



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO

*LA INFLUENCIA DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO FAMILIAR EN LA
ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN EDUCACIÓN INFANTIL*

PROFESORA-TURORA: Prof. Dra. GUADALUPE RAMOS TRUCHERO

ALUMNA: D^a ANA ISABEL LÓPEZ GACHO

Curso 2024/2025

Índice

Resumen.....	3
Abstract	4
Competencias del TFG	5
1. Introducción	6
2. Objetivos	8
3. Marco teórico	9
3.1. La alimentación infantil como hecho social	9
3.2. La desigualdad socioeconómica y sus implicaciones alimentarias.....	10
3.3. Género, maternidad y responsabilidad alimentaria.....	12
3.4. Alimentación y clase social: consumo ético vs consumo necesario	13
3.5. Escuela, infancia y desigualdad: el papel compensador del sistema educativo.....	14
3.6. La influencia del nivel socioeconómico en la alimentación infantil.....	15
3.7. Impacto de la pobreza en la alimentación infantil	16
3.8. Intervenciones y políticas para combatir la desigualdad alimentaria	16
3.9. El rol de las escuelas y los docentes en la educación alimentaria	17
4. Hipótesis	17
5. Metodología y fuentes de datos	18
6. Presentación, Análisis y discusión de resultados	21
6.1. Las diferencias alimentarias según el nivel socioeconómico	22

6.2.	Barreras para una alimentación saludable en familias vulnerables	22
6.3.	Percepción del profesorado sobre el rol de la escuela	23
6.4.	Participación de las familias y propuestas educativas	24
6.5.	Discusión de resultados en relación con el marco teórico	24
7.	Conclusiones	26
8.	Bibliografía	29
9.	Anexos	33

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado examina cómo influye el nivel socioeconómico de la familia en la alimentación de los niños y niñas en la etapa de Educación Infantil. Utilizando una metodología cualitativa, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con docentes del CEIP Macías Picavea en Valladolid, con el fin de recoger sus opiniones sobre las prácticas alimenticias de los alumnos y cómo estas se relacionan con las condiciones económicas y sociales de sus hogares. Los resultados evidencian desigualdades en la alimentación que están vinculadas a factores como el nivel de ingresos, la disponibilidad de tiempo, la educación nutricional de las familias y el acceso a alimentos saludables. Además, se resalta la importancia de la escuela como un entorno que busca compensar estas desigualdades, aunque enfrenta ciertas limitaciones estructurales. Los docentes muestran empatía y compromiso ante esta situación, abogando por un enfoque educativo inclusivo que fomente hábitos alimenticios saludables, teniendo en cuenta el contexto de los alumnos. Este análisis subraya la urgencia de incorporar la educación alimentaria desde una perspectiva crítica y social, que ayude a mitigar desigualdades desde la infancia.

Palabras clave: alimentación infantil, nivel socioeconómico, Educación Infantil, desigualdades alimentarias, escuela, docentes.

Abstract

This Final Degree Project examines how family socioeconomic status influences children's nutrition in early childhood education. Using a qualitative methodology, semi-structured interviews were conducted with teachers at the Macías Picavea Primary School in Valladolid to gather their opinions on students' eating habits and how these relate to the economic and social conditions of their homes. The results reveal inequalities in nutrition linked to factors such as income level, availability of time, families' nutritional education, and access to healthy foods. Furthermore, the project highlights the importance of schools as an environment that seeks to compensate for these inequalities, even though they face certain structural limitations. Teachers demonstrate empathy and commitment to this situation, advocating for an inclusive educational approach that promotes healthy eating habits, taking into account the students' context. This analysis underscores the urgency of incorporating food education from a critical and social perspective, which helps mitigate inequalities from childhood.

Keywords: child nutrition, socioeconomic level, early childhood education, food inequality, school, teachers

Competencias del TFG

Este Trabajo Fin de Grado contribuye al desarrollo y adquisición de las siguientes competencias generales y específicas recogidas en la Memoria del Título de Grado en Educación Infantil de la Universidad de Valladolid.

Competencias generales:

- CG1. Comprender los procesos de aprendizaje relativos al período 0-6 en el contexto familiar, social y escolar.
- CG4. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, y abordar la resolución pacífica de conflictos.
- CG6. Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente.
- CG10. Promover la educación para una ciudadanía activa y para el respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Competencias específicas:

- CE5. Comprender la función compensadora de la educación respecto de las desigualdades personales y sociales.
- CE11. Promover hábitos de alimentación saludable, higiene y autonomía personal.
- CE19. Conocer la organización de las escuelas de Educación Infantil y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento.
- CE25. Conocer estrategias de colaboración con las familias para favorecer la integración social.

Este estudio, enfocado en examinar cómo el nivel socioeconómico de la familia afecta en la alimentación de los niños y la función compensatoria que desempeña la escuela,

se relaciona directamente con estas competencias. Su objetivo es aportar a la preparación del docente del futuro, quien deberá ser un profesional crítico y comprometido con la justicia social, además de estar capacitado para actuar en diferentes contextos educativos.

1. Introducción

La alimentación infantil representa un elemento fundamental para el desarrollo físico, mental y emocional durante los primeros años de vida. (OMS, 2021). En el ámbito de la Educación Infantil, el acto de alimentarse va más allá de su función biológica, convirtiéndose en una actividad social repleta de significados, rutinas, normas y expectativas colectivas. Alimentar implica no solo proveer nutrientes, sino también cuidar, educar, transmitir valores y atender a las demandas sociales relacionadas con lo que se considera ser unos “padres ejemplares”, una “familia responsable” o una “institución educativa comprometida”.

En las últimas décadas, numerosos estudios han demostrado que la alimentación infantil no se distribuye equitativamente entre los diferentes sectores sociales. Los niños y niñas que provienen de hogares de bajos ingresos presentan índices más altos de obesidad, limitaciones en el acceso a alimentos frescos y saludables, y enfrentan mayores retos para adoptar hábitos alimenticios adecuados (Save the Children, 2023). Estas desigualdades no son consecuencia de decisiones personales equivocadas de las familias, sino más bien el resultado de diversos factores estructurales, como la inestabilidad económica, la falta de tiempo, la carencia de redes de apoyo y la escasa disponibilidad de alimentos de calidad entre las familias (Fielding-Singh, 2021 & Daniel, 2020). En este sentido, la alimentación refleja las desigualdades tanto sociales como económicas de las familias.

