



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

IMPORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

ANDREA GUERRERO CANTERA

MARÍA TERESA ROMAN GRANDE

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado presenta una propuesta didáctica para el curso de 2º de Educación Primaria centrado en la alimentación saludable, basado en una fundamentación teórica que relaciona la alimentación, con el desarrollo emocional de los niños y el papel de las familias en ella.

La propuesta incluye actividades prácticas, lúdicas y participativas, que se desarrollan a través de metodologías activas como la observación directa y el aprendizaje significativo. Los resultados de la misma han sido positivos, con una buena acogida por parte del alumnado y una gran implicación de las familias, lo que ha favorecido a crear un proceso de aprendizaje coherente entre el colegio y el hogar.

PALABRAS CLAVE

Educación Primaria, hábitos alimentarios, infancia saludable, emociones, familias, propuesta de intervención.

ABSTRACT

This Final Degree Project presents a didactic proposal for the 2nd year of Primary Education focused on healthy eating, based on a theoretical foundation that connects nutrition with children's emotional development and the role of families in this process. The proposal includes practical, playful, and participatory activities, developed through active methodologies such as direct observation and meaningful learning. The results have been positive, with a good reception from the students and strong involvement from families, which has helped create a coherent learning process between school and home.

KEY WORDS

Primary Education, eating habits, healthy childhood, emotions, families, intervention proposal.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	- 5 -
2. OBJETIVOS	- 5 -
3. JUSTIFICACIÓN	- 6 -
3.1. Justificación legislativa	- 6 -
3.2. Competencias del título de grado en educación primaria	- 6 -
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	- 7 -
4.1. Importancia de la alimentación saludable en la infancia	- 7 -
4.2. Educación alimentaria en el contexto escolar	- 9 -
4.3. Características evolutivas del alumnado de 2º de Primaria y su relación con la educación alimentaria	- 11 -
4.4. El almuerzo escolar como espacio educativo.....	- 12 -
4.5. Implicación de las familia en la educación alimentaria.....	- 14 -
4.6. Alimentación, emociones y convivencia en el aula	- 15 -
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	- 17 -
5.1. Introducción	- 17 -
5.2. Contextualización del centro.....	- 17 -
5.2.1. Contexto del centro	- 17 -
5.2.2. Contexto del aula.....	- 18 -
5.3. Objetivos.....	- 18 -
5.4. Contenidos	- 19 -
5.5. Competencias	- 20 -
5.5.1. Competencias clave	- 20 -
5.5.2. Competencias específicas.....	- 22 -
5.6. Metodología	- 22 -
5.7. Temporalización.....	- 23 -
5.8. Actividades	- 24 -
5.9. Evaluación	- 35 -
5.9.1. Técnicas de evaluación.....	- 36 -
5.9.2. Instrumentos de evaluación.....	- 37 -
5.9.3. Criterios de evaluación	- 37 -
6. RESULTADOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCCION	- 38 -

7. CONCLUSIONES.....	- 39 -
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	- 40 -
9. ANEXOS	- 44 -

1. INTRODUCCIÓN

La educación fundamentada en la salud en la etapa de Educación Primaria es fundamental para promover hábitos que perduren a lo largo de la vida de las personas. Actualmente el contexto social está basado en hábitos alimenticios cada vez mas condicionados por el consumo rápido y a la vez poco saludable, por ello es muy importante y necesario que, desde edades tempranas, lo que conlleva a la etapa escolar, se impulse una conciencia crítica y a la vez responsable sobre la importancia de una buena alimentación. La etapa de la infancia es un momento muy sensible, donde los niños y niñas se están formando para ser personas, están creando su forma de ver el mundo y de cuidarse a sí mismos.

A lo largo de este trabajo se busca abordar la alimentación saludable como un contenido transversal, que conecte con todos los aspectos que hay que tener en cuenta en los niños, desde los aspectos físicos hasta los emocionales y sociales, no busca basarse simplemente en los aspectos curriculares. A lo largo del trabajo se expondrá una fundamentación teórica donde se sostiene esta necesidad, así como una propuesta didáctica llevada a cabo en un aula de 2.º de Educación Primaria que busca que las familias estén implicadas en todo momento del proceso, creando conexión y continuidad entre todo lo que se busca enseñar. Finalmente se presentarán resultados obtenidos de la propuesta y una reflexión de la misma.

2. OBJETIVOS

Con esta propuesta didáctica el objetivo general de mi trabajo de fin de grado es:

Realizar una propuesta de intervención que promueva hábitos de alimentación saludable en el curso de 2º de Educación Primaria, basados en sus almuerzos.

Y para ello me baso en los siguientes objetivos específicos:

- Observar y analizar los hábitos alimenticios reales del alumnado a partir de los almuerzos que traen al colegio.
- Desarrollar competencias en alimentación saludable.

- Favorecer el trabajo cooperativo y el aprendizaje significativo mediante actividades grupales.
- Fomentar la reflexión crítica de los alumnos sobre sus propios hábitos de consumo de alimentos.
- Concienciar al alumnado sobre la importancia del bienestar personal en relación con sus hábitos saludables.
- Crear conciencia de la gran relación que tiene su buena salud física con la emocional.
- Promover actitudes responsables y sostenibles en relación con la alimentación.
- Involucrar a las familias en el proceso de aprendizaje.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. Justificación legislativa

Las actividades didácticas planteadas en este trabajo sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa de educación primaria se basan en el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Este tema se trabaja desde el área de las Ciencias de la Naturaleza, en el curso de 2º de Educación Primaria.

3.2. Competencias del título de grado en educación primaria

La realización de este TFG permitirá demostrar las competencias que he adquirido a lo largo de mi formación como Maestro/a en Educación Primaria. Estas competencias se muestran en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. Aquellas relacionadas con el tema elegido son:

Competencias generales

- Reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.

- Interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada práctica educativa.
- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones al alumnado de Educación Primaria.

Competencias específicas

- Conocer y comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo de 6 a 12 años.
- Conocer las características del alumnado de primaria, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales.
- Mostrar una actitud de valoración y respeto hacia la diversidad del alumnado, cualesquiera que fueran las condiciones o características de este.
- Conocer los fundamentos de la educación primaria como etapa obligatoria.
- Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento.
- Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación.
- Relacionar la educación con el medio y cooperar con las familias y la comunidad.
- Conocer y saber ejercer las funciones de tutor y orientador en relación con la educación familiar en el período 6 a 12 años.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos.
- Plantear y resolver problemas asociados con las ciencias aplicadas a la vida cotidiana.
- Conocer el currículo escolar relacionado con las ciencias experimentales.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Importancia de la alimentación saludable en la infancia

La importancia de la alimentación saludable durante la etapa de la infancia es un factor esencial para garantizar el correcto desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Esta etapa forma parte de un momento especialmente sensible para la adquisición de hábitos, que una vez que los tengan consolidados, puedan mantenerse a lo largo de

toda su vida. Por ello comenzar a promover una dieta equilibrada desde edades tempranas, no solo ayuda a prevenir ciertas enfermedades a corto o a largo plazo, sino que también contribuye a establecer una base sólida para el bienestar general de los niños y niñas.

Según organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), una dieta tiene que ser rica en nutrientes esenciales, como frutas, verduras, proteínas, cereales y agua, ya que esta va a permitir mejorar el estado físico de los infantes, fortalecer su sistema inmunológico y favorecer la concentración y el rendimiento en el entorno escolar.

En contraposición, el exceso de azúcares, grasas saturadas y productos ultraprocesados están directamente relacionados con problemas de salud infantil, como la obesidad, la diabetes tipo 2 o bien problemas que afectan directamente a su desarrollo de aprendizaje. (OMS, 2020; UNICEF, 2019).

A un nivel más científico, estudios recientes evidencian que una alimentación equilibrada influye de forma positiva en el desarrollo motor y físico de los menores. Investigaciones como la de Muñiz-Menéndez (2024) revelan que los niños con una alimentación adecuada compensada en vitaminas y minerales presentan un índice de masa corporal más saludable y a la vez tienen grandes mejoras en cuanto a sus niveles de coordinación motriz. Además, esta autora subraya también la importancia de las prácticas alimenticias tanto en el entorno escolar como familiar, dando gran importancia aquí en los factores culturales y emocionales también juegan un papel muy importante en la formación de estos hábitos y rutinas alimentarios.

