de unos objetivos que persigan la adquisición de estos contenidos, anteriormente citados, así como la utilización adecuada de unos recursos personales, espaciales, temporales y materiales, como el diseño de unas actividades de carácter lúdico, como se menciona en el Decreto 36/2022, atendiendo a las características de la etapa de Educación Infantil.

La propuesta, en parte, está basada en el enfoque *One Health*, en cuanto a la procedencia de los recursos alimenticios, tanto vegetal como animal, en beneficio a la seguridad alimentaria y dieta humana, que, a su vez, puede afectar al medioambiente, y, por tanto, a los ecosistemas como relata World Health Organization (2023). Para ello, a través de las actividades se pretende mejorar la salud de los educandos y fomentar la actitud crítica, en relación de estos, con los ecosistemas, más concretamente en la tarea 13, relacionada también con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Las actividades a las que se refiere esta propuesta son de carácter globalizador y están enfocadas en las tres áreas de aprendizaje del Decreto 36/2021, Crecimiento en armonía, Descubrimiento y exploración del entorno y Comunicación y representación de la realidad. Como mencionan Cervera, García y Ortega (2021), en el horario del comedor escolar se deben llevar a cabo diferentes actividades relacionadas con el deporte, arte, juegos... por ello, en la propuesta se desarrollan diferentes tareas donde predomina el carácter lúdico y se llevan a cabo en tres momentos fundamentales, antes de la comida, durante la comida y después de la comida como marca el Decreto 77/2021.

Antes de la comida, se programan actividades indicadas para trabajar la adquisición de hábitos de higiene y consumo sostenible de los recursos (gasto del agua, jabón y papel) vinculados con

los ODS; y, hábitos posturales adecuados en la silla y en la mesa. Dentro de este bloque de tareas que corresponden a rutinas sencillas y habituales de la vida diaria, se utilizan recursos novedosos e innovadores que aportan un enfoque más significativo y lúdico, como son la utilización de secuencias a través de tarjetas de pictogramas (véase el anexo 1) y actividades de simulación como la que se describe en la tarea 2.

Durante la comida, se tiene especial cuidado a que los alumnos aprendan a manejar correctamente los cubiertos, adquieran valores y normas de comportamiento, así como, estrategias sencillas para la resolución de pequeños conflictos. Para el manejo de los cubiertos se lleva a cabo una actividad divertida (tarea 3), que simula cómo atrapar una serpiente. Por otro lado, también se tiene en cuenta el consumo responsable de los alimentos y el desperdicio cero, ya que, la producción de estos, afecta a su vez, al conjunto del planeta. En este momento, no se realizan otro tipo de actividades, ya que, es de uso exclusivo para la comida y así evitar distracciones.

Después de la comida, las actividades están relacionadas con diferentes aspectos, como son tipos de alimentos y dieta saludable, así como su clasificación con ayuda de la pirámide alimenticia o de plato de Harvard, detalladas en las actividades 5 y 6; las cualidades organolépticas, a través de los sentidos implicados en la alimentación, como el tacto, el olfato y la vista en las tareas 9, 10 y 11; la higiene bucodental donde se enseña a los educandos a través de una secuencia de pictogramas a lavarse los dientes (ver anexo 2); las alergias que forman parte del grupo clase, las cuales se trabajan en la tarea 7; la interculturalidad, trabajada en la actividad 8 a través de platos típicos de las culturas que pertenecen a algunos niños y niñas del aula, y el taller de cocina, donde se trabaja con alimentos naturales.

Toda la propuesta se lleva a cabo a través de juegos lúdicos y manipulativos. También hay tiempo para realizar juegos de actividad física, ya que cumple un papel muy importante dentro de los hábitos de vida saludable, y es una de las funciones pedagógicas que debe tener en cuenta todo comedor escolar, como menciona Pascual (2018).

Para el desarrollo de estas tareas es importante el planteamiento de una metodología que favorezca la participación y el disfrute del alumnado. Los principios metodológicos que se tienen en cuenta en esta propuesta, están adecuados a la etapa de Educación Infantil propuestos por el Real Decreto 95/2022, tal como que los educandos sean agentes activos durante su proceso de enseñanza-aprendizaje; aprendizaje significativo como marca el Decreto 36/2022; y, aprendizaje basado en el juego como propone Martín (2018). En dicha propuesta, se cuenta

con distintos tipos de actividades, atendiendo así, a la diversidad y a los diferentes ritmos de aprendizaje, con gran variedad de material didáctico, desde secuencias con pictogramas, materiales reales como el menaje o alimentos naturales, materiales más manipulativos como el taller de cocina o tecnológicos, y variedad de juegos que requieren mayor o menor actividad física.

Tras este análisis, cabe destacar que la propuesta resulta innovadora por diferentes razones como son, la inclusión de diferentes enfoques, los ya nombrados *One Health* y los ODS; la propuesta de unas actividades diferentes y motivadoras que diferencia a lo que se suele realizar en la mayoría de comedores, que, por norma general, tras la comida, los niños y niñas salen al patio a jugar e incluso en algunos centros llegan a dormir la siesta; la utilización de recursos manipulativos y didácticos, como es el propio taller de cocina, la manipulación de alimentos reales, juegos simuladores, personajes fantásticos...

La viabilidad de esta propuesta se hace notable tras el análisis de la misma, la observación a un grupo-clase y sus necesidades durante el servicio del comedor. Se hace por ello imprescindible, un programa estructurado, bien organizado y, con la accesibilidad de recursos disponibles. Por otro lado, cabe destacar que estas actividades no tienen una duración superior a 15 min tras la comida, lo cual les permite relajarse, disfrutar y mantener la mente activa, pero no saturada, antes del horario de tarde.

## **7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

La finalidad principal de este Trabajo de Fin de Grado, es la adquisición de hábitos de vida saludables y responsables en el ámbito del comedor escolar, y puedan ser llevados a cabo por los educandos en otros ámbitos de su vida diaria. Para ello, esta propuesta se ha basado en las necesidades de un grupo-clase de un centro de la Comunidad de Madrid.

Para la consecución de esta finalidad principal se han desarrollado unos objetivos específicos. En cuanto al primer objetivo, se tienen en cuenta los espacios y recursos que favorezcan la adquisición de hábitos saludables. Para ello, se cuenta con el baño, el comedor y el patio, como espacios principales, donde se llevan a cabo las actividades de la propuesta de intervención. A su vez, se proponen una serie de recursos motivadores y manipulativos para la consecución de estas actividades.

Otro de los logros que se persigue en esta propuesta es llevar a cabo una alimentación saludable y equilibrada, debido a que, según los estudios que recoge la Agencia Española de Seguridad

Alimentaria y Nutrición (AESAN), la obesidad infantil es uno de los aspectos que más preocupa a la sociedad en cuanto a salud se refiere. Para su consecución, se tiene en cuenta el diseño y secuenciación de unas actividades en las que se emplean alimentos naturales y ficticios, trabajando así las características organolépticas, beneficios y el desarrollo de algunas enfermedades. Por ello, se valora con gran interés esta problemática, como propuesta preventiva en los servicios del comedor escolar.