La elección de este tema se origina en una inquietud tanto personal como profesional de la tutoranda sobre el bienestar de los niños y niñas en situaciones vulnerables, así como el

potencial que tiene la escuela para actuar como un espacio de compensación social. La alimentación no solo influye en la salud, sino que también afecta la capacidad de aprendizaje, la integración social y el desarrollo global del alumnado. En entornos escolares con una alta diversidad cultural y socioeconómica, como en el caso del CEIP Macías Picavea (Valladolid), estas desigualdades se han evidenciado de manera notable durante el periodo de prácticas de la tutoranda y requieren un análisis profundo y comprometido.

En cuanto a la investigación que se presenta a continuación posee un valor doble. Primero, se ocupa de una problemática social relevante en la actualidad: la desigualdad alimentaria en la infancia y su conexión con el nivel socioeconómico de las familias. Segundo, aborda esta cuestión desde una perspectiva pedagógica y sociológica, enfocándose en las percepciones de los docentes, una figura crucial para identificar y enfrentar estas desigualdades. Por lo tanto, esta combinación ofrece una visión innovadora e interdisciplinaria que enriquece el análisis de la alimentación más allá de los enfoques biomédicos o nutricionales tradicionales.

Asimismo, la originalidad del estudio radica en su habilidad para unir teoría y práctica, capturando la voz de los docentes y situándola en un contexto específico que representa realidades complejas y comunes en numerosas áreas urbanas. Este enfoque permite no solo la descripción de un fenómeno, sino también la formulación de propuestas educativas y sociales que promuevan la equidad.

El presente Trabajo de Fin de Grado se sitúa en el ámbito de la Educación Infantil y examina el impacto que las familias con un bajo nivel socioeconómico tienen en la alimentación de sus hijos. La perspectiva adoptada es predominantemente sociológica, reconociendo que las prácticas alimentarias son influenciadas por relaciones de poder, así como factores de clase, género, cultura y ubicación geográfica. Desde esta perspectiva, el objetivo es

entender cómo estas circunstancias afectan las decisiones cotidianas de las familias y la forma en que el profesorado percibe y vive estas realidades en su interacción diaria (Cairns, Johnston y MacKendrick, 2013 & Martín Criado, 2004).

La investigación se basa en el estudio de un caso concreto en el CEIP Macías Picavea, situado en el barrio de la Rondilla en Valladolid, un área conocida por su diversidad cultural y su nivel socioeconómico medio-bajo. Por medio de entrevistas semiestructuradas con los docentes de Educación Infantil, se examina cómo se expresan las desigualdades en el ámbito alimentario dentro del aula y qué medidas toma la escuela para abordar estas problemáticas.

Finalmente, el propósito de este estudio es ofrecer una visión crítica y comprometida acerca de la alimentación infantil, desafiando los enfoques individualistas y normativos que tienden a culpabilizar a las familias. En cambio, se propone una perspectiva estructural e inclusiva que reconozca el papel fundamental de la escuela en la lucha contra la desigualdad.

2. Objetivos

- Objetivo general

Analizar la influencia del nivel socioeconómico familiar en los hábitos alimentarios de los niños y niñas en la etapa de Educación Infantil desde una perspectiva sociológica, con especial atención al papel que desempeñan las familias y la escuela en contextos de vulnerabilidad.

- Objetivos específicos

1. Identificar como las condiciones económicas y sociales de las familias afectan en la alimentación diaria de los niños y niñas en Educación Infantil.
2. Investigar las percepciones, enfoques y decisiones alimenticias de las familias que presentan un bajo nivel socioeconómico.

3. Analizar la influencia de la escuela como agente compensador frente a la desigualdad en la alimentación.

4. Recopilar la perspectiva de los docentes sobre las diferencias alimentarias observadas en el alumnado y las respuestas educativas que se están llevando a cabo.

3. Marco teórico

3.1. La alimentación infantil como hecho social

A lo largo de la historia, el enfoque sobre alimentación infantil se ha centrado en criterios biomédicos. Sin embargo, investigaciones recientes en el ámbito sociológico han permitido entender la alimentación como una actividad social y cultural cargada de significados. Según Martín Criado (2004), en las clases populares, la alimentación no se puede ver únicamente como la utilización de conocimientos técnicos en nutrición.

Las elecciones alimenticias están influenciadas no solo por limitaciones materiales, como el tiempo, el dinero y el acceso a productos saludables, sino también por una dinámica de negociación cotidiana dentro del hogar, donde la madre generalmente asume la responsabilidad por el bienestar nutricional de la familia.

Estas elecciones están influenciadas por significados simbólicos, como el ideal de la “buena madre” que se relaciona con el sacrificio, la dedicación y la habilidad de ofrecer abundancia y placer a través de la comida, incluso en situaciones de escasez (Martín Criado, 2004, Daniel, 2020). Esta perspectiva desafía las explicaciones culturalistas que atribuyen las decisiones alimentarias únicamente a valores adquiridos, sin tener en cuenta las condiciones estructurales que las influyen.

Asimismo, la alimentación desempeña un papel significativo en lo emocional y en el sentido de pertenencia. Como se ha evidenciado en las investigaciones sobre la

socialización relacionada con la comida, esta se transforma en un medio que expresa afecto y fortalece las conexiones familiares. Compartir las comidas, seleccionar lo que agrada a los hijos o recompensarlos con ciertos alimentos son acciones que poseen un significado simbólico profundo, especialmente en situación de escasez material (Fielding-Singh, 2021).

3.2. La desigualdad socioeconómica y sus implicaciones alimentarias

Hay varias investigaciones que demuestran la conexión directa entre el nivel socioeconómico y los hábitos alimenticios de los niños. El informe de Alto Comisionado para la Lucha contra la Pobreza Infantil (2019) destaca que, en España, la obesidad infantil está fuertemente vinculada a situaciones de escasos recursos económicos. En realidad, los niños de familias con limitaciones financieras enfrentan mayores obstáculos para obtener alimentos saludables, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades como la obesidad o la diabetes desde edades tempranas. Según el estudio ALADINO (AESAN, 2019), solo el 37,8% de los niños entre 6 y 9 años consume fruta a diario, y este porcentaje es aún menor en familias con bajos ingresos. Además, la prevalencia de sobrepeso en este grupo de edad alcanza el 40,6%, siendo mayor en contextos socioeconómicos desfavorecidos.

Esta correlación también se respalda en el estudio cualitativo presentado por el Ministerio de Consumo (2022), que señala que solo el 45% de los menores de entornos con bajos ingresos consume frutas y verduras al menos cinco veces al día, frente al 68% en entornos de mayores ingresos. Además, el informe destaca que el consumo de bebidas azucaradas es significativamente más alto en estas familias, con un 65% de menores que las ingieren diariamente, en comparación con el 38% en hogares de nivel socioeconómico más alto. Asimismo, se observa un mayor consumo de productos *ultraprocesados*, que representan cerca del 40% del total de la ingesta calórica en estos niños, superando ampliamente el promedio racional. Luego, este entorno alimentario se ve reforzado por un contexto

“obesogénico” en el que los alimentos más fáciles de obtener tienden a ser los menos beneficiosos para la salud.

