



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

Grado en Educación Infantil

CURSO 2025/2026

TRABAJO FIN DE GRADO

Alimentación saludable como factor de desarrollo y bienestar emocional en niños de 5 años

Autora:

Patricia González Del Olmo

Tutora:

Jana Blanco Fernández

Valladolid, enero de 2026

RESUMEN

La alimentación saludable en la infancia es un factor determinante para el desarrollo integral y el bienestar emocional en los niños. Este Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo diseñar una propuesta de intervención educativa destinada a promover hábitos de alimentación saludable en niños de 5 años, favoreciendo su desarrollo físico, cognitivo, social y emocional. La metodología empleada se basa en una revisión bibliográfica de estudios relacionados con la nutrición infantil, el desarrollo infantil y el bienestar emocional, así como el diseño de la propuesta de intervención fundamentada en metodologías activas, lúdicas y participativas, adaptadas a la etapa de Educación Infantil e implicando a las familias. Como conclusión, se destaca que la propuesta diseñada constituye un recurso educativo viable para el aula, capaz de fomentar hábitos saludables desde edades tempranas, reforzando el papel de la escuela y la familia en la prevención de problemas de salud y en la promoción del bienestar infantil.

PALABRAS CLAVE: Alimentación saludable, Bienestar emocional, Desarrollo infantil, Educación Infantil, Educación Nutricional.

ABSTRACT

Healthy eating in childhood is a determining factor for children's overall development and emotional well-being. The aim of this Final Degree Project is to design an educational intervention proposal aimed at promoting healthy eating habits in 5-year-old children, favoring their physical, cognitive, social, and emotional development. The methodology used is based on a literature review of studies related to child nutrition, child development, and emotional well-being, as well as the design of the intervention proposal based on active, playful, and participatory methodologies, adapted to the early childhood education stage and involving families. In conclusion, it is highlighted that the proposal designed constitutes a viable educational resource for the classroom, capable of promoting healthy habits from an early age, reinforcing the role of the school and the family in the prevention of health problems and the promotion of child well-being.

KEYWORDS: Healthy eating, Emotional well-being, Child development, Early childhood education, Nutrition education.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	6
JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA	7
OBJETIVOS.....	9
MARCO TEÓRICO.....	10
1. DESARROLLO INFANTIL	10
1.1 Aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales	11
1.1.1 Desarrollo físico.....	11
1.1.2 Desarrollo cognitivo.....	12
1.1.3 Desarrollo social	12
1.1.4 Desarrollo y regulación emocional	13
2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA.....	14
2.1 Hábitos de vida saludable	15
2.2 Grupos de alimentos y tipos de alimentación	16
2.3 Causas y consecuencias de la mala alimentación	18
3. EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y SUS PROGRAMAS	20
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	22
Justificación.....	22
Objetivos	23
Metodología a utilizar en las sesiones de la intervención	23
Desarrollo de la propuesta	25
Temporalización	31
Recursos necesarios para implementar la intervención	32
Evaluación de la propuesta de intervención	32
CONCLUSIONES.....	37

LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	39
Limitaciones	39
Prospectiva	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide de la alimentación saludable.....	17
Figura 2. Autoevaluación alumnos.....	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Metodologías.....	23
Tabla 2. Actividad 1	25
Tabla 3. Actividad 2	26
Tabla 4. Actividad 3	27
Tabla 5. Actividad 4	27
Tabla 6. Actividad 5	28
Tabla 7. Actividad 6	28
Tabla 8. Actividad 7	29
Tabla 9. Actividad 8	29
Tabla 10. Actividad 9	30
Tabla 11. Actividad 10	30
Tabla 12. Actividad 11	31
Tabla 13. Cronograma.....	31
Tabla 14. Escala de observación inicial	33
Tabla 15. Encuesta a las familias	34
Tabla 16. Rúbrica docente.....	35
Tabla 17. Autoevaluación docente	36