De forma complementaria, Cortés Cortés (2021) advierte que muchos niños, desde edades muy tempranas, presentan desinterés o rechazo hacia ciertos alimentos saludables debido a la falta de exposición y educación alimentaria desde casa. Esto repercute de forma negativa en su salud, pero también en su vida escolar, ya que como he mencionado una mala alimentación puede derivar en problemas académicos como la fatiga, el mejor rendimiento o alteraciones del comportamiento. De ahí que la escuela, siendo un agente socializador, tenga la responsabilidad de intervenir de una forma activa en la promoción de estilos de vida saludables en las edades tempranas.

Además del plano fisiológico, llevar una buena alimentación influye directamente en el bienestar emocional. Comer sano favorece también el estado de ánimo, ayuda a tener un mejor descanso y a mantener una actitud positiva frente a las tareas escolares y a las relaciones sociales con los demás. Varias investigaciones apuntan que el alumnado que incorpora alimentos naturales y reduce el consumo de alimentos ultra procesados tiende a experimentar una mayor vitalidad y menor sensación de cansancio, lo cual también contribuye a un clima escolar más saludable y adecuado (Cortés Cortés, 2021; FAO, 2023).

Por lo tanto, no se trata únicamente de enseñar que es un alimento saludable, sino que se trata de acompañar al alumnado en el proceso de la toma de decisiones conscientes respecto a su propia salud y alimentación. Por ello, abordar este tema desde la escuela permite conectar el contenido curricular con la vida cotidiana de niño, reforzando tanto el aprendizaje significativo como el desarrollo de la competencia personal y social.

4.2. Educación alimentaria en el contexto escolar

El entorno escolar es un espacio clave para la promoción y aprendizaje de los hábitos de vida saludable. La educación alimentaria, integrada dentro del ámbito educativo, permite transmitir conocimientos sobre la nutrición además de formar actitudes, valores y conductas responsables en relación con este tema. El papel de la escuela va más allá de la media instrucción académica, éste debe contribuir en desarrollo integral del alumnado, atendiendo no solo a los conocimientos del currículum, sino también atendiendo a sus dimensiones físicas, emocionales y sociales (FAO, 2023).

Desde una perspectiva preventiva, la escuela tiene la capacidad de actuar como un agente de cambio frente a problemas de salud pública como pueden ser, la obesidad infantil, la malnutrición o el consumo excesivo de ciertos productos ultraprocesados.

La evidencia científica ha demostrado que las intervenciones realizadas dentro del contexto escolar, especialmente en las edades tempranas, son más efectivas a la hora de fomentar hábitos saludables que perduren en el tiempo (UNICEF, 2019). Además, el hecho de compartir rutinas como el almuerzo escolar o el recreo permite incorporar la alimentación como un elemento educativo real y cercano a los alumnos convirtiéndolo en algo cotidiano y vivencial, de esta forma atraerán más la atención de los mismos.

Esta visión no es nueva. En España existe el programa EDALNU (educación en alimentación y nutrición), que fue impulsado a partir del año 1961 por el Ministerio de Educación y Ciencia junto con la FAO, este programa supuso un referente pionero en la integración de la nutrición dentro del ámbito escolar. Este programa buscaba promover un enfoque interdisciplinar, es decir intentaba fomentar la colaboración entre el profesorado, a sus familias y el entorno social. Tal como recoge Velarde (2015) en su revisión de este programa, EDALNU defendía una educación alimentaria práctica, pero a la vez adaptada al contexto del alumnado en el cual se integraban actividades cotidianas. Esta experiencia histórica refuerza la importancia de entender la alimentación como una tarea compartida entre familia, comunidad y escuela.

Durante la etapa de educación primaria, el alumnado comienza a mostrar mayor autonomía en sus elecciones alimenticias, por lo que la escuela adquiere un papel muy importante de orientar esas decisiones hacia opciones equilibradas y saludables.

El trabajo sobre la alimentación en las aulas debe ser una actividad que vaya más allá de lo puntual, lo que significa que esta debe convertirse en una práctica transversal que esté presente en diferentes áreas curriculares como en Ciencias Naturales, Lengua o Educación Física. Además, cuando estás dinámica se tratan de enfocar a una participación más activa del alumno, bien a través de juegos, de la observación de sus propios hábitos o bien a través de la creación de menús saludables, el aprendizaje se vuelve más significativo y duradero (Salas Gómez, 2012).

El papel del profesor en este proceso es fundamental, ya que esta actúa como modelo de referencia y de guía, pero también lo es el trabajo que se hace junto con las familias, el comedor escolar o el resto del equipo docente. Las experiencias con más éxito dentro de este campo son aquellas que involucran a toda la comunidad educativa, generando una coherencia entre lo que se enseña en clase, lo que se consume en el centro y lo que se continúa desde casa (Graziano, 2020; Velarde, 2015).

Por lo tanto, fomentar una alimentación saludable desde la escuela supone apostar por una educación integral, inclusiva y comprometida con el bienestar del alumnado, de forma que la importancia de tener una buena salud no solo se vea por evitar enfermedades, sino que esta se vea como una forma de vivir activamente, conscientemente y de forma sostenible.

4.3. Características evolutivas del alumnado de 2º de Primaria y su relación con la educación alimentaria

El alumnado del curso de segundo de educación primaria se comprende generalmente entre las edades de 7 y 8 años, son niños que se encuentran en una etapa evolutiva caracterizada por avances importantes a nivel cognitivo, emocional y social. Conocer las características de estos niños es esencial para diseñar propuestas educativas adaptadas a sus necesidades y potencialidades, concretamente en temas relacionados como la alimentación, que requieren de cierta interiorización de hábitos y rutinas, además del desarrollo de una conciencia crítica en formación.

Desde la perspectiva del desarrollo cognitivo, los niños y niñas que pertenecen a esta etapa se sitúan en lo que Piaget (1975) denominó el estadio de las operaciones concretas, lo que significa que su pensamiento aun depende de las experiencias directas y de los elementos tangibles para comprender los conceptos y las cosas. Por lo tanto, las actividades más manipulativas, contextualizadas y visuales hacen que el aprendizaje sea especialmente eficaz para fomentar el aprendizaje significativo, actividades como observar sus propios almuerzos, clasificar los alimentos reales o crear sus propios menús.

A nivel emocional, los alumnos empiezan a mostrar un mayor control de sus emociones y a la vez empiezan a desarrollar el sentido de la responsabilidad. Aun así, todavía necesitan del acompañamiento de un adulto para reflexionar sobre sus elecciones y comprender las consecuencias que tienen sus actos. Tal como señala Delval (2002), el entorno social es fundamental para que los niños puedan desarrollar progresivamente su autonomía basada principalmente en la comprensión de normas, no solo en su cumplimiento.

En el plano social, el grupo de iguales tiene una gran relevancia. Las decisiones que toman comienzan a estar influenciadas por lo que hacen o por lo que piensan sus compañeros, incluyendo las decisiones que toman en cuanto a su alimentación. Este fenómeno es bien explicado por Vygotsky (1979), quien subraya la importancia de la interacción social en la construcción del conocimiento, especialmente cuando el aprendizaje está situado dentro de la “zona de desarrollo próximo”, es decir, cuando el niño necesita un apoyo inicial para poder realizar ciertas tareas que en un futuro próximo podrá hacer por sí solo.

Además, en esta etapa los niños disfrutaban con actividades cooperativas, retos, juegos de roles o dinámicas que impliquen movimiento y expresión. Por este mismo motivo, trabajar la alimentación saludable a través de juegos, rutinas o bien pequeños proyectos resulta más adecuado que recurrir únicamente a las explicaciones teóricas.

La evidencia educativa indica que, si se adaptan los contenidos a su nivel madurativo y cognitivo, además de utilizar metodologías activas, el alumnado no es solo capaz de comprender lo que es un hábito saludable, sino que también es capaz de incorporarlo a su vida cotidiana. Este tipo de propuestas acompañan al desarrollo de las competencias curriculares, incluyendo habilidades para la vida como la autonomía, la responsabilidad y la autocuidado.

Por lo tanto, diseñar propuestas didácticas sobre la alimentación para este nivel educativo debe tener siempre presente los intereses y la forma de aprender de los niños, priorizando enfoques globalizados, muy visuales y a la vez participativos. De esta forma se logrará que los contenidos trabajados no solo se comprendan, sino que también se integran en sus vidas y se conviertan en hábitos que perduren en el tiempo.

4.4. El almuerzo escolar como espacio educativo

El almuerzo que los alumnos traen al colegio constituye mucho más que un simple momento de alimentación. Es una rutina, pero nada de un significado educativo diario, ya que esta refleja los ámbitos alimentarios del entorno familiar además de permitir la observación de comportamientos y se convierte en una oportunidad pedagógica para trabajar en el autocuidado, la toma de decisiones saludables y el autonomía.