La investigación realizada por Daniel (2020) ofrece una visión crítica sobre la premisa de que las familias con escasos recursos eligen alimentos poco saludables por desconocimiento. En su estudio en EE. UU, señala que los padres basan sus elecciones alimenticias en aspectos prácticos como la saciedad, la duración de los productos y la facilidad en su preparación, pero, sobre todo, en evitar el desperdicio de comida. Según Daniel (2020), los padres prefieren ofrecer alimentos que saben que sus hijos aceptarán, aunque no sean saludables, para evitar el rechazo y el consiguiente desperdicio de comida. De esta manera, se priorizan opciones más asequibles y aceptadas por los niños, aunque no sean las más saludables.

Este descubrimiento resalta un aspecto clave: la gestión del hogar abarca más que solo el control del gasto; incluye también el tiempo que se tiene, las emociones que se experimentan y la manera de afrontar el estrés diario. La alimentación en estos contextos se convierte en una cuestión que aborda tanto las necesidades emocionales como las necesidades prácticas y materiales del hogar.

Además, los estudios de Kestens y Daniel (2010) sobre la disponibilidad de alimentos en comunidades menos favorecidas revela que las características de los entornos urbanos afectan el acceso a opciones alimenticias saludables. La presencia o ausencia de supermercados, mercados o zonas verdes, o su ausencia, impacta de manera significativa en las posibilidades de las familias para elegir una dieta equilibrada, creando desigualdades estructurales en cuanto a la alimentación saludable.

Por otro lado, hay investigaciones adicionales que han explorado la desigualdad alimentaria desde enfoques estructurales y educativos. Un ejemplo es la investigación de

Miqueleiz et al. (2014), que examina los hábitos alimenticios poco saludables en niños y adolescentes en España. Sus hallazgos indican que las familias con menor educación y menores ingresos son más propensas a consumir alimentos *ultraprocesados* y bebidas con alto contenido de azúcar. Este patrón persiste incluso después de considerar otras variables sociodemográficas, como la edad, el sexo o la región de residencia, lo que subraya la relación entre la clase social y la alimentación infantil.

3.3. Género, maternidad y responsabilidad alimentaria

En la mayoría de los hogares, la carga de la responsabilidad alimentaria suele ser mayoritariamente asumida por las mujeres, particularmente en entornos de clases bajas. Según Martín Criado (2004), el rol de ama de casa se articula en torno a conceptos simbólicos como el sacrificio y el valor del trabajo: se considera que la madre ejemplar es aquella que dedica tiempo, esfuerzo y conocimientos al cuidado de su familia, siendo una de sus funciones primordiales la alimentación. Esta percepción clásica sigue teniendo un impacto significativo y muchas mujeres se esfuerzan por ajustarse a este modelo, a pesar de las barreras económicas y sociales que enfrentan.

En este contexto, la investigación de Fielding-Singh (2021) revela que las madres en situaciones de desventaja recurren a la comida para expresar su cariño, compensar otras carencias o preservar la armonía en el hogar. Cuando no pueden proporcionar bienes materiales, suelen optar por ofrecer pequeños placeres alimentarios, como golosinas o aperitivos, que son asequibles y brindan satisfacción inmediata a los niños.

Además, la figura de la madre como responsable del bienestar alimentario puede transformarse en una carga emocional. Estas mujeres no solo lidian con la dificultad de alimentar a sus familias, sino que también enfrentan la presión moral de hacerlo de la manera

“adecuada”. Esto provoca sentimientos de culpa, ansiedad e inseguridad, sobre todo cuando las pautas médicas no se alinean con su realidad económica.

Asimismo, el estudio de Cairns et al. (2013) se enlaza con las observaciones de Fielding-Singh (2021), quien resalta como las intenciones de las madres de “hacer lo correcto” se ven obstaculizadas por diversas limitaciones materiales. Aunque poseen el mismo nivel de conocimiento sobre nutrición, las familias de bajos recursos carecen del acceso a las mismas opciones, recursos y tiempo que tienen las familias más adineradas. Esto genera una “brecha en las posibilidades de elección” que no se relaciona necesariamente con la falta de intención.

3.4. Alimentación y clase social: consumo ético vs consumo necesario

Cairns et al. (2013) abordan el tema de las prácticas maternas entre mujeres de clases medias-altas a través del enfoque del consumo responsable. Para estas madres, optar por alimentos ecológicos, locales y orgánicos representa una forma de llevar a cabo una maternidad ideal. No obstante, este enfoque requiere recursos económicos, culturales y simbólicos, lo que hace inaccesible para muchas mujeres de clases trabajadoras.

De esta manera, mantener una dieta saludable se transforma en un símbolo de distinción social. Las madres con un nivel socioeconómico bajo no desestiman este ideal por falta de interés, sino debido a que su situación material no lo permite. Esto da lugar a una moralización de la alimentación y a una culpabilización injusta que perpetúa las desigualdades estructurales existentes.

Por otro lado, la lógica del consumo ético puede dejar fuera de su alcance a aquellas personas que no tienen acceso a supermercados o tiendas especializadas, que carecen de tiempo para cocinar o que no poseen conocimientos sobre el etiquetado nutricional. Estas limitaciones contribuyen a fortalecer un discurso normativo sobre la salud que no toma en

cuenta la diversidad de las realidades sociales. En consecuencia, la alimentación se convierte en un ámbito de diferenciación social que legitima o estigmatiza a las familias.

3.5. Escuela, infancia y desigualdad: el papel compensador del sistema educativo

La escuela se presenta como un entorno fundamental para abordar las desigualdades en la alimentación, ya que constituye un espacio clave para la promoción de la salud la equidad (Gavidia Catalán, 2009). En contextos como el CEIP Macías Picavea, situado en el barrio de La Rondilla, en Valladolid, se observa una comunidad educativa caracterizada por su diversidad, con numerosas familias inmigrantes y un nivel socioeconómico bajo. De acuerdo con lo indicado en el Proyecto Educativo del centro, se desarrollan enfoques de inclusión y participación que responden a las necesidades de los alumnos.

El contexto educativo tiene el potencial de fomentar hábitos alimenticios saludables, en particular cuando las familias enfrentan limitaciones. Estrategias como la entrega de desayunos, la promoción de meriendas nutritivas, campañas de concientización y la creación de huertos escolares son ejemplos que contribuyen a reducir el efecto de la desigualdad (González & Ramírez, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2021).