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida, y pueden proporcionar beneficios a largo plazo, como reducir el riesgo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades. Alimentarse es un proceso vital en cualquier ser vivo, por lo que cada vez más investigaciones destacan que no solamente podría suponer un problema en el bienestar físico, sino que también puede suponer un impacto en la salud mental. Los productos alimenticios son la fuente de muchos ingredientes esenciales involucrados en la regulación de los procesos mentales, por lo que se realizó una revisión en PsychINFO, MedLine (Pubmed), Cochrane (Wiley), Embase y CinAhl; y los resultados muestran una relación directa entre lo que comemos y el estado de nuestro sistema nervioso (Merino del Portillo et al., 2024). Investigadores del Instituto de Ciencia y Tecnología Ambientales de la Universidad Autónoma de Barcelona y del Instituto de Investigación Biomédica de Girona han determinado en un estudio que los adolescentes que consumen una mayor cantidad de alimentos y bebidas ultra procesadas presentan mayores dificultades relacionadas con su salud mental (Europa Press, 2023). Para ello, diferentes profesionales se encargan de tratar estos temas, y nosotros como futuros docentes debemos estar informados, y tener pautas de cómo llevar al aula una solución, y crear unos hábitos que acompañen a los pequeños a tener una vida saludable evitando problemas futuros.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, que el tema de investigación enmarca son: el ODS 2, hambre cero, ya que promueve el acceso a una alimentación saludable fundamental para el crecimiento y el desarrollo infantil; el ODS 3, salud y bienestar, debido a que quiere garantizar una vida sana en la etapa infantil, previniendo enfermedades relacionadas con la alimentación; y el ODS 4, educación de calidad, fomentando los hábitos de vida saludables desde el entorno escolar, como el familiar (Organización de las Naciones Unidas, 2015).

En este trabajo de investigación se vinculará la nutrición, la alimentación saludable, el desarrollo infantil, y el bienestar emocional. En cuanto a la alimentación saludable, se hará hincapié en los diferentes grupos de alimentos y sus funciones, para adaptar dietas equilibradas en función a la etapa nutricional que los niños se encuentren. Para ello, hay que diferenciar las etapas de desarrollo físico y cognitivo de la infancia, cómo influye la alimentación en el crecimiento y desarrollo cerebral del niño, y que consecuencias acarreen.

Además, saber qué factores influyen en la salud emocional, cuáles son los efectos de los nutrientes en nuestro cuerpo, y el impacto de los hábitos alimenticios para alcanzar una vida saludable y un desarrollo integral. Todo ello, seguirá una estructura clara y organizada, basándose en documentos que engloban el marco teórico, y terminando con una propuesta de intervención que podrá llevarse al aula.

Por ello, el presente documento recoge el trabajo realizado sobre la alimentación saludable como factor de desarrollo y bienestar emocional en la infancia, más concretamente con 5 años de edad, encontrándose en el último curso del ciclo de Educación Infantil.

JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA

La elección del tema alimentación saludable como factor de desarrollo y bienestar emocional en la infancia, es un tema relevante para la autora de este trabajo desde que comenzó sus estudios universitarios, ya que en diversas observaciones en contextos escolares muestran que no todas las familias mantienen hábitos de alimentación saludables. Durante las prácticas en centros escolares, se ha destacado una escasa implicación por parte de muchas familias, ya que suelen proporcionar almuerzos cómodos y rápidos para ellos, sin pensar en las repercusiones que acarrearán en sus hijos en el futuro. A pesar de que muchos centros ya han implementado el “almuerzo saludable”, un proyecto que intenta iniciar autonomía personal en los hábitos alimenticios, aun así muchas familias siguen sin cumplirlo. Y educar, no es solo responsabilidad de los maestros, sino que las familias son un componente fundamental para ello. Además, la experiencia en comedores escolares con niños/as desde 3 a 12 años, evidencia la presencia de esos malos hábitos de alimentación, por parte de gran parte de ellos, lo que pone de manifiesto la necesidad de implementar estrategias educativas que promuevan una relación más saludable con la comida.