El tercer objetivo de la propuesta tiene en cuenta la promoción del aprendizaje significativo de los hábitos de vida saludable en los comedores escolares. En este caso, es relevante la propia actividad del niño o de la niña para conectar con sus propios intereses, para ello, como estrategias, se propone un taller de cocina y otras actividades de simulación.

El cuarto y último objetivo está relacionado con la adquisición de hábitos y valores responsables hacia un consumo sostenible, dada la problemática existente hoy en día, en cuanto a la elaboración y obtención de recursos, que, a su vez, son perjudiciales para los ecosistemas. Como estrategia para abordar esta problemática se llevan a cabo asambleas, una proyección relacionada con los ODS y diálogos dirigidos, que pretenden fomentar una actitud crítica en los más pequeños. Todos los objetivos, tanto el general como los específicos nombrados anteriormente se han alcanzado a lo largo de la propuesta, en cuanto a que, a través de las tareas se trabajan todos los contenidos y su consecución.

A lo largo del proyecto, surgen una serie de limitaciones, como puede ser los diferentes ritmos de aprendizaje, por lo que se hace necesario una atención más individualizada y, por tanto, tener en cuenta, que los contenidos correspondan al nivel de desarrollo evolutivo en el que se encuentra el alumnado, facilitando así su total comprensión, ya que algunas de las actividades requieren de una reflexión y actitud crítica. Para ello, en muchos casos, son actividades más guiadas, como, por ejemplo, ayudarles en la comprensión con preguntas cortas.

Los espacios suponen otra limitación. Esto se debe, a que las actividades están diseñadas, en su gran mayoría, para llevarse a cabo en el patio, lo que lleva a que, en los días de lluvia, sea necesario un cambio en la planificación, lo cual, queda reflejado en las actividades y deba trasladarse al aula, o en última instancia, al propio comedor.

Para finalizar, este trabajo ofrece una propuesta de actividades innovadoras y novedosas para los comedores escolares, a fin, de transformar este lugar, meramente asistencial, en cuanto alimentación y entretenimiento, en un espacio potencialmente educativo y contribuir así, al logro de la finalidad principal, anteriormente citada.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2005). Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Aparicio, N., Ávila, I., Ávila, J. M., Chicón, J., Cuadrado, C., Diego, B., Fernández-Aller, P., García, E., Jiménez, M. R., Jiménez, A., Ludeña, I., del Pozo, S., Ruiz, M. J., Ruiz, E. y Varela, G. (2008). *Guía de comedores escolares*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. (2024). *Normas del comedor escolar*. [https://www.AEPAPw.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/texto\\_normas\\_del\\_comedor\\_escolar.pdf](https://www.AEPAPw.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/texto_normas_del_comedor_escolar.pdf) Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. (2024).
- Ávila, J.M., Cuadrado, C., Pozo, S., Ruiz, E. y Varela, G. (2008). Guía de comedores escolares. Programa PERSEO. [http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/GUIA\\_COMEDORES\\_ESCOLARES\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/GUIA_COMEDORES_ESCOLARES_0.pdf)
- Bartrina, J., Rodrigo, C., Majem, L., y Rubio, A. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime Cómo Comes». *Atención Primaria*, 33(3), 131-139.
- Basulto, J., Manera, M., Baladía, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., Amigó, P., Rodríguez, V. M., Babio, N., Mielgo-Ayuso, J., Roca, A., San Mauro, I., Martínez, R., Sotos, M., Blanquer, M. y Revenga, J. (2013). *Definición y características de una alimentación saludable*.
- Bautista, J.M., (2013, 28 de octubre). *Los materiales como mediadores de juego y aprendizaje*. <http://josemanuelbautista.net/2013/10/materiales-como-mediadores-de-juego-y-aprendizaje/>
- Beni, C., Quer, J., Roset, M. A. y Salvador, G (1994): Planificación de menús en el comedor escolar. *Revista Aula*, 32 (49-53).

- Burgos, M., y Moreno, M. A. (s.f.). La deglución y el desarrollo. *Contenido relacionado: <https://investigaciones.usc.edu.co>*, 47.
- Casas, R., Ruiz-León, A. M., Argente, J., Alasalvar, C., Bajoub, A., Bertomeu, I., Caroli, M., Castro-Barquero, S., Crispi, F., Delarue, J., Fernández-Jiménez, R., Fuster, V., Fontecha, J., Gómez, P., González-Juste, J., Kanaka-Gantenbein, C., Kostopoulou, E., Lamuela-Raventós, R. M., y Estruch, R. (2025). A new mediterranean lifestyle pyramid for children and youth: a critical lifestyle tool for preventing obesity and associated cardiometabolic diseases in a sustainable context. *Advances in Nutrition*, 16(3), 100381.
- Cervera, B., García, M. y Ortega, M. C. (2021). Bienestar en el contexto escolar: Ocio a través de los patios inclusivos. In *Ocio y educación: experiencias, innovación y transferencia* (pp. 297-310). Universidad de La Rioja.
- Comunidad de Madrid (2025). *Jornada y Comedor escolar*. <https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion/jornada-comedor-escolar>
- Decreto 36/2022, de 8 de junio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, n.136, de 9 de junio de 2022.
- Decreto 77/2021, de 23 de junio, del Consejo de Gobierno, por el que se regula el servicio de comedor escolar en los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid.
- Fagúndez, L. J., y Torres, A. (2015). Alimentación en comedores escolares. *Nutrición Clínica*, 9(3-2015), 204-218.
- Fernández, X., y Umaña, N. (2020). Desarrollo e implementación de un enfoque de educación nutricional utilizando el comedor escolar para promover la alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón de Santo Domingo, Heredia, Costa Rica. *Población Y Salud En Mesoamérica*, 18 (1). <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.39645>
- García, N. (2022). *La alimentación saludable en la etapa de educación infantil*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].

- García, I. (2020). *El comedor escolar como recurso terapéutico para el tratamiento del alumnado con necesidades alimentarias específicas*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].
- Geis, A., Miret, M.A. y Pavón, T. (2001): Diversidad y Comedores escolares. *Revista Aula de Infantil*, nº3.
- González, M. Á., Baviera, L., y Moreno-Villares, J. M. (2021). Comedores preescolares y escolares. Guías, recomendaciones y normativa en España. In *Anales de Pediatría* (Vol. 95, No. 1, pp. 55-e1). Elsevier Doyma.
- González, O., y Expósito, H. (2020). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 24(2), 98-107.
- González, M., Gutiérrez, C., Pérez, C., y López, M. (2003). Comedor escolar: tiempo y espacio educativo. *Pulso. Revista de educación*, (26), 39-51.
- Hernández, S., y Páramo, P. (2022). La alimentación escolar, una aproximación desde el currículo: revisión sistemática. *Nómadas*, 56, 305-317.
- Huerta, B. Z. (2022). *La alimentación y el aula de educación infantil: los comedores escolares*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].
- Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L., y Martín, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista cubana de enfermería*, 20(1), 1-1.
- Jiménez, A., Martínez, R., Velasco, M., y Ruiz, J. (2017). De lactante a niño: alimentación en diferentes etapas. *Nutrición Hospitalaria*, 34, 3-7.
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Boletín Oficial del Estado, n.160, de 7 de julio de 2011. <https://www.boe.es/eli/es/l/2011/07/05/17/con>
- Londoño, T., et al. (2019). Mejorando el control del riesgo por alergias e intolerancias alimentarias en los comedores escolares: aportaciones cualitativas de los grupos focales. *Gaceta Sanitaria*, 33, 89-91.
- Marín, I. (2018). *¿Jugamos?: Cómo el aprendizaje lúdico puede transformar la educación*. Barcelona: Paidós Educación.