Según el estudio de la AESAN (2022), los adolescentes mencionan diversas barreras que obstaculizan una buena alimentación como el estrés asociado a los estudios, la falta de tiempo, la presión social y las dinámicas familiares. En este contexto, la escuela se presenta como un espacio privilegiado para cultivar una conciencia alimentaria desde una óptica crítica y participativa. Involucrar a los alumnos en la reflexión sobre sus hábitos alimenticios y los motivos detrás de ellos puede llevar a transformaciones más duraderas que las campañas que solo informan de manera unilateral.

Además, la colaboración con las familias resulta crucial. Conocer sus realidades facilita la creación de propuestas inclusivas que eviten la culpabilización y, en su lugar, favorezcan el empoderamiento colectivo en nutrición. Aunque la escuela no puede cambiar por sí sola las condiciones estructurales, puede servir de conexión entre el conocimiento especializado y la experiencia diaria de las familias.

En Europa, Kenstens y Daniel (2010) señalan que el entorno construido alrededor de las escuelas en áreas vulnerables restringe la disponibilidad de opciones alimenticias saludables, lo que contribuye a la reproducción espacial de las desigualdades.

Finalmente, informes de organismos como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2022) subrayan la relevancia de la percepción individual sobre la alimentación saludable, así como el impacto del entorno familiar, escolar y cultural en las decisiones alimentarias durante la infancia y la adolescencia.

3.6. La influencia del nivel socioeconómico en la alimentación infantil

Diversos estudios han demostrado que el nivel socioeconómico de las familias influye significativamente en los hábitos alimentarios de la infancia. Por ejemplo, el estudio PASOS 2024, impulsado por la Fundación Gasol, revela que los niños y adolescentes de familias con menos nivel educativo y rentas más bajas presentan peores indicadores de salud, incluyendo una menor calidad de la dieta, menor actividad física y mayor tiempo de uso de pantallas.

Asimismo, la Federación Española de Sociología (FES, 2023), destaca en su informe que en barrios de escasos recursos se observa una preferencia por patrones alimentarios más tradicionales, mientras que en áreas con mayor nivel socioeconómico se tiende a seguir hábitos alimentarios respaldados por la ciencia. Esta disparidad se refleja en la

menor adopción de la dieta mediterránea entre familias con un nivel educativo reducido, especialmente en el caso de las madres, padres o tutores legales.

El estudio ALADINO (AESAN, 2019), coordinado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, revela que el sobrepeso afecta al 40,6% de los niños de entre 6 y 9 años, siendo más pronunciado entre aquellos que provienen de familias con menor nivel educativo y situación económica.

3.7. Impacto de la pobreza en la alimentación infantil

Los niveles de pobreza infantil en España son alarmantes ya que una de cada seis familias con hijos, en la que al menos uno de los padres tiene empleo, se encuentra en una situación de pobreza. (Save the Children, 2023). Esta realidad restringe el acceso a alimentos saludables y frescos, contribuyendo así a mantener un ciclo de desigualdad en la alimentación.

Asimismo, la Fundación Gasol (2024) ha destacado que las desigualdades socioeconómicas generan un grave deterioro de la salud en la infancia y adolescencia, impactando de manera negativa en los hábitos alimenticios y el bienestar general de los jóvenes.

3.8. Intervenciones y políticas para combatir la desigualdad alimentaria

Ante esta problemática, se han llevado a cabo diversas acciones destinadas a fomentar hábitos alimenticios saludables desde la infancia. Un ejemplo de esto es el estudio del Instituto Grande Covián de Zaragoza (2025), que, en colaboración con la Universidad de Zaragoza, ha puesto en marcha programas de educación que integran desayunos nutritivos y actividad física para abordar la cuestión de la obesidad en los niños.

Por otro lado, el Gobierno español ha aprobado el *Real Decreto 1021/2022, de 13 de diciembre*, por el que se regulan los comedores escolares en los centros educativos no universitarios sostenidos con fondos públicos, estableciendo medidas para promover una

alimentación saludable. Entre ellas, se prohíbe la venta de bebidas azucaradas en los comedores escolares, se permite únicamente la disponibilidad de agua y se garantiza el acceso diario a frutas y verduras frescas (BOE, 2022). Estas iniciativas están orientadas a garantizar que todos los niños tengan acceso a alimentos saludables y de calidad, sin importar su situación económica.

3.9. El rol de las escuelas y los docentes en la educación alimentaria

Las escuelas y los docentes tienen una importancia vital en fomentar prácticas de alimentación saludable. Según datos oficiales del Ministerio de Educación (citado en El País, 2024) la ausencia de comedores en más del 15% de las escuelas primarias públicas en España y en el 83% de las secundarias pone de manifiesto una deficiencia estructural que impacta directamente en la alimentación de los alumnos.

Asimismo, según algunos autores como Daniel (2020) y Cairns, Johnston & MacKendrick (2013) señalaban que la forma en que los docentes perciben las variaciones en la alimentación de los alumnos y las medidas pedagógicas que se adoptan son esenciales para entender y tratar la desigualdad alimentaria desde el ámbito educativo.

4. Hipótesis

- Preguntas de investigación

1. ¿Cómo influye el nivel económico y social en las decisiones alimentarias de las familias con niños en Educación Infantil?
2. ¿Qué obstáculos enfrentan las familias de bajo nivel socioeconómico para proporcionar una alimentación saludable?
3. ¿Qué estrategias utilizan estas familias para garantizar una alimentación adecuada dentro de sus posibilidades?

4. ¿Cómo perciben los docentes las desigualdades alimentarias presentes en el aula?

5. ¿Qué iniciativas puede adoptar la escuela para reducir las desigualdades alimentarias entre el alumnado?

5. Metodología y fuentes de datos

Este estudio se sitúa dentro de un enfoque cualitativo, con un carácter tanto exploratorio como interpretativo. La intención es entender cómo los docentes de Educación Infantil perciben el impacto del nivel económico de las familias en los hábitos alimenticios de los alumnos, basándose en sus vivencias y apreciaciones en situaciones reales dentro del aula.

La metodología cualitativa se fundamenta en el análisis de discursos, prácticas y contextos, apoyándose en la idea de que la realidad social no puede ser captada solo a través de datos numéricos, sino a través de las interpretaciones que las personas realizan sobre su entorno (Taylor & Bogdan, 1987; Flick, 2004).

Según Valles (2003), las entrevistas cualitativas permiten recoger las opiniones y subjetividades de los actores sociales, siendo particularmente valiosas en el ámbito educativo, donde las percepciones, valores y trayectorias de vida impactan en las prácticas diarias.