No cumplir con una buena rutina de alimentación puede suponer muchos problemas, que requieren una mayor concienciación social. Entre las consecuencias más relevantes se encuentra el incremento de la obesidad infantil, considerada uno de los principales desafíos de la salud. Moreno-Aznar y Lorenzo-Garrido (2023) consideran la obesidad como el problema nutricional más frecuente en países industrializados y que origina más comorbilidad a corto y largo plazo, siendo la obesidad un exceso de grasa corporal, que presenta diferentes grados y tipos.

El 90% de los menores ingieren una alta cantidad de ultra procesados (La Vanguardia, 2024), debido al poco tiempo de los progenitores para poder realizar platos que requieran tiempo de cocción y otros factores inherentes al cambio de hábitos de la sociedad actual (Anaya-García y Álvarez-Gallego, 2018) se están sustituyendo los platos tradicionales por comida de rápida elaboración, siendo estos los alimentos que más contribuyen al desarrollo de sobrepeso, además de otros factores de riesgo desde una edad temprana.

La mala alimentación no sólo afecta a problemas de salud física, sino que también afecta al aprendizaje y a la salud mental. Hoy en día los problemas relacionados con la alimentación no son solo carencia nutricional (desnutrición, anemia, etc.). Sino también por exceso de ellos ya que afecta en todo el cuerpo como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, incluso hasta causar la muerte (Cortés, 2021). Aunque la desnutrición suele asociarse a contextos de pobreza y bajo desarrollo, también está presente en países desarrollados como España. La desnutrición infantil, responde, en muchos casos, a prácticas alimentarias inadecuadas y a la falta de acceso a alimentos de calidad, más que a una escasez absoluta de recursos. A nivel global, los datos reflejan una situación alarmante, con millones de niños afectados por retraso de crecimiento, desnutrición aguda o déficit de micronutrientes (UNICEF, 2022).

Diversos entornos juveniles evidencian la presencia de trastornos alimentarios, cómo la anorexia o la bulimia. Los trastornos alimentarios en la primera infancia se manifiestan como conductas persistentes de rechazo u oposición a la comida, acompañadas de malestar psicológico y, en algunos casos, alteraciones fisiológicas como el sueño. Entre los seis meses y los cinco años, el trastorno más frecuente es la anorexia del destete (Mastroleo y Pace, 2017). El estudio de estos trastornos desde áreas vinculadas a la Psicología hace necesario enfatizar en sus causas y las posibles estrategias de intervención. En el ámbito educativo, es importante analizar cómo pueden abordarse esas problemáticas desde la labor docente, contribuyendo a la formación de hábitos saludables y desarrollo de una imagen corporal positiva desde edades tempranas. Las alteraciones en la percepción del cuerpo que impactan la salud mental también afectan los procesos de aprendizaje, las emociones y la memoria, alterando la impresión del cuerpo y del movimiento (Guarín y Montoya, 2020), lo que es evidente en las limitaciones físicas y corporales que pueden encontrarse en las personas con estos trastornos.

Por lo que, la alimentación saludable es un factor clave en el desarrollo humano, y un derecho fundamental desde que se nace, y que hay que satisfacer y además saber hacerlo, para prevenir todas esas enfermedades, y fomentar todos esos hábitos que repercuten en nuestro día a día, y poder trasmitírselo a nuestras futuras generaciones. Doval (2013) plantea que el logro de una

alimentación saludable comienza en la conducta individual que afecta el balance de energía, que no es tan individual porque las personas se forman bajo la educación y la influencia social y cultural en la que se está inmerso.