Durante la etapa de educación primaria, los niños y niñas comienzan a asumir pequeñas responsabilidades personales, como el preparar sus mochilas solos, elegir la ropa para ir al colegio o seleccionar que quieren llevar de almuerzo. Este proceso de autonomía puede acompañar al desarrollo de una actitud crítica hacia lo que consumen, si bien esta es acompañada desde el ámbito escolar, especialmente si se les ofrece la oportunidad de reflexionar sobre ello. Por eso mismo, el almuerzo puede transformarse en un recurso didáctico para promover el análisis de lo que comen, además de aprender a clasificar los alimentos en función de sus beneficios y de identificar posibles mejoras en sus dietas.

En la mayoría de los centros escolares, el recreo del almuerzo es una rutina que pasa bastante desapercibida desde el punto de vista pedagógico. Pero en cambio, incorporar este momento como una parte activa del proceso de enseñanza-aprendizaje favorece a que los contenidos relacionados con la alimentación saludable se vivan de manera más significativa. Qué tipo de alimentos consumen, debatir en grupo y proponer cambios o compararlos con los contenidos aprendidos en clase son acciones que refuerzan la adquisición de conocimientos y a la vez fomentan la implicación del alumno en este proceso.

La experiencia cotidiana en la escuela, como el momento del almuerzo o el recreo, ofrece oportunidades reales para integrar la alimentación como parte de este proceso educativo. Estos momentos, al ser vividos en grupo, contribuyen a que los alumnos interioricen normas y aprendizajes alimentarios de una forma natural y no forzosa. Marta Garulet (2009) destaca que los espacios compartidos pueden reforzar rutinas positivas y generar asociaciones saludables con los alimentos, teniendo siempre una coherencia entre lo que se enseña y se practica.

Además, el hecho de compartir estos momentos con sus iguales, en un entorno más informal, crea un espacio perfecto para que los niños normalicen determinados hábitos saludables, como el consumo de frutas o verduras, alimentos que por lo general cuesta más introducir en las alimentaciones de los niños. Al mismo tiempo esta forma de aprender hace que se visibilice el impacto de los productos ultra procesados o el exceso de azúcares y grasas. Es muy importante destacar que este tipo de aprendizaje por imitación entre iguales suele tener bastante más impulso y aceptación por parte del alumnado, que discursos teóricos o prohibitivos, con los que generalmente se olvidan los aprendizajes.

Por otro lado, el almuerzo también representa un momento perfecto para trabajar valores transversales como la sostenibilidad, la higiene personal o la empatía, incluir este tipo de cuestiones en las propuestas educativas permite trabajar de forma simultánea los hábitos saludables y la convivencia.

Por lo tanto, el almuerzo puede ser una herramienta pedagógica muy útil dentro del aula ya que no solo contribuye a mejorar la alimentación del alumnado, sino que también promueve el desarrollo de competencias clave como la conciencia y expresión cultural,

la autonomía e iniciativa personal y las competencias en salud. Todo esto cuadra y encaja con el enfoque competencial y transversal del currículo, que uno de los principales objetivos es relacionar los contenidos con sus vivencias.

4.5. Implicación de las familia en la educación alimentaria

Como se ha mencionado anteriormente la educación alimentaria no puede entenderse únicamente como una responsabilidad de la escuela. El entorno familiar desempeña un papel muy importante y decisivo en la adquisición de los hábitos de vida saludable, ya que es el hogar, un lugar donde los niños y las niñas aprenden inicialmente qué, cómo y cuándo comer. Por ello, el trabajo conjunto entre el colegio y la familia resulta imprescindible para lograr una coherencia entre lo que se enseña dentro del aula y lo que se practican en casa. Tal como señala Garaulet (2009), los niños interiorizan los hábitos alimentación a través de la observación del comportamiento de sus figuras de referencia. Cuando sus padres consumen alimentos saludables y a la vez mantienen rutinas coherentes, sus hijos tienden, por lo general, a seguir sus mismos pasos.

Durante estas etapas de aprendizaje, concretamente la educación primaria, el alumnado comienza a asumir pequeñas responsabilidades relacionadas con su alimentación, como por ejemplo elegir su almuerzo o bien colaborar en la preparación de la merienda. Sin embargo, estas elecciones están muy condicionadas por los hábitos y las rutinas que hay en el hogar. De hecho, según Garaulet (2014), la disponibilidad de ciertos alimentos en todo el entorno doméstico y la regularidad en los horarios de alimentación influyen de una manera muy decisiva en la relación que los niños tienen con la alimentación. A su vez advierte que en un ambiente tenso y donde se emplea la comida como castigo o recompensa puede generar asociaciones a ella poco saludables. Si la escuela promueve el consumo frecuente de fruta o bien una alimentación saludable pero dentro del contexto familiar no se refuerzan estas acciones, el impacto educativo puede diluirse o incluso llegar a generar contradicciones.

Varios estudios han demostrado que la implicación activa de las familias de los programas de educación alimentaria mejora de forma significativa la efectividad de las intervenciones. Cuando los padres y las madres se sienten parte del proceso educativo y del proceso de aprendizaje de sus hijos, es mucho más probable que adapten cambios en sus prácticas domésticas, se informen sobre el tema principal y apoyen a las decisiones

que toma el centro. Esta colaboración permite establecer mensajes comunes que refuercen los aprendizajes adquiridos en el aula y favorezcan la adquisición de hábitos más sostenibles. Además, la educación desde casa también juega un papel muy importante, estilos educativos muy autoritarios o por el contrario excesivamente permisivos pueden dificultar la consolidación de los hábitos saludables (Garaulet, 2009).

Además, incluir a las familias en las actividades relacionadas con la alimentación contribuye a fortalecer el vínculo entre la escuela y el hogar, mejorando la comunicación y promoviendo una visión compartida del bienestar del alumnado, es decir del bienestar de sus hijos. Algunas estrategias que resultan muy eficaces en este sentido son: la elaboración conjunta de los menús de almuerzo, el envío de recomendaciones alimentarias, la realización de ciertos talleres de cocina en familia y la organización de jornadas saludables dirigidas a toda la comunidad educativa.

Es muy importante y fundamental tener en cuenta la diversidad cultural y socioeconómica de las familias, ya que no todas las condiciones son iguales por lo que el acceso a ciertos alimentos saludables no son iguales para todos. Por ello, es importante que la escuela adopte un enfoque inclusivo proponiendo soluciones adaptadas a las realidades concretas de cada uno de los contextos familiares.

En definitiva, implicar a las familias en este proceso de educación alimentaria supone reconocer que la salud y el bienestar del alumnado dependen de varios factores que están interconectados entre ellos, y que solo a través de un trabajo cooperativo y colaborativo se puede lograr un impacto real, duradero y positivo en la vida de sus hijos.

4.6. Alimentación, emociones y convivencia en el aula

La alimentación no es solo un acto biológico o una necesidad fisiológica, sino que también es una práctica muy emocional y social. Dentro del contexto escolar, esta relación tiene una especial relevancia, ya que lo que el alumno come, como lo vive y con quién lo comparte tiene impacto de forma directa en su bienestar emocional, su manera de relacionarse con los demás y su autoestima.

Durante la etapa de educación primaria los niños y niñas van desarrollándose de forma progresiva una mayor conciencia de sí mismos y de su entorno. Durante este proceso, en

un momento del almuerzo puede convertirse en una experiencia placentera, o, por el contrario, puede ser un foco de inseguridades y comparaciones. Por ejemplo, algunos niños pueden sentirse diferentes o juzgados por lo que traen de casa, ya bien sea por razones culturales, económicas o sociales. Estas situaciones no solo afectan a su relación con la comida, sino también a su estado emocional y a la forma en la que se vinculan y se relacionan con sus compañeros, afectando de forma directa a la convivencia y el clima del aula (Menéndez, 2009).

Se ha demostrado que más del 60% de los niños y niñas entre los 5 y los 13 años son conmovidos por emociones, como tristeza, aburrimiento o ansiedad y no realmente por hambre fisiológica real (Emotional Eating in Adolescence, 2022). Además, los alimentos están directamente relacionados con las emociones. Comer puede ser un acto de disfrute, pero en ciertas ocasiones también lo puede ser de consuelo, de recompensa o de castigo. Por ello, es fundamental educar desde edades muy tempranas y crear una relación sana con la comida, para evitar que esta se base en la ansiedad, la presión o el juicio de otras personas y que se base en el respeto por uno mismo y por los demás. En este sentido, se intenta que el aula se convierta en un espacio idóneo para abordar estas cuestiones de forma natural y respetuosa, a través del juego simbólico, reflexiones colectivas o el diálogo.