Las entrevistas semiestructuradas ofrecen un método flexible que combina una serie de preguntas con la capacidad de adaptarse al diálogo, dando espacio a los participantes para profundizar en asuntos relevantes que surgen de manera natural (Valles, 2007; Kvale & Brinkmann, 2009).

Esta técnica resulta adecuada para los objetivos de esta investigación, la cual busca obtener un entendimiento profundo de las percepciones de los docentes acerca del efecto del

nivel socioeconómico familiar en la alimentación de los niños, fundamentándose en sus propias experiencias en un colegio ubicado en un entorno social desfavorecido.

5.1. Contextualización del centro educativo

El CEIP Macías Picavea se encuentra ubicado en el barrio de la Rondilla en la ciudad de Valladolid. Este centro consta de dos edificios (A y B). El primero de ellos se sitúa en la calle González Dueñas y está destinado al segundo ciclo de Educación Infantil mientras que el segundo está situado en la calle Madre de Dios n.º 1 donde solo se imparte la Educación Primaria.

Este centro tiene en su entorno múltiples edificios e instituciones de gran influencia en la vida sociocultural y académica de los alumnos como el Campus Universitario de la Universidad de Valladolid y sus distintas facultades, el Hospital Clínico Universitario, Biblioteca Pública “Reina Sofía”, Convento de San Pablo, Museo Nacional de Escultura, Centro Cívico “La Esgueva”, Servicio Territorial de Sanidad y bienestar Social de la Junta de Castilla y León, entre muchos otros.

De acuerdo con el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y el Proyecto Curricular del centro, este centro posee, por su situación intermedia entre el centro y la periferia de la ciudad, unas características especiales que le hacen disfrutar de las ventajas socioeconómicas y culturales del barrio y del propio centro, sin tener los inconvenientes de los barrios marginales.

El CEIP Macías Picavea cuenta con 143-145 alumnos en todo el centro, de los cuales la mayoría tiene origen inmigrante, sobre todo nacionalidad sudamericana y marroquí. En el centro de Educación Infantil son en total veinte y siete niños y niñas (seis niños de 3 años, siete de 4 años y catorce de 5 años) más los tres profesores tutores. En mi aula, donde he desarrollado el periodo de prácticas, cuenta con 7 alumnos (5 niñas y 2 niños) de los cuáles hay varias nacionalidades como marroquí, argentina, venezolana y española.

En cuanto a las familias de los alumnos, estas presentan un nivel sociocultural medio-bajo. El porcentaje de padres y madres que poseen estudios siempre había sido alto, así como el número de padres y madres con un trabajo cualificado y estable, pero en los últimos años, debido a la elevación de población inmigrante y a la crisis económica, se está reduciendo este porcentaje y apareciendo casos de situaciones de pobreza cultural y/o económica (PEC del CEIP Macías Picavea, 2020). Las familias y alumnos que acuden a este centro tienen un bajo nivel socioeconómico, ya que la mayoría son inmigrantes con situaciones de pobreza cultural, así que se reflejan en el nivel académico de los alumnos, por lo que en mi aula tenemos diferentes ritmos de aprendizaje, ya que muchos se han incorporado de forma tardía o nunca antes han ido al colegio.

En cuanto al barrio, la Rondilla es uno de los barrios con menor renta media de Valladolid, y además presenta una alta concentración de población inmigrante. Según un artículo publicado en *El Norte de Castilla*, en el año 2010 el 12,55% de los residentes de La Rondilla eran extranjeros, situándose entre una de las zonas con mayor presencia de población forastera en la ciudad. Entre las comunidades más representadas se encuentran la hispanoamericana, la marroquí y la búlgara (Redacción, 2010).

En este contexto, el CEIP Macías Picavea se ha consolidado como un referente educativo comprometido con la inclusión y la equidad. El centro acoge a alumnos de diversas nacionalidades y contextos socioeconómicos, adaptando su proyecto educativo para atender las necesidades específicas de su alumnado.

Por último, desde el ámbito educativo, este centro promueve una educación participativa y abierta, fomentando la colaboración con las familias y la comunidad. Además, se desarrollan actividades culturales y programas de convivencia que buscan fortalecer la cohesión social y el respeto a la diversidad.

Para este estudio, se entrevistó a los tres docentes del segundo ciclo de Educación Infantil del CEIP Macías Picavea:

- **Docente 1:** Mujer, 42 años, 17 años de experiencia, tutora del aula de 4 años.
- **Docente 2:** Hombre, 45 años, 10 años de experiencia, tutor del aula de 5 años con mayor alumnado inmigrante.
- **Docente 3:** Mujer, 36 años, 20 años de experiencia, docente con formación en atención a la diversidad.

Cada uno de los participantes participó de manera voluntaria y anónima. Las conversaciones fueron gravadas y posteriormente transcritas, siempre con el consentimiento informado de los docentes, asegurando así la privacidad y la ética en el tratamiento de los datos.

Las entrevistas realizadas se han realizado de acuerdo a un guion

Entrevista semiestructurada

(ver Anexo I)

6. Presentación, Análisis y discusión de resultados

Con base en las entrevistas llevadas a cabo con tres docentes del CEIP Macías Picavea, se han detectado mediante las transcripciones, percepciones comunes y reflexiones significativas en relación a la manera en que el nivel socioeconómico de las familias afecta en la alimentación de los niños y niñas en Educación Infantil.

La estructura para este análisis se ha dividido en torno a cinco dimensiones fundamentales: diferencias alimentarias, barreras familiares, percepción sobre la escuela, participación docente y propuestas educativas.

6.1. Las diferencias alimentarias según el nivel socioeconómico

Los tres docentes que fueron entrevistados coincidieron en que los alimentos que los niños traen al centro evidencian claramente la situación económica de sus familias.

Por un lado, algunos niños traen frutas, almuerzos caseros y envases reutilizables, mientras que otros llevan productos de bollería industrial, snacks procesados o incluso llegan a la escuela sin haber desayunado.

“En general, los niños traen lo que sus padres pueden permitirse. Muchos vienen con galletas, y otros no han desayunado. Hay familias que se esfuerzan y les preparan fruta fresca cortada o un bocadillo, pero no siempre disponen del tiempo necesario” (Docente 1).

Además, la observación directa durante las prácticas también confirma las desigualdades alimentarias durante el almuerzo. Mientras algunos niños traen fruta o bocadillos caseros, otros llegan al aula sin haber desayunado o con productos ultraprocesados

(ver Anexo II).

6.2. Barreras para una alimentación saludable en familias vulnerables

Los docentes identificaron varios desafíos estructurales que muchas familias deben enfrentar, como la escasez de tiempo, el alto costo de ciertos alimentos frescos, la falta de conocimiento sobre opciones más saludables y la influencia de los niños que quieren los alimentos que observan en sus compañeros.