- Martínez A. (2008). Planificación y gestión del comedor escolar. Servicio y demanda de dietas especiales. En McGraw- Hill Interamericana (Ed.), *El libro blanco de la alimentación escolar* (pp. 51- 91). Madrid: McGraw- Hill.
- Naciones Unidas (2022). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible - Desarrollo Sostenible*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Núñez, S. (2024). *Comedores escolares y sostenibilidad alimentaria en colegios de la provincia de Valladolid*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].
- Ojeda, B. (2015). *Propuesta de un método de análisis dietético y nutricional para la evaluación de la calidad de los menús escolares. Aplicación práctica*. [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid].
- Organización Mundial de la Salud (2022). “Empujoncitos” para promover una alimentación saludable en las escuelas: documento orientativo, *Organización Mundial de la Salud*, <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240051300>
- Organización Mundial de la Salud (2015). Plan de Acción Europeo sobre Alimentación y Nutrición 2015-2020 de la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud.
- Pascual, J. (2018). *Análisis comparativo de normativa y guías de comedores escolares en España*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].
- Picart, J. (2002): Comedor escolar: una realidad educativa. *Aula de Innovación Educativa* n° 112 (58-60).
- Proyecto de Real Decreto por el que se establecen normas de desarrollo de los artículos 40 y 41 de la ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos. [https://www.dsca.gob.es/sites/consumo.gob.es/files/rd\\_y\\_main\\_alimentacion\\_en centros\\_escolares\\_08.09.22.pdf](https://www.dsca.gob.es/sites/consumo.gob.es/files/rd_y_main_alimentacion_en centros_escolares_08.09.22.pdf)

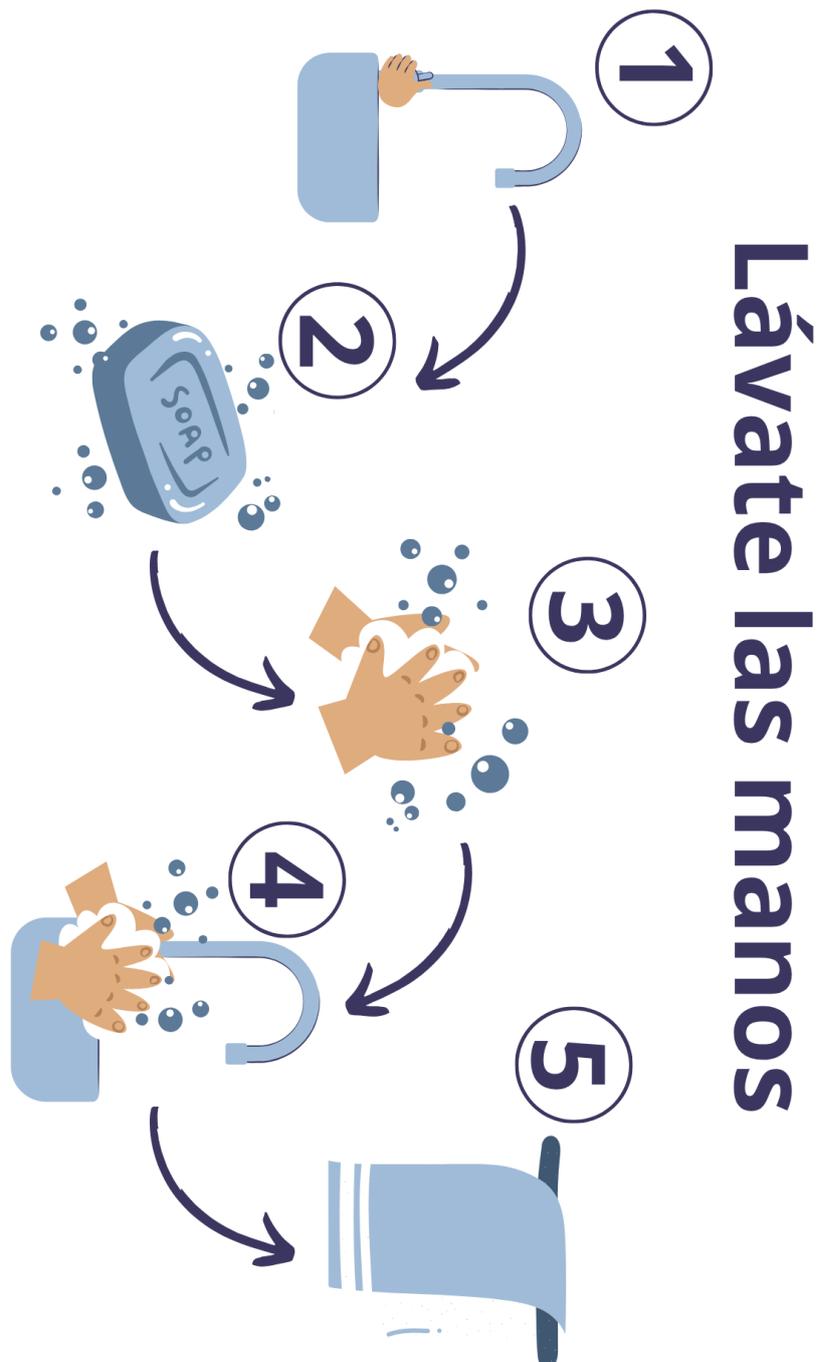
- Ramos, P., Ortiz, M., Nortia, J., Juárez, O., Antón, A., y Blanquer, M. (2021). Metodología de implementación de un programa de revisión de menús en comedores escolares. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 256-265
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas. *Boletín Oficial del Estado*, n. 28, de 2 de febrero de 2022. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-1654-consolidado.pdf>
- Peña, C. y Puerta, R. (s.f.). La alimentación saludable: Hábitos y trastornos. *La Educación Física para la mejora de la salud mental*, 23.
- Soares, P., y Davó-Blanes, M. C. (2019). Comedores escolares en España: una oportunidad para fomentar sistemas alimentarios más sostenibles y saludables. *Gaceta Sanitaria*, 33, 213-215.
- Soto, S. (2021). One Health (Una sola salud) o cómo lograr a la vez una salud óptima para las personas, los animales y nuestro planeta. *ISGLOBAL*.
- Storey, H., Pearce, J., Ashfield-Watt, P. A., Wood, L., Baines, E. y Nelson, M. (2010, october). A Randomized Controlled Trial of the Effect of School Food and Dining Room Modifications on Classroom Behaviour in Secondary School Children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 65(1), 32. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2010.227>
- Velasco, O., Romero, F. L. y Guío, F. (2019). El programa de alimentación escolar más allá de educar y nutrir. Caso Sogamoso, Boyaca. Colombia. *Educere*, 23(76), 779-810.
- World Health Organization (WHO) (2009). *How to handwash?* <https://www.who.int/docs/default-source/patient-safety/how-to-handwash-poster.pdf>
- World Health Organization. (WHO) (2023). *One Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/one-health>