Trabajar la alimentación en el aula también son una vía para fomentar la convivencia positiva. Ya que permite un gran abanico de actividades grupales donde los propios alumnos puedan trabajar de forma colectiva, favoreciendo cualidades como la empatía, el respeto a la diversidad, escucha activa y la colaboración. El simple hecho de conservar los almuerzos del grupo puede derivar en conversaciones enriquecedoras sobre sus costumbres y otras adicciones familiares, lo que además contribuye a generar un clima de aula inclusivo y abierto a todo tipo de opiniones.

Desde el enfoque de la educación emocional, se ha comprobado que con una alimentación equilibrada también influye en el estado de ánimo de los alumnos, en su concentración y el rendimiento que estos tienen durante las jornadas escolares. Un niño que almuerza de forma saludable suele tener más energía, una mejor disposición para el aprendizaje y una mayor estabilidad emocional. Por lo tanto, promover hábitos

alimentarios saludables desde la escuela no solo mejora la salud física, sino que también crea un equilibrio emocional del alumno y su capacidad para vivir armónicamente.

Por lo tanto, integrar la alimentación dentro de una propuesta educativa en la que se tenga en cuenta las emociones y la convivencia supone apostar por un enfoque holístico, que entienda al alumnado como un ser completo, cuyas decisiones alimentarias estén ligadas a su historia, sus vivencias diarias y su entorno, fomentando de esta forma una relación sana con la comida desde el propio aula.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Introducción

Para poder realizar con una mayor precisión este Trabajo Fin de Grado puse en práctica una propuesta de intervención en el centro donde realicé el prácticum II, haciendo referencia a los contenidos básicos que se han trabajado a lo largo de este trabajo: La importancia de la alimentación saludable en los niños y niñas de 7/8 años, es decir, en sus primeras etapas de Educación Primaria.

Para ello es necesario una contextualización del centro donde he llevado a cabo esta intervención.

5.2. Contextualización del centro

5.2.1. Contexto del centro

Se trata de un Centro de Educación Infantil y Primaria (CEIP), colegio público situado a 3 kilómetros de la ciudad de Palencia, es un centro de titularidad pública que depende de la Junta de Castilla y León.

Es un centro nuevo, inaugurado en el curso escolar 2009/2010. Este cuenta con zonas ajardinadas, espacios asfaltados y con aceras. Este se encuentra situado en una de las partes más nuevas de la localidad, junto al primer ciclo de Educación Infantil, favoreciendo la comunicación con la institución. La mayoría de las viviendas donde está situado el centro son unifamiliares, aunque también aparecen bloques de edificios.

El centro es un edificio de una sola planta muy acogedor. Dotado de buenas instalaciones y cuenta con el equipamiento y material suficiente para ofrecer una educación de calidad.

Los accesos al centro son muy buenos, cuenta con tres entradas, dedicada para cada grupo que participa en la actividad escolar (alumnos de Educación Infantil, alumnos de Educación Primaria y Profesorado), por otro lado, el colegio se encuentra a poca distancia del centro de la localidad. Su buena comunicación con la ciudad de Palencia ayuda a la facilitación del transporte tanto para el alumnado como para el profesorado.

El número total de alumnos del centro es de 213. Siendo 59 de Educación Infantil y 154 de Educación Primaria.

5.2.2. Contexto del aula

Se trata de un aula con 17 niños y niñas, 12 niños y 5 niñas, de entre 7 y 8 años. Dentro del aula existe cierta diversidad entre los alumnos, pero no muy dispar, entre ellos un alumno de etnia gitana, que presenta un leve problema de absentismo escolar. A mayores cuenta con 3 alumnos que requieren de un apoyo externo:

- Un alumno con TEA leve → Durante la semana sale dos días a la semana durante una hora con una PT para recibir un apoyo educativo. Dentro del aula no se sigue ninguna enseñanza especializada con el alumno, simplemente se le presta una mayor atención durante las actividades individualizadas intentando que siga el ritmo del resto de la clase, que en la mayoría de los casos lo sigue y cuando no se le ofrece una ayuda excepcional.
- Un alumno con dificultades en la pronunciación II → Recibe apoyo de la PT y AL del centro durante dos horas a la semana, dentro del aula no se tiene ningún trato especial.
- Una alumna con necesidades en la pronunciación → Se sigue el mismo procedimiento que con el otro alumno.

Con el resto del alumnado se tienen en cuenta sus diferencias de aprendizaje y se trabaja con ellos de la forma que cada uno necesita, siguiendo el ritmo del resto.

5.3. Objetivos

A través de la propuesta didáctica los alumnos y alumnas de 2º de Educación Primaria se intentará que alcancen estos objetivos establecidos por el Real Decreto 157/2022, de 1

de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria:

- Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones.
- Presentar de forma oral o gráfica el producto final de los proyectos de diseño, explicando los pasos seguidos con ayuda de un guion.
- Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

5.4. Contenidos

A. Cultura científica

2. La vida en nuestro planeta.

- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, aceptación y etiquetado de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo sexual.

B. Tecnología y digitalización

2. Proyectos de diseño y pensamiento computacional.

- Estrategias básicas de trabajo en equipo.

C. Conciencia ecosocial.

- Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Estilos de vida sostenible. La movilidad segura, saludable y sostenible, y la prevención y la gestión de los residuos.

5.5. Competencias

5.5.1. Competencias clave

*** Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

La participación en diferentes procesos de indagación y exploración propios del pensamiento científico sobre las ciencias de la naturaleza implica identificar y plantear pequeños problemas, obtener, analizar y clasificar información, generar hipótesis, hacer predicciones, realizar comprobaciones e interpretar, argumentar y comunicar los resultados, lo que contribuirá directamente a la expresión, comprensión, interpretación y valoración de textos, la localización, selección y contraste de información y la participación en interacciones comunicativas. Por otro lado, el acceso a obras literarias relativas al patrimonio natural contribuirá a compartir la interpretación de las mismas y favorecerá la creación de textos.

*** Competencia digital (CD)**

En el área Ciencias de la Naturaleza se utilizan dispositivos y recursos digitales y se trabajan estrategias de búsqueda de información segura y eficiente, así como estrategias de recogida, almacenamiento y representación de datos. Además, se utilizan recursos y plataformas digitales para comunicarse con otras personas y se tratan reglas básicas de seguridad y privacidad para navegar por internet, así como estrategias para fomentar el bienestar digital físico y mental y el reconocimiento de los riesgos asociados, contribuyendo directamente al desarrollo de la competencia digital.

*** Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)**

En esta área el alumnado se inicia en la actividad científica, desarrolla procedimientos de indagación adecuados a la investigación sobre fenómenos de la naturaleza, lo que contribuye directamente a la utilización del pensamiento científico, así

como la utilización de métodos propios del razonamiento matemático. Por otro lado, en esta área se trabajan las fases de los proyectos de diseño y del pensamiento computacional para generar productos creativos que respondan a necesidades concretas a través de la aplicación del pensamiento computacional.

Además, se persigue que el alumnado aplique el conocimiento científico para desarrollar hábitos saludables y conseguir el bienestar físico, emocional y social y que identifique las características del entorno natural y las causas y consecuencias de la intervención humana en el mismo, para desarrollar estilos de vida sostenibles y el respeto, cuidado y protección de las personas y el planeta, lo que implica la participación en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos.

* **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**

Está área implica la gestión de emociones, ideas y comportamientos para adaptarse a los cambios, así como el conocimiento de los riesgos más importantes para la salud y la adopción de hábitos saludables fundamentados en el conocimiento científico. Además, conlleva la participación en proyectos grupales de diseño y pensamiento computacional o que aborden problemas derivados de la intervención humana en el entorno, lo que contribuye al desarrollo de una actitud de respeto, responsabilidad, esfuerzo y dedicación personal, planeando objetivos, autorregulando el aprendizaje y evaluando las limitaciones.

* **Competencia ciudadana (CC)**

A través del análisis de las causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno, desde el punto de vista tecnológico y ambiental, se favorecerá la promoción de un estilo de vida sostenible y consecuente, que contribuya a la conservación de la biodiversidad. Por otro lado, la reflexión y análisis sobre el medio natural favorecerá al diálogo sobre problemas éticos de actualidad y la comprensión de la necesidad de cuidar el entorno. Además, aprendiendo a reconocer, gestionar y respetar las emociones de los demás, se promoverá la reflexión, el rechazo de prejuicios y estereotipos y la oposición a cualquier tipo de violencia.

5.5.2. Competencias específicas

2. Plantear y dar respuesta a cuestiones científicas sencillas sobre el medio natural, utilizando diferentes técnicas, instrumentos y modelos propios del pensamiento científico, para interpretar y explicar hechos y fenómenos que ocurren en el medio natural.