“No es que no quieran darles fruta, sino que no tiene una larga duración, se echa a perder, o los niños no la aceptan porque no están acostumbrados a tenerla en casa” (Docente 1).

“Las familias inmigrantes están muy comprometidas, pero tienen otras prioridades y no siempre disponen de la información, ni de los recursos necesarios para proporcionar opciones saludables” (Docente 2).

En algunos casos, son los propios niños quienes deciden qué llevar a la escuela, influenciados por sus gustos personales o por la presión que ejercen sus compañeros, lo que complica la creación de hábitos saludables.

6.3. Percepción del profesorado sobre el rol de la escuela

Los docentes manifestaron su dedicación a mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos, aunque también admitieron las dificultades que enfrenta la escuela para abordar las desigualdades estructurales. Aun así, opinaron que iniciativas como el huerto escolar, las campañas para promover desayunos saludables y las actividades lúdicas podrían servir como herramientas educativas efectivas.

“El huerto escolar ha sido una experiencia muy enriquecedora. Los niños descubren qué es una verdura, aprenden sobre su cultivo y luego se sienten motivados a probarla. Sin embargo, necesitamos más proyectos de este tipo y que tengan continuidad” (Docente 3).

Durante el periodo de prácticas, se llevaron a cabo actividades relacionadas con el huerto escolar, que promovieron la manipulación directa de frutas y hortalizas por parte de los niños, despertando su interés por los alimentos saludables.

(ver Anexo III)

Los docentes destacan la relevancia de fortalecer la colaboración con las familias para asegurar que estas iniciativas tengan un impacto efectivo. Sugieren la necesidad de ampliar las actividades educativas mediante la realización de talleres sobre cocina saludable, charlas con

expertos en nutrición y encuentros intergeneracionales que incluyan a padres, madres, abuelos y alumnos.

Asimismo, subrayan la importancia de asociarse con organizaciones comunitarias para mejorar el acceso a recursos alimentarios y materiales educativos que beneficien a las familias más desfavorecidas. Sin embargo, a pesar de sus esfuerzos, reconocen que la escuela, por sí misma, no puede abordar las deficiencias estructurales que enfrentan numerosas familias.

En resumen, las declaraciones recopiladas muestran la percepción de la escuela como un entorno seguro y consciente de la desigualdad alimentaria, aunque limitado por restricciones en tiempo, recursos y apoyo institucional.

6.4. Participación de las familias y propuestas educativas

Uno de los aspectos más destacado en las entrevistas con los docentes fue la actitud comprensiva y no crítica hacia las dinámicas familiares. En lugar de culpabilizar, buscan entender la variada realidad que enfrentan las familias, reconociendo que muchas de sus decisiones están influenciadas por la necesidad y no por falta de atención.

“Yo pienso que no tienen una mala alimentación, simplemente, cuando salen a la calle es como si fuera un día especial” (Docente 3).

Los educadores proponen el desarrollo de programas educativos inclusivos que fortalezcan la colaboración de las familias, tales como talleres sobre cocina saludable, campañas para concienciar sobre temas culturales, y eventos escolares que integren la alimentación, la salud y la comunidad.

6.5. Discusión de resultados en relación con el marco teórico

Los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas se alinean significativamente con los conceptos desarrollados en el marco teórico, reafirmando la noción de que la alimentación

infantil trasciende lo puramente nutricional y se convierte en un fenómeno social marcado por múltiples factores estructurales, económicos, culturales y simbólicos.

En primer lugar, las desigualdades alimentarias que los docentes han observado entre los alumnos del CEIP Macías Picavea reflejan las ideas de autores como Daniel (2020) y Fielding-Singh (2021), quienes afirman que las decisiones alimentarias están influenciadas por el entorno. Las familias no actúan bajo la ignorancia o el desinterés, sino desde una lógica práctica que prioriza los alimentos que los niños aceptarán, minimizando así el desperdicio y adaptándose a la falta de tiempo o recursos disponibles. Estas decisiones, a menudo resultado de circunstancias adversas, ponen de manifiesto una brecha estructural que restringe la opción de elegir una alimentación adecuada.

Del mismo modo, se valida la función simbólica de la alimentación como un medio para expresar cuidado, cariño y el cumplimiento del rol de madre, tal como indican Martín Criado (2004) y Cairns et al. (2013). Los docentes mencionaron de manera indirecta la presión que sienten las madres para proporcionar una dieta saludable, incluso en situaciones de precariedad, destacando el esfuerzo que muchas familias hacen para ofrecer alimentos nutritivos, a pesar de que las condiciones no sean óptimas.

En cuanto al rol de la escuela, los relatos de los docentes muestran que el centro se ve a sí mismo como un agente capaz de ofrecer compensación social, aunque enfrenta limitaciones debido a la falta de recursos, la continuidad de los programas o el apoyo institucional. Esta percepción se alinea con las afirmaciones de Gavidia Catalán (2009) y la OMS (2021), quienes abogan por el papel activo de la escuela en la promoción tanto de la salud como de la equidad. Propuestas como los huertos escolares o los desayunos saludables son valoradas de manera positiva, aunque se consideran insuficientes sin una mayor implicación de las administraciones públicas.

Por último, es importante resaltar que los docentes entrevistados muestran una actitud crítica y comprensiva, evitando culpabilizar a las familias por sus elecciones alimentarias. Este enfoque es admirable y coincide con las iniciativas que impulsan una educación alimentaria que sea inclusiva y adaptada a las realidades, capaz de reconocer las verdaderas dificultades de las familias y promover la colaboración entre la escuela, la comunidad y el hogar.

7. Conclusiones

Este trabajo de Fin de Grado ha facilitado una exploración más profunda sobre cómo el nivel socioeconómico de las familias impacta en la alimentación de los niños y niñas durante la etapa de Educación Infantil. Mediante un enfoque cualitativo que se basa en entrevistas semiestructuradas realizadas a docentes del CEIP Macías Picavea, se han logrado recopilar evidencias claras que demuestran que las circunstancias económicas, sociales y culturales de los hogares afectan de manera significativa los hábitos alimenticios de los alumnos.

Los resultados indican que las diferencias en la alimentación no se explican únicamente por decisiones personales, sino que son el resultado de diversos factores estructurales, como la inestabilidad laboral, la falta de tiempo, el escaso conocimiento sobre nutrición, la disponibilidad de recursos y las costumbres culturales. Según los testimonios recogidos, muchas familias aspiran a proporcionar a sus hijos una dieta saludable, pero se enfrentan a limitaciones que quedan fuera de su alcance.