## 9. ANEXOS

### ANEXO 1. Secuencia para la higiene de manos

Figura 5

Secuencia para lavar las manos para la realización de la tarea 1.

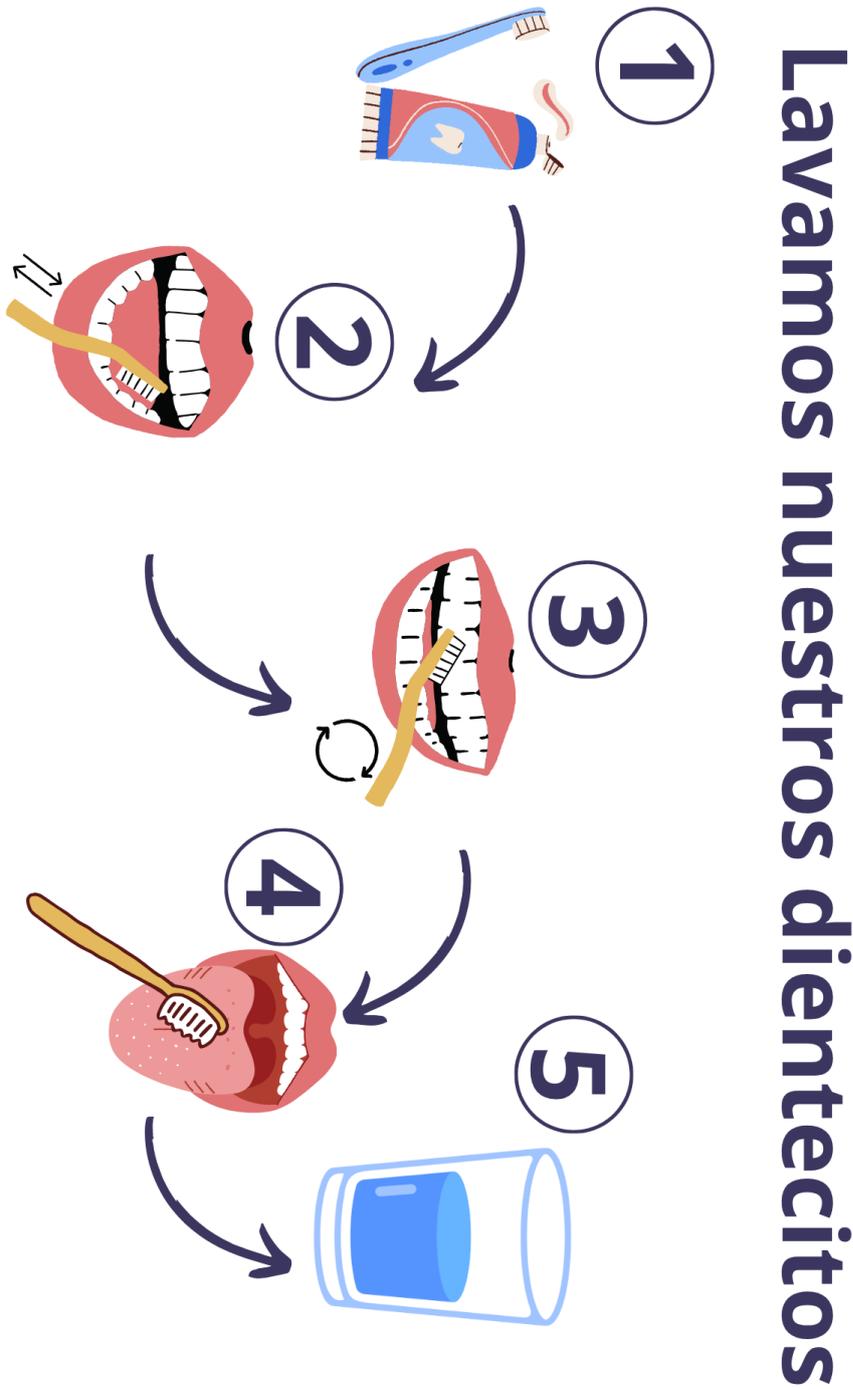


Nota. Elaboración propia.

**ANEXO 2. Secuencia higiene bucodental, carta del ratoncito Pérez y diadema con orejas de ratón.**

**Figura 6**

*Secuencia higiene bucodental para realizar la tarea 4.*



*Fuente. Elaboración propia.*

**Figura 7**

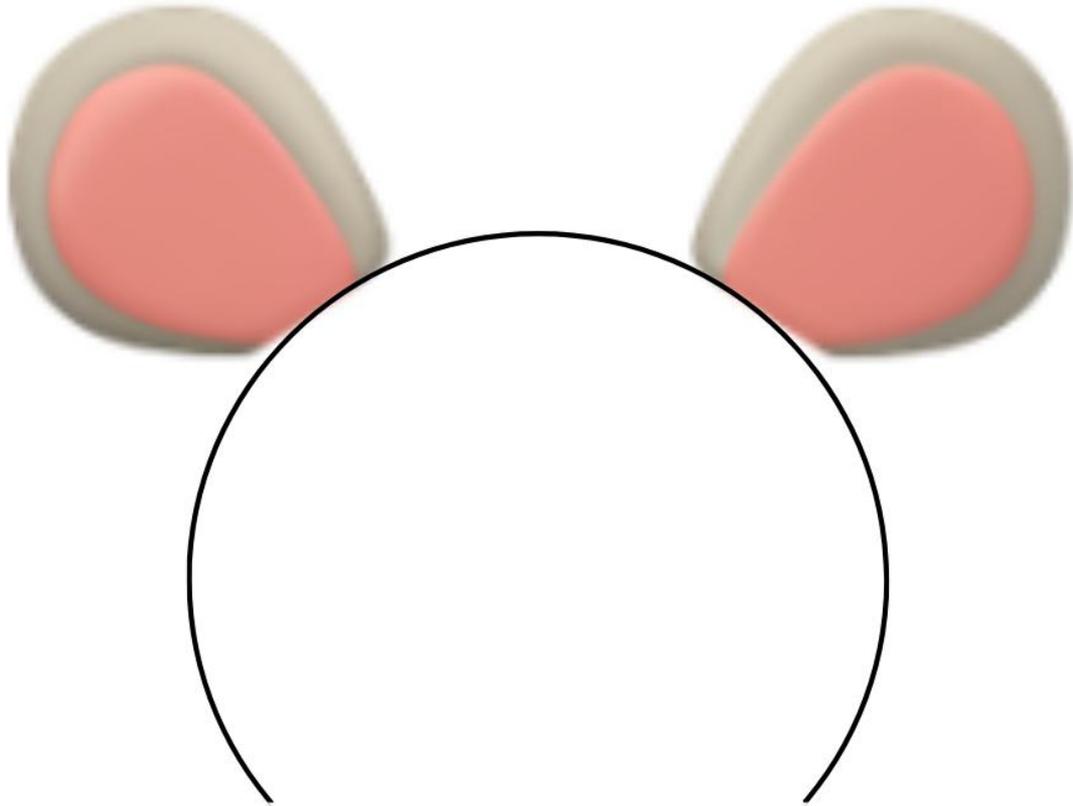
*Carta del ratoncito Pérez para realizar la tarea 4.*