3. Resolver problemas a través de proyectos interdisciplinarios de diseño y de la aplicación del pensamiento computacional, para generar cooperativamente un producto creativo e innovador que responda a necesidades concretas.

4. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.

5.6. Metodología

A lo largo de la propuesta se han llevado a cabo varias metodologías de aprendizaje enfocadas en el aprendizaje de los alumnos. El principal método de trabajo fue la observación directa, con ella podremos registrar de forma objetiva y contextualizada las conductas relacionadas con los almuerzos. Además, con esta metodología podremos impulsar un aprendizaje activo, en el que el alumnado construye la base de sus conocimientos a partir de observaciones, de experimentar y de compartir con lo que ya saben.

Utilizaremos también el Aprendizaje Basado en el Pensamiento, mediante la aplicación de rutinas, destrezas de pensamiento y estrategias de metacognición, la indagación, investigación y análisis de información, el análisis de las causas y las consecuencias de las acciones del ser humano sobre el entorno cercano o lejano, colaboración, intercambio y construcción colectiva para alcanzar metas que son comunes al grupo y que requieren de la participación de todos para su consecución.

Asimismo, se ha apostado por el aprendizaje significativo, donde los alumnos no memorizan contenidos de forma sistemática, sino que los comprenden y asimilan, integrándolos en sus vidas cotidianas. Este tipo de aprendizajes se basa en los conocimientos previos del alumnado y sus experiencias, y busca conectarlos con los

nuevos aprendizajes, lo que facilita una comprensión funcional y que perdure en el tiempo.

Se fomentará el uso de agrupamientos que estimulen el trabajo cooperativo como un aprendizaje necesario para la investigación científica, sin olvidar el trabajo individual, imprescindible en el desarrollo competencial de las personas.

5.7. Temporalización

ABRIL 2025				
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25 Act 1. ¿Qué sabemos? (30 mins)
28 Act 2. ¿Qué traemos al colegio? (25 min)	29 Act 2. ¿Qué traemos al colegio? (20 min)	30 Act 2. ¿Qué traemos al colegio? (20 min)	1	2
MAYO 2025				
28	29	30	1	2
5 Act 3. Clasificamos almuerzos (45 mins)	6 Act 4. Pirámide (1h y media)	7 Act 5. Semáforo (1 hora)	8 Act 6. Menú saludable (1 hora)	9 Act 7. Compra saludable (1 hora y media)

12 Act 8. Detectives de etiquetas (30 mins)	13 Act 9. Scape room (1 hora)	14 Act 10. Trivial (1 hora y media)	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

VACACIONES / PUENTES / FIESTAS

5.8. Actividades

A continuación, se expondrán las actividades llevadas a cabo en el centro de prácticas relacionadas con el tema del trabajo.

Actividad 1: ¿QUÉ SABEMOS?

Objetivos

- Conocer los conocimientos previos del alumnado
- Fomentar la participación activa y la expresión oral, promoviendo el respeto por los demás

Contenidos

- Hábitos saludables
- Expresión oral y comunicación de ideas
- Curiosidad e iniciativa por aprender
- Conocimientos previos
- Participación activa
- Pensamiento crítico

Desarrollo de la actividad

Para la introducción de las actividades que se vayan a ir recogiendo a lo largo de las sesiones, se comenzara haciendo una breve rutina de pensamiento en el aula, conocida

como, *lluvia de ideas*. Esta rutina consiste en preguntar a los niños que saben y que conocen sobre la alimentación, por qué consideran ellos importante su alimentación, mientras los alumnos van diciendo ideas, se van apuntando en la pizarra quedando una clara visualización de lo que ellos consideran y saben del tema.

Materiales

- Pizarra de tiza

Temporalización

30 minutos

Actividad 2: ¿QUÉ TRAEMOS DE ALMUERZO?

Objetivos

- Observar y analizar los hábitos alimenticios reales del alumnado a partir de los almuerzos que traen al colegio.

Contenidos

- Alimentación equilibrada
- Clasificación de alimentos
- Observación y registro de hábitos
- Análisis y reflexión grupal
- Refuerzo de conocimientos previos

Desarrollo de la actividad

A forma de repaso de la actividad anterior, se proyectará un video sobre la alimentación saludable y su clasificación en la pirámide, afirmando y reforzando los conocimientos previos.

Cuando acabe el video se les explicara la actividad que se llevara a cabo durante unos días. Los alumnos anotaran en unas cartulinas los almuerzos que van trayendo al colegio,

clasificándolos en cuatro tipos de almuerzos diferentes, que posteriormente serán analizados y comentados dentro del aula y con los propios alumnos. Se tratará de buscar un momento concreto en el día para que estos puedan anotar sus alimentos.

Materiales

- Cartulinas de colores
- Pizarra digital
- Lápices

Temporalización

25 minutos el primer día y 20 minutos los dos días siguientes

Actividad 3: CLASIFICAMOS LOS ALMUERZOS

Objetivos

- Analizar los almuerzos del alumnado identificando patrones saludables y no saludables
- Fomentar la reflexión crítica y colectiva

Contenidos

- Análisis de hábitos alimenticios
- Alimentación saludable
- Expresión oral y reflexión colectiva
- Pensamiento crítico
- Trabajo en grupo

Desarrollo de la actividad

La tercera actividad tiene una continuidad con la anterior. Una vez que los alumnos hayan terminado de apuntar todos los almuerzos traídos al colegio durante varios días, analizaremos cada uno de ellos y sacaremos conclusiones sobre los resultados,

comprobando si son saludables o no lo son. Anotando en la pizarra todo lo que se va diciendo para finalmente sacar conclusiones entre todos.

Para finalizar la sesión, comparan sus almuerzos iniciales con las conclusiones que han ido sacando entre todos, haciendo preguntas que ayuden a la reflexión: ¿Qué podríamos mejorar?.

Materiales

- Cartel de almuerzos
- Pizarra de tiza

Temporalización

45 minutos

Actividad 4: CONSTRUIMOS LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Objetivos

- Aprender a clasificar los alimentos según su valor nutricional y frecuencia de consumo.

Contenidos

- Clasificación de alimentos según su valor nutricional
- Representación visual y comprensiva de la pirámide alimentaria
- Trabajo cooperativo

Desarrollo de la actividad

En esta actividad, se comenzará dividiendo a los alumnos en diferentes grupos, cada uno tendrá una parte concreta de la pirámide alimenticia y junto a ella unos alimentos concretos. Previamente se habrá explicado y comentado cada nivel de la pirámide, la importancia nutricional que tiene cada uno de ellos en su alimentación en sus vidas, además de comentar los alimentos propuestos para cada nivel de la misma. Una vez

terminado esto, se les repartirá a cada grupo de alumnos los alimentos sin colorear y ellos serán quienes vayan creando su propia pirámide para el aula.

Materiales:

- Cartulinas de colores
- Imágenes de alimentos
- Pinturas y rotuladores
- Pegamento y tijeras

Temporalización

1 hora y media

Actividad 5: EL SEMÁFORO DE LOS ALMUERZOS

Objetivos

- Aprender a clasificar alimentos según su frecuencia de consumo.
- Desarrollar el juicio crítico sobre los productos que se consumen a menudo

Contenidos

- Clasificación de alimentos según su frecuencia de consumo
- Alimentación saludable
- Trabajo cooperativo
- Pensamiento crítico y reflexión

Desarrollo de la actividad

Se presentará la clase la metáfora del semáforo de los alimentos:

- Verde → comer a diario (fruta, pan integral, lácteos...)
- Amarillo → consumir de vez en cuando (zumos, galletas caseras...)
- Rojo → solo de manera ocasional (bollería, refrescos, snacks...)

Se dividirá a los alumnos en pequeños grupos y estos recibirán tarjetas con imágenes de alimentos habituales en los almuerzos escolares, entre ellos ciertos alimentos que han

escrito en la primera actividad que se realizará con ellos. Previamente los alumnos contarán con un semáforo por grupo con estos tres colores grande, y para ello en esta actividad tendrán que ir colocando en cada color del semáforo cada uno de esos alimentos que les ha ido tocando. Se fomentará el diálogo y la reflexión entre ellos tras la colocación de las imágenes. Entre ellos se les podrá hacer preguntas como: ¿porque crees que estaba en el rojo? o ¿cómo lo podrías sustituir?.