Los docentes entrevistados mostraron una actitud comprensiva y sensible ante estas circunstancias ya que, en lugar de emitir juicios, enfatizaron la necesidad de contextualizar las elecciones alimentarias de las familias, reconociendo las desigualdades que limitan sus

opciones. Además, destacaron el papel de la escuela como un agente que puede compensar, especialmente en colegios como el CEIP Macías Picavea, donde se impulsan iniciativas como el huerto escolar y los desayunos saludables.

Sin embargo, también se subrayan ciertas restricciones por parte de los centros docentes como la falta de comedores escolares en muchos centros, la insuficiencia de recursos para mantener proyectos educativos a largo plazo o el escaso involucramiento institucional. Todo ello limitaría la capacidad de las escuelas para abordar las desigualdades en la alimentación desde una perspectiva estructural.

Desde un enfoque teórico, los resultados de este estudio se alinean con las perspectivas de autores como Fielding-Singh (2021) y Daniel (2020), quienes argumentan que las decisiones relacionadas con la alimentación están profundamente influidas por la estructura social. También coinciden con lo que indican Cairns et al. (2013) y Martín Criado (2004) al señalar cómo el cuidado de la alimentación, particularmente ejercido por las madres, está influenciado por expectativas sociales, tensiones de clase y normas de crianza.

Algunas de las conclusiones a las que llega esta pequeña investigación son, que la alimentación infantil refleja las desigualdades sociales y necesita un enfoque educativo y crítico; los docentes juegan un papel fundamental como observadores, mediadores y promotores de hábitos saludables en la infancia; las escuelas pueden convertirse en agentes de cambio, siempre que reciban apoyo institucional y trabajen de manera coordinada con las familias y su entorno y, finalmente, es esencial desarrollar programas educativos que se adapten a la situación real de las familias, incorporando formación, participación y diálogo desde un enfoque inclusivo.

Como reflexión personal, pienso que, como futura docente la enseñanza sobre la alimentación en la etapa de Educación Infantil no se debe restringir a indicar lo que es saludable

o dañino. Es fundamental que se desarrolle una comprensión profunda de las situaciones sociales que enfrentan las familias, creando conexiones entre el entorno escolar y el hogar para asegurar el derecho a una alimentación adecuada, segura y que respete la cultura. Por lo tanto, pienso que este trabajo busca aportar a esa perspectiva, ofreciendo una voz analítica, educativa y humanitaria al debate sobre la alimentación y la equidad en la infancia.

Luego, a pesar de los aportes recibidos, esta investigación presenta ciertas limitaciones que es fundamental considerar. En primer lugar, el estudio se ha centrado en un único caso específico, enfocándose en un solo centro educativo en Valladolid, lo que dificulta la generalización de los resultados a otros contextos. Además, el número de entrevistas realizadas ha sido escaso, ya que solo se contó con la participación de tres docentes, lo que, aunque ha facilitado un análisis cualitativo profundo, limita la variedad de perspectivas. También es relevante mencionar que los datos recopilados reflejan únicamente las percepciones del profesorado, por lo que incluir las opiniones de las familias habría enriquecido la comprensión del estudio.

Por lo tanto, para futuras investigaciones, sería útil aumentar el número de participantes incluyendo otros centros con características parecidas o tomar en cuenta la perspectiva de las familias, con el objetivo de lograr una comprensión más completa del estudio.

8. Bibliografía

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2019). *Estudio ALADINO 2019: Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España*.
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2022). *Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente*. Ministerio de Consumo.
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Estudio Cualitativo Poblacion Adolescente.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Estudio_Cualitativo_Poblacion_Adolescente.pdf)
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2022). *Recomendaciones sobre alimentación saludable en la escuela*. <https://www.aesan.gob.es>
- Alto Comisionado para la Lucha contra la Pobreza Infantil (2019): *Obesidad infantil y desigualdad de la renta*. Disponible en web:
<https://www.comisionadopobrezainfantil.gob.es/es/db013-obesidad-infantil-y-desigualdad>
- BOE. (2022). *Real Decreto 1021/2022, de 13 de diciembre, por el que se regulan los comedores escolares en los centros educativos no universitarios sostenidos con fondos públicos*. Boletín Oficial del Estado, núm. 299, de 14 de diciembre de 2022, páginas 171868 a 171881. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/12/13/1021>
- Cairns, K., Johnston, J., & MacKendrick, N. (2013). Feeding the ‘organic child’: Mothering through ethical consumption. *Journal of Consumer Culture*, 13(2), 97-118. <https://doi.org/10.1177/1469540513480162>

CEIP Macías Picavea. (s.f.). Sitio web del CEIP Macías Picavea.
<http://ceipmaciaspicavea.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi>

Daniel, C. (2020). Is healthy eating too expensive?: How low-income parents evaluate the cost of food. *Social Science & Medicine*, 248, 112823.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112823>

Del Campo, S. G. (2024, 10 de diciembre). Las Delicias registra la mayor densidad de extranjeros de Valladolid y Villa del Prado la menor. Diario de Valladolid.
<https://www.diariodevalladolid.es/valladolid/241210/265879/delicias-registra-mayor-densidad-extranjeros-villa-prado-menor.html>

Federación Española de Sociología (FES, 2023). *Las desigualdades alimentarias en España crecen ligadas al nivel socioeconómico de las familias*.
<https://www.restauracioncolectiva.com/n/la-desigualdad-alimentaria-crece-ligada-al-nivel-socioeconomico-de-las-familias>

Fielding-Singh, P. (2021). *How the Other Half Eats: The Untold Story of Food and Inequality in America*, Little, Brown Spark

Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ediciones Morata.

Gasol Foundation. (2024). *Informe PASOS 2024: Nivel socioeconómico y estilos de vida de la población infantil y adolescente en España*. <https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2024/07/GF-PASOS-2024-informe-socioeconomico-1.pdf>

Gasol Foundation. (2024). Las desigualdades socioeconómicas provocan una gran pérdida de salud en la infancia y adolescencia. <https://gasolfoundation.org/es/las-desigualdades-socioeconomicas-provocan-una-gran-perdida-de-salud-en-la-infancia-y-adolescencia/>