*Fuente. Elaboración propia.*

**Figura 8**

*Diademas de ratón para realizar la tarea 4.*



*Fuente. Elaboración propia.*

**ANEXO 3. Pirámide alimenticia.**

**Figura 9**

*Pirámide para realizar la tarea 5.*



*Fuente. Elaboración propia.*

**ANEXO 4. Carteles para la clasificación de alimentos y tarjetas de alimentos.**

**Figura 10**

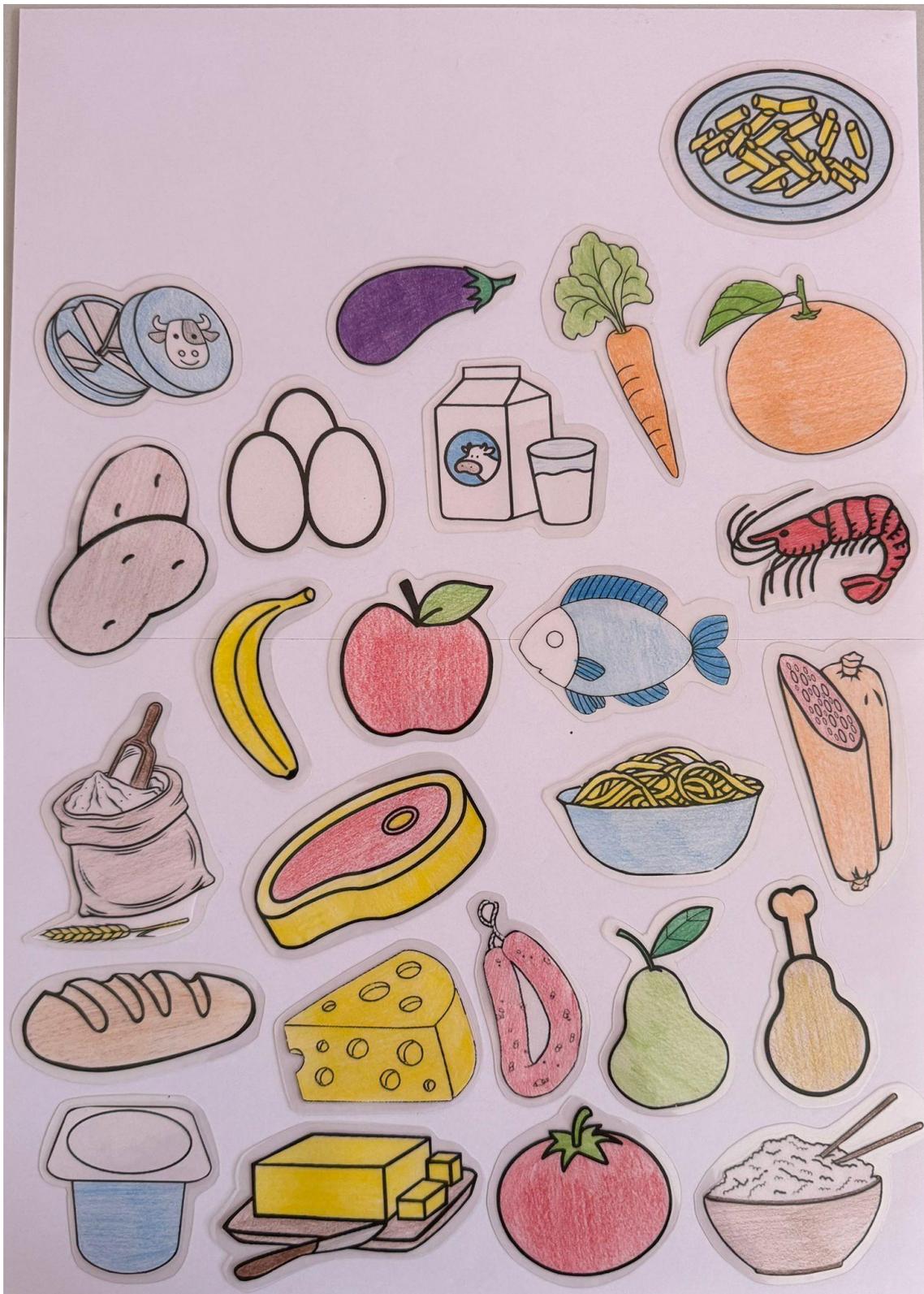