Materiales

- Semáforo grande en cartulina
- Tarjetas de alimentos
- Pegamento

Temporalización

Sesión de 1 hora

Actividad 6: NUESTRO ALMUERZO SALUDABLE

Objetivos

- Diseñar un menú semanal de almuerzos escolares que responda a los criterios de la alimentación saludable.
- Fomentar la toma de decisiones conscientes y responsables sobre lo que comemos.
- Valorar la variedad y el equilibrio en la alimentación.

Contenidos

- Planificación de una alimentación equilibrada
- Clasificación de alimentos por grupos nutricionales
- Uso de recursos visuales
- Trabajo cooperativo

Desarrollo de la actividad

En esta sesión, partiremos de lo aprendido en las actividades anteriores, ya que los alumnos han trabajado con la pirámide alimenticia y han estado clasificando sus propios almuerzos, introduciéndose de esta forma en el tema central. En esta siguiente actividad

se les propondrá un reto: crear un menú saludable de almuerzos para toda la semana, es decir, de lunes a viernes.

La actividad se realizará en parejas o grupos de 3, para ello se le dará a cada uno una plantilla con los días de la semana, en la mesa del profesor estarán colocadas varias revistas de comida, periódicos e imágenes sacadas de internet, esto les ayudará a los alumnos a completar sus menús semanales, ya que les va a servir como un recurso visual muy beneficioso. Estos podrán recortar imágenes de los alimentos de estos recursos que se les ofrece.

Para la creación del menú se les pedirá que incluyan dentro del mismo:

- Al menos una fruta o verdura.
- Una fuente de hidratos (pan, cereales...)
- Y que eviten bollerías industriales y ultra procesados

Una vez diseñados los menús, se expondrán en el aula y se realizará una votación para elegir cuál será el “menú saludable de la clase”, que se colocará en un mural visible para todos y el cual tendrán que seguir a partir del momento de su creación. Esta actividad se les comentará previamente a los padres para que desde casa tenga su continuidad.

Materiales

- Plantilla del menú
- Revistas, periódicos e imágenes de internet
- Lápices y rotuladores
- Tijeras y pegamento.

Temporalización

Sesión de 1 hora

Actividad 7: COMPRA SALUDABLE

Objetivos

- Utilizar correctamente las monedas y billetes
- Conocer los alimentos y productos más saludables para una buena alimentación

Contenidos

- Alimentación equilibrada y saludable
- Clasificación de alimentos
- Uso funcional de monedas y billetes
- Elaboración de lista de la compra
- Juegos simbólico y roles sociales
- Expresión oral y reflexión grupal
- Trabajo en equipo

Desarrollo de la actividad

Esta actividad va a estar enfocada en un nivel más lúdico de aprendizaje. Para ello comenzaremos dividiendo la clase en dos grupos, primero uno de ellos será el vendedor y el otro el comprador, una vez que pase la mitad del tiempo se cambiarán los papeles. El aula contará con 3 tiendas de alimentación, una de ellas estará enfocada a frutas y verduras, otra será una especie de carnicería y pescadería y la última un supermercado, es decir, un puesto en el que puedan encontrar otro tipo de productos más ultraprocesados.

Los alumnos tendrán una ficha en la que puedan ir apuntando todo lo que van comprando, además de trabajar el área de Ciencias de la naturaleza tendrá una relación directa con el área de matemáticas, debido a que tendrán que utilizar los contenidos de la unidad de monedas y billetes para poder comprar sus productos saludables.

Al comienzo de la actividad se les explicará que tendrán que ir por cada una de las tiendas seleccionando los productos que crean necesarios para tener una buena alimentación a lo largo de una semana, es decir, tienen que hacer una lista de la compra relacionada con lo que significa llevar una buena alimentación contando con productos que fomenten y ayuden a seguir este proceso.

Una vez pasado el tiempo estos podrán analizar sus listas de la compra y comentar si les falta algo o si con eso podrían llevar una buena alimentación durante una semana.

Materiales

- Monedas y billetes de plástico

- Cuadernillo pequeño
- Objetos de compra.
- Fichas de vendedores y compradores.

Temporalización

1 hora y media

Actividad 8: DETECTIVES DE ETIQUETAS

Objetivos

- Conocer y diferenciar el significado de las etiquetas de alimentos

Contenidos

- Lectura e interpretación básica de la información nutricional de los alimentos
- Elección informada y responsable
- Alimentación saludable y consumo controlado y consciente

Desarrollo de la actividad

Los alumnos tendrán que traer de casa que envases limpios de productos (cereales, zumos, galletas, yogures...) para poder leer las etiquetas nutricionales de los mismos.

Se dividirá la clase en grupos para realizar esta actividad. Una vez divididos los alumnos observarán y leerán las etiquetas de cada uno de estos productos (ingredientes, azúcares, grasas...). Tendrán que ir anotando en sus cuadernos cuáles consideran que son saludables por su composición y cuáles consideran menos saludables. Previamente se les habrá hecho una breve explicación sobre cada 1 de los componentes que pueden tener los alimentos.

Materiales

- Envases
- Cuadernillos pequeños
- Pizarra de tiza

Temporalización

30 minutos

Actividad 9: SCAPE ROOM

Objetivos

- Fomentar el aprendizaje a través del juego
- Fomentar el pensamiento crítico
- Cooperar de forma correcta en equipo

Contenidos

- Reconocimiento de alimentos saludables
- Vocabulario relacionados con la alimentación y hábitos saludables
- Resolución de retos lúdicos y cognitivos
- Motivación, esfuerzo y trabajo cooperativo

Desarrollo de la actividad

La actividad va a estar dividida en 3 mini actividades que van a realizar entre toda la clase. El objetivo principal es que se consigan obtener la medalla que les acredita como personas sanas. Para ello van a tener que ir completando estas 3 actividades y cada vez que completen una de ellas se les dará una pieza de la medalla (base, parte de arriba y cuerda).

La primera actividad que tendrán que realizar será un memory, para ello utilizaremos la aplicación wordwall, una aplicación en la que se pueden crear una gran variedad de juegos interactivos. Para este juegos inicial tendrán que ir buscando las parejas de alimentos en la pizarra digital.

El segundo minijuego que tendrán que realizar será un laberinto el cual tengan que llevar una cesta de alimentos saludables hasta un niño.

Y el último minijuego será una sopa de letras, en la que aparecerán escondidas palabras que hayan ido trabajando durante toda la propuesta didáctica relacionadas con la buena alimentación y los hábitos saludables.

Una vez terminadas las 3 mini actividades y conseguidos las 3 piezas de la medalla podrán montarlas y se colgará en clase, acreditándoles cómo niños sanos y saludables.

Materiales

- Pizarra digital
- Aplicación wordwall
- Medalla de cartulina

Temporalización

1 hora

Actividad 10: TRIVIAL SALUDABLE

Objetivos

- Reforzar y consolidar los conocimientos adquiridos a través del juegos
- Promover el trabajo cooperativo y diálogo entre iguales
- Favorecer la evaluación informal y participativa
- Estimular el pensamiento crítico y creatividad del alumno

Contenidos

- Alimentos saludables
- Hábitos de higiene y consumo responsables
- Clasificación de alimentos según su valor nutricional
- Propuesta de menús saludables
- Juego cooperativo y trabajo en equipo

Desarrollo de la actividad

Para finalizar las sesiones, se proponía una actividad lúdica que sirva como repaso, reflexión y cierre del trabajo realizado, para ello se realizará un trivial adaptado sobre una alimentación saludable y los almuerzos escolares.

El alumno se organizará en pequeños grupos cooperativos. Cada grupo irá respondiendo por turnos a las preguntas planteadas del juego a través de tarjetas de colores, cada una de estas tarjetas estará relacionada a una categoría temática, las categorías son:

- Verde → frutas y verduras: en esta categoría se realizarán preguntas sobre alimentos saludables
- Amarillo → buenos hábitos: aquí se intentará trabajar hábitos de higiene y consumo relacionados con la alimentación
- Rojo → clasificación: para que tenga una continuidad con la pirámide en esta categoría tendrán que clasificar alimentos dentro de la pirámide.
- Azul → creatividad: tendrán que crear propuestas saludables de menús.
- Naranja → reflexión: y esta última categoría estará dedicada a realizar preguntas sobre los aprendizajes generales aprendidos en las sesiones.

Cada acierto permite al grupo a avanzar o sumar puntos simbólicos dentro del juego. El ambiente de la clase será bastante distendido y colaborativo, no se dará un gran énfasis a la competición ya que no habrá un premio final para el equipo que gane, sino que el principal objetivo es reforzar lo aprendido a través del juego.

Para cerrar todo se hará una pequeña reflexión sobre lo que han aprendido durante estas sesiones y que cosas cambiarían en sus hábitos de almuerzo.