- Gavidia Catalán, V. (2009). *El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela*. Didáctica de las ciencias experimentales y sociales, 23, 171–180. Recuperado de: <https://turia.uv.es/index.php/dces/article/view/2409/1954>
- González, M., & Ramírez, A. (2020). *Programas escolares de alimentación y su impacto en la equidad social*. Revista de Educación y Salud, 15(2), 45-60.
- Kestens, Y. y M. Daniel (2010): Social inequalities in food exposure around schools in an urban area. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(1), pp. 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.03.014>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing* (2.^a ed.). SAGE Publications.
- Martín Criado, E. (2004). El valor de la buena madre. Oficio de ama de casa, alimentación y salud entre las mujeres de clases populares. *Revista Española de Sociología*, (4), 93–118. <https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/73150>
- Ministerio de Consumo. (2022). *Obesidad y pobreza infantil. Radiografía de una doble desigualdad*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/obesidad_pobreza_infantil.htm
- Miqueleiz, E., Lostao, L., Ortega, P., Santos, J. M., Astasio, P., & Regidor, E. (2014). Patrón socioeconómico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España. *Atención Primaria*, 46(8), 433–439. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2013.05.010>
- Observatorio de la Infancia. (2024). *Informe de evaluación sobre los patrones alimentarios y nivel educativo*. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8673

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2021). *Alimentación del lactante y del niño pequeño.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021). *Entornos escolares saludables: Estrategias para promover una nutrición equitativa.*

Federación Española de Sociología (FES, 2023). *Las desigualdades alimentarias en España crecen ligadas al nivel socioeconómico de las familias.*

<https://www.restauracioncolectiva.com/n/la-desigualdad-alimentaria-crece-ligada-al-nivel-socioeconomico-de-las-familias>

Save the Children. (2023). *Pobreza infantil en España: Una prioridad olvidada.*

https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/informe_pobreza_2023.pdf

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación.* Paidós.

Valles, M. S. (2003). *Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional.* Síntesis.

Valles, M. S. (2007). *Entrevistas cualitativas.* Centro de Investigaciones Sociológicas.

9. Anexos

Anexo I. Guion de la entrevista semiestructurada

1. ¿Cómo describirías la comida que los niños y niñas de tu clase traen al colegio?
2. ¿Notas diferencias según el nivel socioeconómico de las familias? ¿Podrías poner algún ejemplo?
3. ¿Crees que las familias poseen un conocimiento adecuado sobre una alimentación saludable?
4. ¿Cuáles crees que son los obstáculos que enfrentan las familias para proporcionar una dieta equilibrada?
5. ¿De qué manera influye esto en el desarrollo o el bienestar de los niños?
6. ¿Cómo maneja el centro educativo estas diferencias alimentarias?
7. ¿Qué papel crees que tienen los docentes en relación con la educación alimentaria?
8. ¿Se llevan a cabo actividades, talleres u otras iniciativas relacionadas con la alimentación en el aula?

Anexo II. Fragmento de diario de campo

Durante mis prácticas en el aula de 4 años pude hacer unas observaciones en las que se registraron situaciones relevantes vinculadas a la alimentación y al nivel socioeconómico de los alumnos.

Fecha: 9 de abril de 2025 – 11:20 h
Lugar: aula de 4 años
Observación: Durante el almuerzo, cuatro de los siete niños presentan alimentos industriales, como galletas, bollos, batidos repletos de azúcar o zumos de marcas comerciales. Solo dos niños aportan fruta cortada y otra niña frutos secos acompañados de leche y agua. La profesora observa que esta situación se repite

diariamente y menciona que hay familias que carecen de tiempo o de conocimientos sobre qué preparar

Se nota una clara discrepancia en los tipos de alimentos, y algunos niños observan con interés lo que sus compañeros traen. Una de las niñas dice: “yo nunca traigo eso”, mientras señala la fruta. La docente aprovecha para comentar de manera natural acerca de las ventajas de consumir fruta y ofrece un refuerzo positivo hacia la diversidad alimentaria.

Reflexión: La alimentación revela de forma evidente las desigualdades, pero también puede convertirse en un recurso educativo si se maneja con sensibilidad y se ofrecen opciones accesibles a todas las familias.

Anexo III. Actividades educativas sobre alimentación saludable a través del huerto escolar

Durante mi periodo de prácticas en el CEIP Macías Picavea, desarrollé una situación de aprendizaje llamada “Creciendo juntos: nuestro pequeño huerto”, dirigida a un grupo de siete niños y niñas de 4 años. El objetivo de esta iniciativa educativa fue introducir a los niños en el entorno natural y en la importancia de una alimentación saludable a través de la experiencia práctica con la tierra y el cultivo de plantas.

Actividad 1: “Siembra de frutas y hortalizas”



Imagen 1. Huerto escolar en el patio del CEIP Macías Picavea (mayo 2025).



Imagen 2. Niña de 4 años regando las plantas del huerto escolar del CEIP Macías Picavea (mayo 2025).

Objetivo: Introducir a los niños en el proceso de desarrollo de las plantas comestibles.

Desarrollo: Con la ayuda de la profesora, cada niño sembró una semilla de lechuga, tomate y fresa que posteriormente, taparon con la tierra del huerto y ellos mismos regaron con agua. Los demás días, ellos observaban de forma respetuosa como

iban creciendo las plantas del huerto. Cuando crecieron las fresas se comieron en el aula y cuando crecieron las lechugas y tomates se hizo una ensalada para cada niño.

Recursos: Tierra, semillas, vasos, cubo de agua

Evaluación: Observación directa del mantenimiento del huerto y asambleas para compartir lo que han aprendido.

Actividad 2: “Clasificamos alimentos”



Imagen 3. Actividad de los alimentos en el aula de 4 años del CEIP Macías Picavea (mayo 2025).

Objetivo: Distinguir entre frutas y verduras

Desarrollo: En la asamblea, la docente hablaba sobre la importancia de las frutas y verduras y a su vez las enseñaba para que los niños las manipularan. Una vez hecho esto, la docente enseñaba las flashcards de los diferentes alimentos y los niños tenían que decir en voz alta lo que era (manzana, tomate, zanahoria, etc.). Luego, la docente sacaba dos cestas una que ponía “frutas” y otra “verduras” y en ellas los niños metían la imagen correspondiente. Una vez hecho esto, hablamos sobre que frutas y verduras podemos ver en el huerto, cuales habíamos plantado nosotros, etc.

Recursos: flashcards de alimentos, cestas, alimentos de plástico

Evaluación: Participación activa y explicación verbal de sus decisiones

Actividad 3: “Elaboración de brochetas de frutas”



Imagen 4. Brochetas de frutas en el aula de 4 años del CEIP Macías Picavea (mayo 2025).

Objetivo: Fomentar el consumo de frutas de manera entretenida

Desarrollo: Con la fruta ya cortada en platos (alguna del huerto como las fresas), los niños salían por turnos con su palillo e iban haciendo su brocheta con las frutas que más les gustara. Una vez que lo hicieron todos, cada uno en su sitio nos comimos las brochetas.

Recursos: fruta cortada, platos, palillos

Evaluación: Actitud para probar frutas nuevas, cuidado en la manipulación y disfrute de la actividad.