*Carteles para realizar la tarea 5.*



*Fuente. Elaboración propia.*

**Figura 11**

*Dibujos alimentos.*

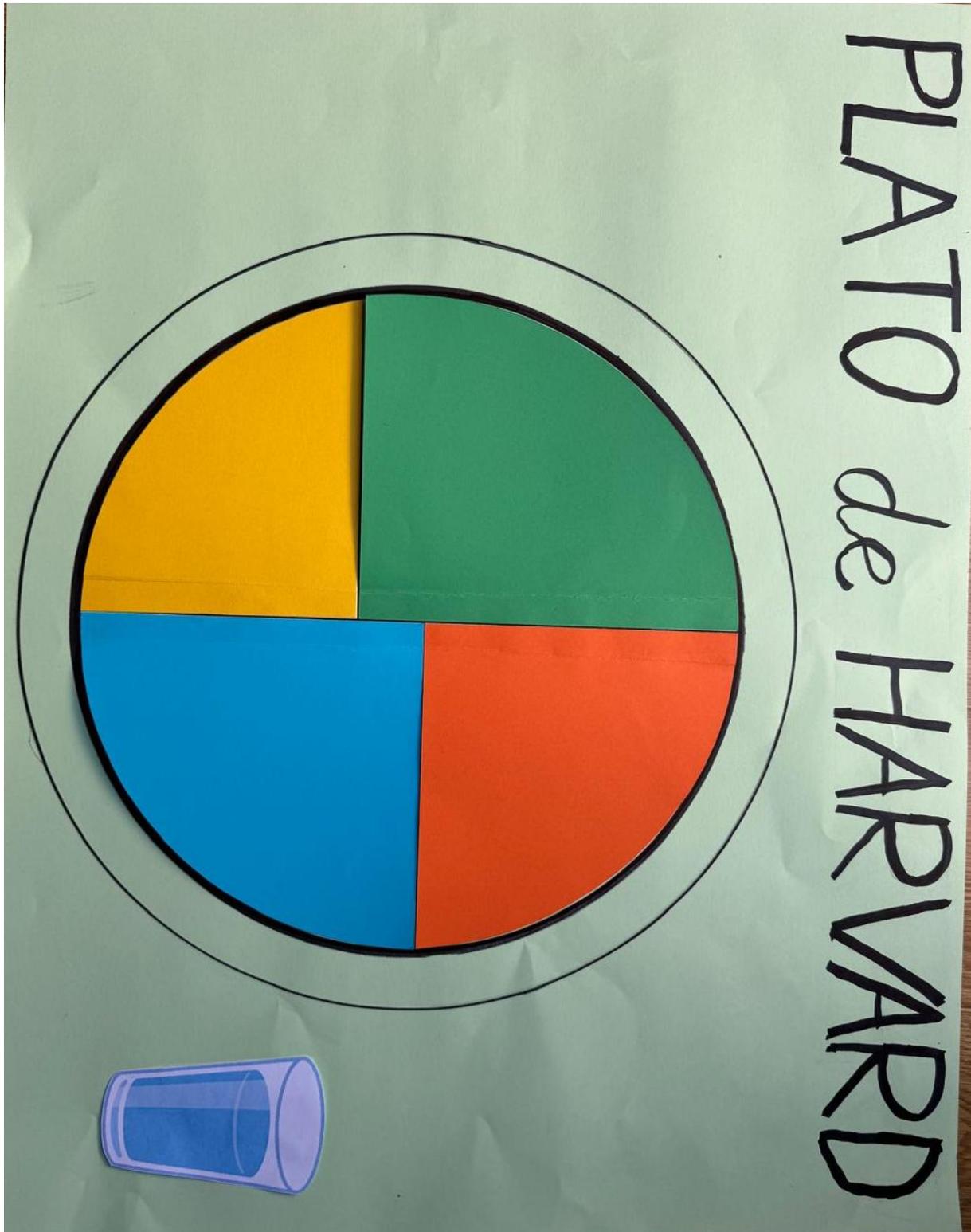


*Fuente. Elaboración propia.*

**ANEXO 5. Plato de Harvard.**

**Figura 12**

*Cartel del plato de Harvard para realizar la tarea 6.*

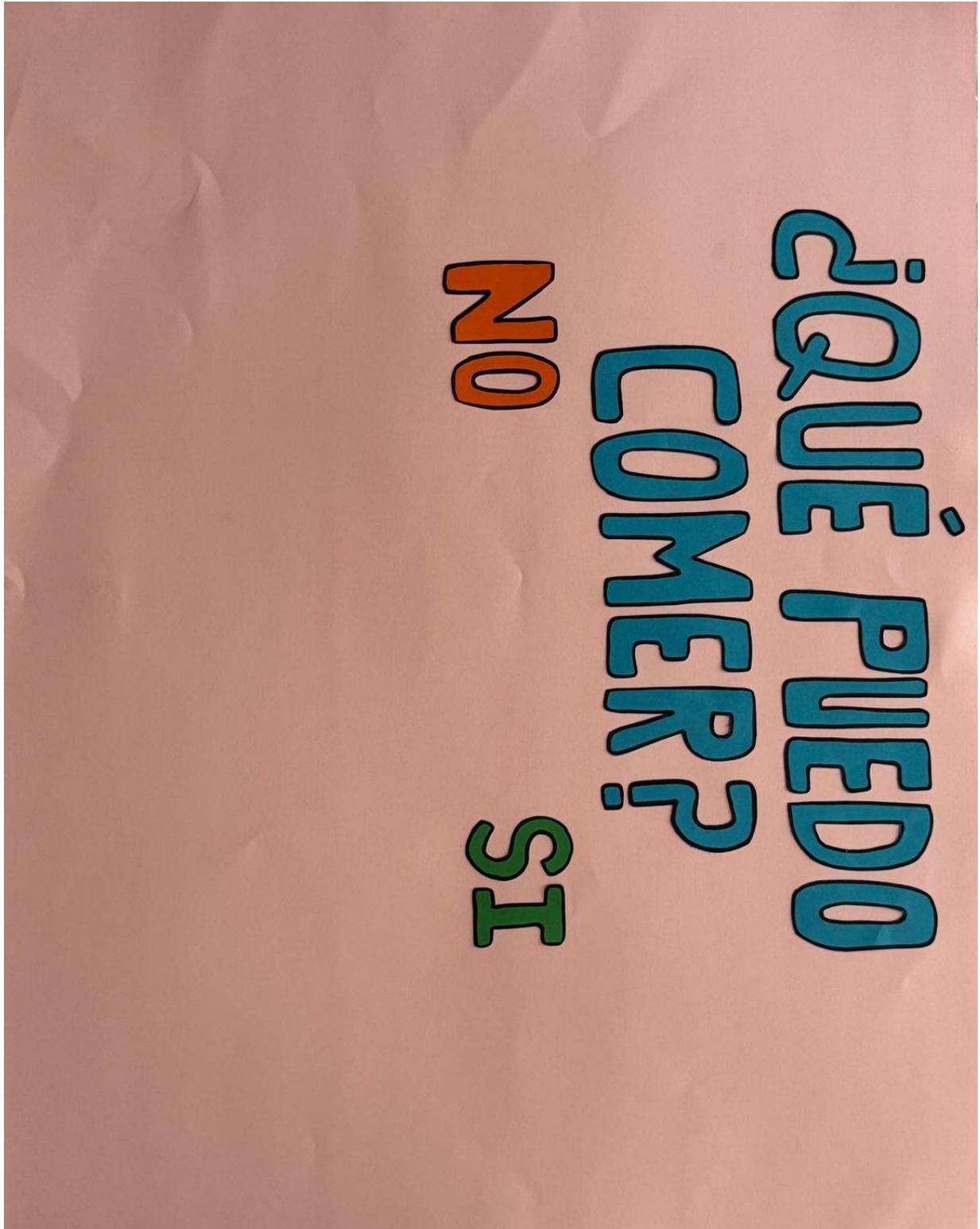


*Nota. Elaboración propia.*

**ANEXO 6. Cartel ¿Qué puedo comer?**

**Figura 13**

*Cartel “¿Qué puedo comer?” para realizar la tarea 7.*