Materiales

- Tarjetas de preguntas de colores
- Fichas o pegatinas para marcar los aciertos
- Pizarra de tiza

Temporalización

1 hora y media

5.9. Evaluación

La propuesta de intervención trabaja diferentes métodos de evaluación debido a las actividades realizadas durante la temporalización establecida. Las actividades iniciales

de introducción al tema ayudan a observar los conocimientos previos con los que cuentan los alumnos sobre el tema.

La evaluación ha sido principalmente continua y a través de la observación directa. Además, las formas de evaluación se irán adaptando en función de las necesidades de cada alumno, siendo así integradora también.

5.9.1. Técnicas de evaluación

Se han seguido varias técnicas de evaluación en la puesta en práctica de esta propuesta didáctica sobre la importancia de la buena alimentación en los niños y niñas de 2º de Primaria. Entre ellas se han empleado las siguientes:

- Observación directa y continua

Durante cada una de las actividades realizadas, he ido observando de forma continua el comportamiento y la implicación de cada uno de los alumnos, teniendo en cuenta principalmente la atención y participación en las mismas. Además, he tenido en cuenta sus actitudes, su comprensión de las tareas, sus relaciones y cooperación entre compañeros, considerando todos estos aspectos clave en la mayoría de las propuestas didácticas.

- Valoración de los trabajos realizados

A través del estudio y análisis de la fichas y trabajos realizados, he podido identificar distintos puntos fuertes y áreas de mejora. Gracias a esta forma de evaluar he podido obtener una visión más precisa sobre el progreso individual de cada uno de los estudiantes y su nivel de adquisición de los contenidos.

- Participación activa

Se ha tenido en cuenta las intervenciones orales de los alumnos como parte del proceso de evaluación, valorando de forma positiva las aportaciones que fomentan el diálogo, la reflexión conjunta y el intercambio de ideas. La participación activa ha sido especialmente relevante en las actividades propuestas, debido a las numerosas reflexiones.

- Trabajo cooperativo

Durante las dinámicas de grupo se ha podido observar el grado de implicación de los alumnos y alumnas en los trabajos en grupo, así como su disposición de ayuda y colaboración con sus compañeros, considerando este aspecto como algo fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.9.2. Instrumentos de evaluación

Para poder realizar la evaluación de los aprendizajes de esta situación, he tenido en cuenta:

- Cuadernillos de clase
- Rubrica de evaluación
- Exposiciones orales, individuales y grupales
- Las fichas de las actividades
- Creaciones

5.9.3. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación seguidos por los que se pretende que el alumnado de 2º de Primaria adquiera al finalizar la propuesta de intervención, están recogidos en el Decreto 38/2022, de 30 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León y son los siguientes, todos pertenecientes al Área de Ciencias de la Naturaleza:

Competencia específica 2

2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones. (CCL1, STEM2, CC4)

Competencia específica 3

3.2 Presentar de forma oral o gráfica el producto final de los proyectos de diseño, explicando los pasos seguidos con ayuda de un guion. (CCL1, STEM2, STEM4)

Competencia específica 4

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3)

6. RESULTADOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tras la puesta en práctica de esta propuesta didáctica se han conseguido la mayoría de los objetivos previstos para ella, por lo que ha sido altamente satisfactoria, tanto en términos de participación como el impacto que ha tenido en el alumnado. Las actividades han sido desarrolladas con éxito, respetando la planificación inicial, pero a la vez adaptándose a las necesidades del grupo e imprevistos que han ido surgiendo. Esta flexibilidad ha sido posible gracias a la disponibilidad y confianza del tutor de prácticas, ya que, al ser el responsable de la mayoría de las áreas que se impartían dentro del aula y la permisividad que me ha ofrecido para hacer lo que considerase, ha facilitado la organización del horario y a la vez ha permitido una adaptación efectiva al ritmo real del aula.

Uno de los aspectos más positivos de esta propuesta ha sido la implicación de las familias. Desde el principio, se planteó la gran importancia de trasladar los aprendizajes desde el aula hasta el entorno familiar, con el fin de crear una cierta coherencia entre lo que se trabajaba dentro y lo que se debería de trabajar fuera del colegio. Por suerte, la respuesta ha sido muy positiva ya que las familias han mostrado un alto grado de colaboración, han participado activamente y a la vez han mantenido una actitud receptiva y comprometida con la propuesta. Esta cercanía ha favorecido a llevar una continuidad entre todo este proceso de aprendizaje.

En cuanto a la dinámica del aula, las actividades han sido bien recibidas por los niños, quienes han demostrado entusiasmo y motivación por aprender a través de estas propuestas activas y lúdicas. Esta experiencia ha confirmado que el aprendizaje significativo, basado en el juego, la participación y la interacción entre iguales, son metodologías muy eficaces en estas edades. Los alumnos no solo han disfrutado de estas actividades, sino que a la vez han aprendido conceptos clave sobre la alimentación saludable y ahora saben aplicarlos en sus vidas.

En relación con el alumno con Trastorno del Espectro Autista (TEA), también ha sido una intervención positiva. Aunque en ciertos momentos y actividades se ha necesitado ofrecerle mayor tiempo y apoyo, por lo general su participación se ha integrado con naturalidad e implicación en la dinámica general del aula. Las adaptaciones realizadas han sido mínimas y no han supuesto un obstáculo para el desarrollo de las sesiones, lo que ha permitido una inclusión del mismo real y efectiva, respetando a la vez sus ritmos sin romper el del grupo.

En conclusión, la propuesta ha tenido un impacto muy positivo tanto a nivel didáctico como personal. Me ha permitido observar de cerca como los niños y niñas aprenden con motivación cuando se sienten una parte activa del proceso de aprendizaje y ver como disfrutan cuando se les ofrece un entorno seguro y cercano, adaptado siempre a sus intereses.

7. CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo de fin de grado se ha podido observar la importancia de trabajar la alimentación saludable desde las primeras etapas educativas, no simplemente como una competencia curricular ligada al área de las Ciencias Naturales, sino como un eje transversal que incide directamente en el bienestar físico emocional y social de los alumnos.

La propuesta de intervención que se ha desarrollado, dirigida a un grupo de segundo de educación primaria, ha evidenciado que una enseñanza activa, lúdica y significativa ayuda a una mejor adquisición en los hábitos alimentarios saludables además de respetuosos con la diversidad cultural y adaptados a las realidades del alumnado. La implicación de diferentes recursos como el juegos simbólico, el trabajo cooperativo o bien el aprendizaje basado en pensamientos ayuda a que los niños y las niñas se involucren en este proceso de forma más natural y no forzosa además de que desarrollen una conciencia crítica sobre lo que comen y cómo lo hacen.

Además, ha sido fundamental la implicación de las familias, cuya colaboración en este desarrollo de actividades ha ayudado a crear una relación y continuidad entre los hábitos trabajados en el aula y los que se han mantenido en casa. La escuela y la familia,

por lo tanto, se entienden como agentes educativos complementarios que deben de ir de la mano en cualquier proceso que implique el aprendizaje de los niños.

Junto a esto, la relación entre la alimentación, las emociones y la convivencia escolar es otro de los aspectos clave que se han abordado a lo largo de este trabajo, reforzando el pensamiento de que los momentos compartidos entre los alumnos en los que se incluya cualquier hábito de alimentación, como por ejemplo el almuerzo, pueden convertirse en espacios que ayuden a fortalecer su autoestima, su empatía y la inclusión, por supuesto, siempre a través de dinámicas positivas y respetuosas.

Por lo tanto, la realización de este trabajo me ha permitido reafirmar que educar en alimentación no solo se limita a los conocimientos nutricionales, sino que implica formar a personas más conscientes, autónomas y saludables, para que en un futuro tengan una mejor vida. Considero que este tema debería formar parte de los proyectos educativos de los centros y ser abordado desde una perspectiva pedagógica activa, colaborativa y a la vez respetuosa con las necesidades del alumnado.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Admin. (2024b, mayo 26). Educación alimentaria en el entorno escolar - Comedores Blanco. *Comedores Blanco*. <https://www.comedoresblanco.es/educacion-alimentaria-entorno-escolar/>

Aparici, E. Z. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1191>

Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Cortés Cortés, L. (2021). *La alimentación saludable en los alumnos*. *Vida Científica. Boletín Científico de la Escuela Preparatoria* No. 4, 9(17), 9–12.

Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 190, de 30 de septiembre de 2022.

- Delgado-Noguera, M. Á., & Palou, M. (2010). Educación para la salud en la escuela: Más allá de los contenidos. *Revista Española de Salud Pública*, 84(3), 251–259.
- Delval, J. (2002). *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI Editores.
- FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF. 2023. América Latina y el Caribe - *Panorama regional de la seguridad alimentaria y la nutrición 2023: Estadísticas y tendencias*. Santiago.
<https://doi.org/10.4060/cc8514es>
- FAO. 2022. Educación alimentaria y nutricional en las escuelas - Un libro blanco sobre el estado actual, principios, desafíos y recomendaciones para países de ingresos bajos y medianos. Roma. <https://doi.org/10.4060/cb2064es>
- Fismen, A., Aarø, L. E., Thorsteinsson, E., Ojala, K., Samdal, O., Helleve, A., & Eriksson, C. (2024). Associations between eating habits and mental health among adolescents in five nordic countries: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20084-w>
- Garaulet, M. (2009). *Niños a comer: evita la obesidad del niño y del adolescente*. Espasa.
- Garaulet, M. (2014). *Método Garaulet para niños: educación y salud alimentaria desde la infancia*. Espasa.
- Graziano, R. (2020). *Educación alimentaria durante la infancia y el crecimiento*. Narcea.
- La Cruz Sánchez Ernesto Elías, D. (s. f.-b). *La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial*. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1011-22512015000100009&script=sci_arttext
- Menéndez, I. (2009). *Alimentación emocional*. Editorial Zenith.
- Menéndez, M. M. M. (2024). La alimentación saludable y su influencia en el desarrollo físico de los niños y niñas de 1 a 3 años centro de Desarrollo infantil San Judas. *Muñiz Menéndez | Polo del Conocimiento*. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i4.7065>

- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Currículo de la Educación Primaria. Características del alumnado*. <https://www.educacionyfp.gob.es>
- O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., Berk, M., & Jacka, F. N. (2014). Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal Of Public Health, 104*(10), e31-e42. <https://doi.org/10.2105/ajph.2014.302110>
- Orden ECI/3857/2007 de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de maestro en educación primaria. *Boletín Oficial del Estado, 312*, de 29 de diciembre de 2007.
- Piaget, J. (1975). *La formación del símbolo en el niño*. Madrid: Morata.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado, 52*, de 2 de marzo de 2022.
- Recomendaciones del Libro Blanco de la nutrición infantil en España*. (2015).
- Salas Gómez, L. E. (2012). *Educación alimentaria*. Trillas.
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2020). Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image. *Nutrients, 13*(1), 79. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>
- UNICEF (2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*. UNICEF, Nueva York.
- UNICEF. (2019). *La alimentación como derecho: propuestas para una escuela promotora de salud*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

- UNICEF. (2019). *La alimentación como derecho: propuestas para una escuela promotora de salud*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Velarde, M. A. (2015). La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 65(1), 32–41.
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.
- World Health Organization: WHO. (2020a, abril 29). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Zaharia, A., & Gonça, I. (2024). The healthy eating movement on social media and its psychological effects on body image. *Frontiers In Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1474729>

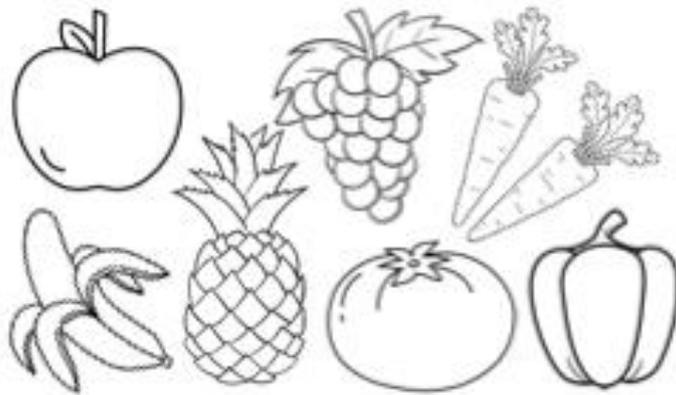
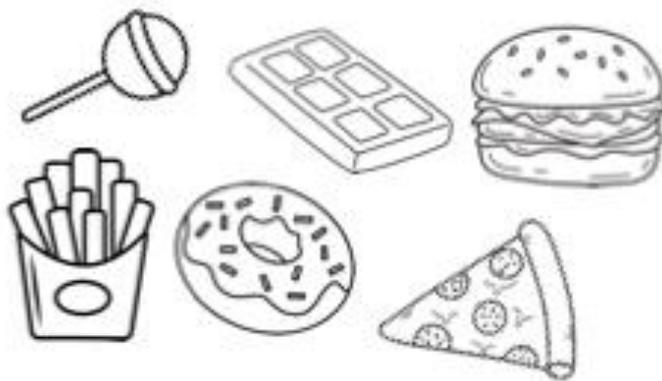
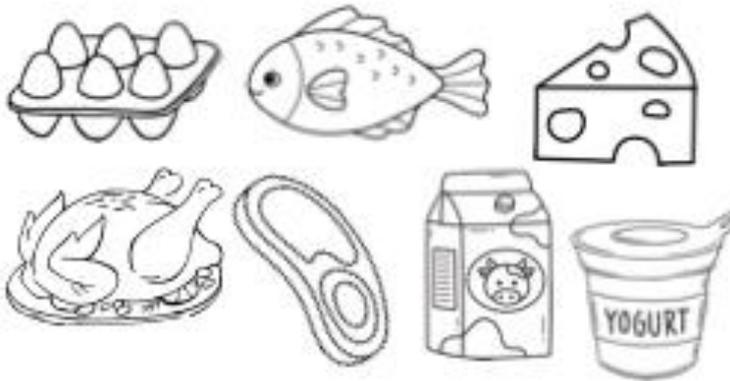
9. ANEXOS

Actividad 2. ¿Qué traemos de almuerzo?

The image shows four hand-drawn menu cards on a dark blue background, each with a different color and a title. Each card has a dashed line separating the title from the daily entries.

- OTROS (Yellow card):**
 - LUNES: Yogo!!! Izuho, Cuchillas de jamon!!!
 - MARTES: Pan de Azúcar, Jambón, Aceite!!! ZUMO, Jambón, Papas fritas
 - MIÉRCOLES: Batido de fruta, Cereales, ZumaIllustrations: A bag of 'patatas', a juice carton, and a yogurt cup labeled 'YOGURT'.
- DULCES (White card):**
 - LUNES: Batido de chocolate!!! Mella, Crepe, galletas!!!
 - MARTES: Cacha!!! Batido de chocolate!!! Banila de choca!
 - MIÉRCOLES: Cacha, galletas!!! Batido de chocolateIllustration: A piece of candy.
- FRUTAS Y VERDURAS (Green card):**
 - LUNES:
 - MARTES: Manzana, plátano, maní y frijoles
 - MIÉRCOLES:Illustrations: A strawberry, a carrot, an apple, and a banana.
- BOCADILLOS (Red card):**
 - LUNES:
 - MARTES:
 - MIÉRCOLES:Illustration: A sandwich.

Actividad 4. Construimos la piramide alimenticia



Actividad 5. El semáforo de los almuerzos

EL SEMÁFORO DE LOS ALMUERZOS



Actividad 6. Nuestro almuerzo saludable

NUESTROS ALMUERZOS				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Actividad 7. Compra saludable



Rubrica de evaluación

Criterios de Evaluación	MUY BIEN (4)	BIEN (3)	REGULAR (2)	MAL (1)
Participación activa en las actividades	Participa con entusiasmo, colabora, aporta ideas y motiva a sus compañeros	Participa de forma regular, colabora adecuadamente	Participa solo si se le solicita, con escasa implicación	No participa o muestra actitud negativa
Comprensión de los contenidos sobre alimentación saludable	Demuestra comprensión profunda y aplica el conocimiento en contextos diversos	Comprende los contenidos y responde adecuadamente a las preguntas	Muestra comprensión parcial o confunde algunos conceptos	No comprende los contenidos clave
Trabajo en grupo y cooperación	Coopera activamente, escucha, respeta y favorece la dinámica del grupo	Coopera con algunos compañeros y respeta las normas básicas	Coopera de forma limitada, necesita supervisión constante	No coopera y causa conflictos
Creatividad en las producciones (pósters, pirámide, etc.)	Muestra originalidad, dedicación y buen acabado en sus trabajos	Muestra creatividad básica y acabado cuidado	Poca originalidad, acabado simple	Sin esfuerzo creativo ni cuidado en la presentación
Aplicación de hábitos saludables en el día a día escolar	Integra de forma autónoma y constante los hábitos aprendidos (ej. almuerzos equilibrados)	Aplica algunos hábitos saludables con ayuda o recordatorio	Solo aplica uno o dos hábitos y de forma puntual	No muestra cambios ni interés en mejorar sus hábitos alimenticios