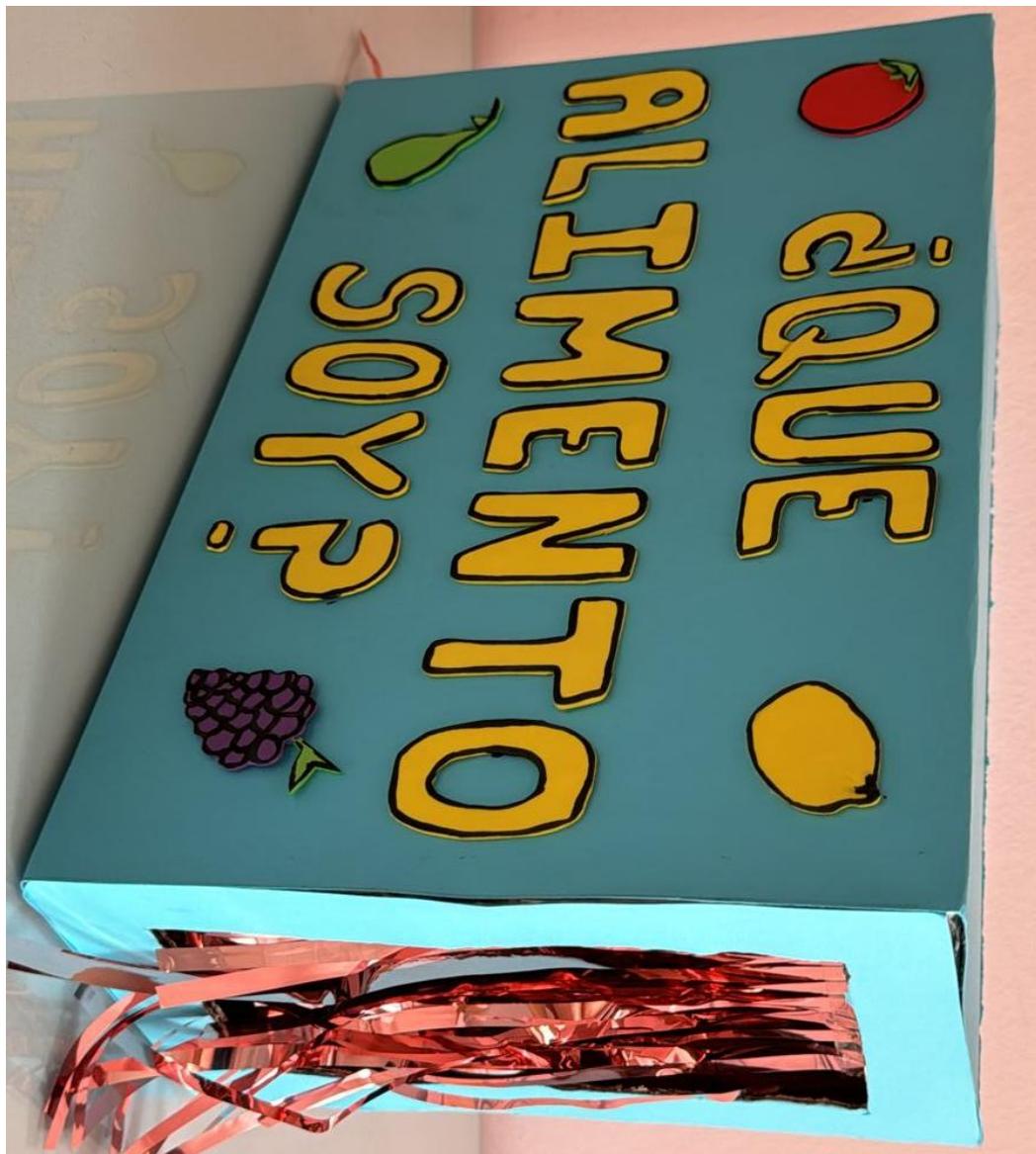


*Nota. Elaboración propia.*

**ANEXO 7. Caja del tacto.**

**Figura 14**

*Caja del tacto para realizar la tarea 9.*

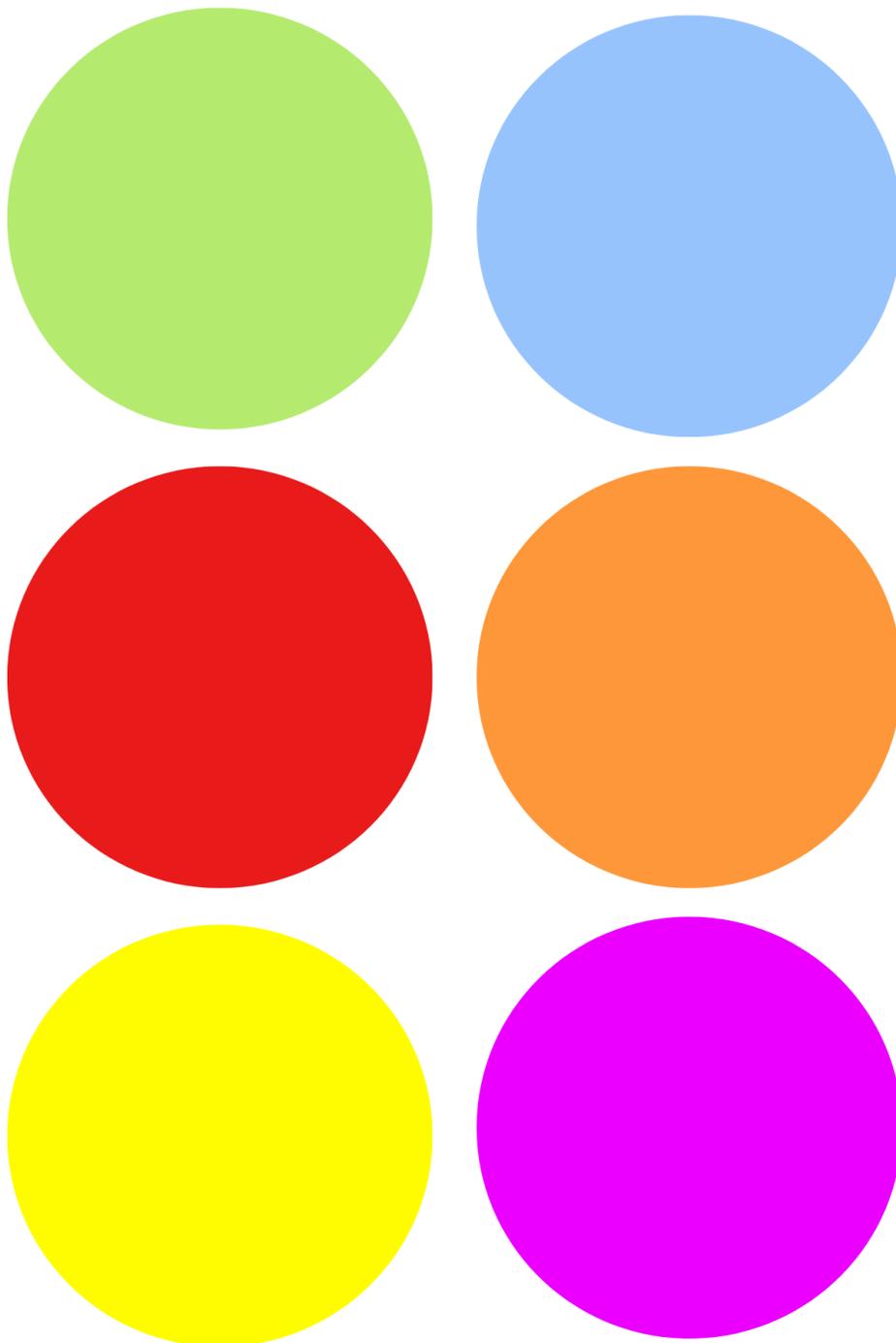


*Nota. Elaboración propia.*

**ANEXO 8. Círculos de colores**

**Figura 15**

*Círculos para realizar la tarea 11.*



*Nota.* Elaboración propia.

## ANEXO 9. Receta de “pan tumaca”.

Figura 16

Receta para realizar la tarea 12.



The infographic features a decorative border with colorful, wavy shapes in blue, green, orange, and pink. At the top left, a Polaroid-style photo shows two slices of Pan Tumaca on a wooden board. To the right, a pink circle contains the title "PAN TUMACA". Below the title, a blue oval indicates a preparation time of "15 MIN". A green rounded rectangle lists "INGREDIENTES:" followed by illustrations of a slice of bread, three cherry tomatoes, a head of garlic, and a bottle of olive oil. A blue rounded rectangle lists "PROCEDIMIENTO:" followed by three numbered steps: "1. FROTAR EL AJO EN EL PAN" (with a garlic clove illustration), "2. FROTAR EL TOMATE EN EL PAN" (with a tomato slice illustration), and "3. AÑADIR UN POCO DE ACEITE" (with an olive oil bottle illustration).

# PAN TUMACA

TIEMPO PREPARACIÓN  
15 MIN

- INGREDIENTES:
  - Bread
  - Tomatoes
  - Garlic
  - Olive oil
- PROCEDIMIENTO:
  1. FROTAR EL AJO EN EL PAN
  2. FROTAR EL TOMATE EN EL PAN
  3. AÑADIR UN POCO DE ACEITE

Nota. Elaboración propia.

**ANEXO 10. Instrumento de evaluación del proyecto y el docente. Cuestionario**

**Tabla 21**

*Instrumento de evaluación de los educandos hacia la docente y la situación de aprendizaje.*

<b>CUESTIONARIO</b>			
			<b>Observaciones</b>
<b>REFERIDO A LAS TAREAS</b>			
¿Habéis aprendido a lavaros las manos?			
¿Sabéis cuál es la posición correcta para sentare en la mesa?			
¿Conocéis cómo deben cogerse los cubiertos?			
¿Os ha gustado la canción para lavaros los dientes?			
¿Os ha gustado trabajar con la pirámide alimenticia?			
¿Y el plato de Harvard?			

¿Sabéis cuáles son las alergias de los compañeros? ¿podéis decir cuáles son?			
¿Os ha gustado probar platos de otras culturas?			
¿Lo habéis pasado bien jugando con la caja del tacto?			
¿Y con los olores?			
¿Os ha parecido divertida la actividad de clasificar los alimentos por colores?			
¿Y preparar el pan tumaca?			
¿Lo habéis pasado bien mientras realizabais las actividades?			
¿Cuál es la actividad que os gustaría volver a repetir?			
¿Y la que menos os ha gustado?			
<b>REFERIDO A LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES</b>			
¿Os gusta realizar juegos juntos?			

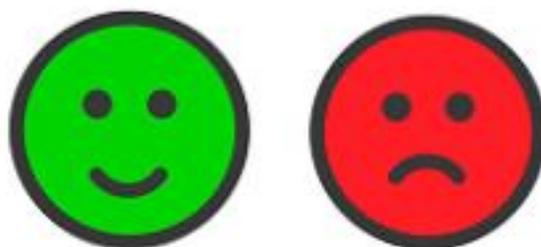
¿Os gusta que os traten con respeto?			
¿Somos todos y todas iguales?			
<b>REFERIDO A LA MAESTRA/MONITORA</b>			
¿Os gusta cómo os trata la maestra?			
¿Os han gustado las tareas que ha preparado?			
¿Os ha ayudado cuando lo habéis necesitado?			

*Nota.* Elaboración propia.

### **ANEXO 11. Recurso material para llevar a cabo el cuestionario.**

**Figura 17**

*Caritas para llevar a cabo la heteroevaluación.*



*Fuente.* Elaboración propia.

### **ANEXO 12. Instrumento de evaluación del alumnado. Escala numérica.**

**Tabla 22**

*Instrumento diseñado para la evaluación continua.*

<b>ESCALA DE ORDENACIÓN – EVALUACIÓN CONTINUA Y FORMATIVA</b>			
Nombre:			Fecha:
<b>Observación: Realiza correctamente la higiene de manos</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Se sienta de manera adecuada durante la comida</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Coge correctamente los cubiertos</b>			
	1	2	3

1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Se lava correctamente los dientes</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Sabe clasificar los alimentos en la pirámide alimenticia</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Sitúa correctamente los alimentos en el plato de Harvard</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			

<b>Observación: Sabe que alimentos son sustitutos de los que generan alergias en sus compañeros/as</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Muestra interés por la gastronomía de otros lugares</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Reconoce alimentos por su textura y forma</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Reconoce alimentos por su olor</b>			

	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Sabe clasificar los alimentos por su color</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Interpreta correctamente la receta</b>			
	1	2	3
1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			
<b>Observación: Participa activamente en la puesta en común del video</b>			
	1	2	3

1. Nombre de la niña/o			
2. Nombre de la niña/o			

*Fuente.* Elaboración propia.

**ANEXO 13. Instrumento de evaluación docente. Diario docente.**

**Tabla 23**

*Instrumento de autoevaluación docente.*

<b>DIARIO DOCENTE</b>	
Observador:	Fecha:
<b>ANÁLISIS DOCENTE</b>	
<b>Aptitudes docentes</b>	
Conocimientos, habilidades y valores que debe tener el docente	
<b>Actuación docente:</b>	
Actuación del docente en el aula adaptada a la situación y al contexto de enseñanza y a la aplicación de las competencias propias.	

<p><b>Efectividad docente:</b></p> <p>Resultados que el docente logra observar en el rendimiento del alumnado.</p>
<p><b>ANÁLISIS DEL PROYECTO</b></p>
<p><b>Cumplimiento de objetivos:</b></p>
<p><b>Adquisición de competencias:</b></p> <p>En base a los criterios de evaluación</p>
<p><b>Análisis de recursos:</b></p> <p>Recursos espaciales, temporales, materiales y humanos.</p>
<p><b>Actividades adaptadas al nivel psicoevolutivo:</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>Otros aspectos:</b> Conflictos, problemas, cambios.</p>

*Nota.* Elaboración propia