En conclusión, la alimentación saludable en la infancia es clave para el desarrollo integral y el bienestar emocional de los niños. Los problemas observados en hábitos alimenticios y la influencia del entorno familiar evidencian la necesidad de intervenir desde la educación. Por ello, los objetivos de este trabajo buscan conceptualizar la alimentación saludable, analizar sus beneficios, identificar factores del entorno e implementar actividades educativas adaptadas a los niños de 5 años, garantizando así la promoción de hábitos que favorezcan su salud física y emocional a través de una intervención en el aula.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Diseñar una propuesta de intervención para promover hábitos de alimentación saludable que favorezcan el desarrollo integral y el bienestar emocional en niños de 5 años mediante estrategias educativas y actividades adaptadas a su edad.

Objetivos Específicos:

- Conceptualizar la alimentación saludable y analizar sus beneficios y repercusiones en la etapa de infantil.
- Identificar los factores del entorno del niño que influyen en la adquisición de sus hábitos alimenticios.
- Revisar la literatura científica sobre la conexión entre alimentación saludable y el bienestar emocional infantil.
- Plantear diferentes actividades que promuevan una alimentación saludable dirigida al tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Seleccionar materiales y recursos pedagógicos adaptados a las necesidades de los niños para favorecer la comprensión de las diferentes actividades planteadas.
- Evaluar la eficacia de la propuesta de intervención diseñada, mediante instrumentos de observación y registros adaptados a la etapa de Educación Infantil.

MARCO TEÓRICO

A lo largo del marco teórico, se recoge toda la información que sustenta el estudio de la alimentación saludable como factor de desarrollo y bienestar en niños de 5 años, para poder dar respuesta a los contenidos y poder desarrollar una propuesta de intervención educativa. Para ello, se han seleccionado tres ejes a trabajar: el desarrollo infantil, considerando los aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales en esta etapa junto con la regulación emocional;; la alimentación saludable en el aula, describiendo los hábitos de vida saludable, los grupos de alimentos y sus funciones, y las consecuencias y factores de una mala alimentación; y por último, el papel que tiene la educación y las estrategias de intervención educativa, incluyendo la educación nutricional, los programas escolares y las posibles intervenciones prácticas en el aula.

1. DESARROLLO INFANTIL

El desarrollo infantil implica un proceso continuo y discontinuo en donde el niño, cómo ser bio-psico-social, ha sido abordado desde diversas miradas y conceptualizaciones. Su desarrollo comienza desde la concepción, y empezarán los cambios y modificaciones del organismo estableciendo las características propias del ser humano (Faas, 2024). El proceso de crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por tres fenómenos: los cambios en magnitud (aumento del tamaño), los cambios en características (reflejos), y el perfeccionamiento de las estructuras y funciones (maduración). Todos ellos ocurren simultáneamente, pero con ritmos diferentes (Arce, 2015).

La primera infancia constituye un período especialmente relevante para el desarrollo integral de los niños, ya que en estos primeros años se establecen las bases del crecimiento cognitivo, social y físico. Durante esta etapa, los niños comienzan a consolidar habilidades relacionadas con la interacción social, la resolución de problemas y la regulación emocional, aspectos esenciales que inciden de manera significativa en su desarrollo y bienestar a lo largo de la vida (Palacios y Castañeda, 2019). Lo que es de vital importancia para no desarrollar problemas de salud mental en un futuro. Según la Organización Mundial de la Salud (s. f.), la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar habilidades, aprender y trabajar, e integrarse en el entorno, formando parte de nuestro bienestar general.

1.1 Aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales

Desde la Psicología del desarrollo, se reconoce que esta etapa constituye un período especialmente sensible, caracterizado por una elevada plasticidad y por la influencia determinante del entorno en el desarrollo infantil. Factores como la calidad de las experiencias tempranas, el contexto familiar y escolar, así como las prácticas de cuidado y alimentación, desempeñan un papel fundamental en la configuración de estas dimensiones del desarrollo (Armus et al., 2012; OMS, s. f.). Por ello, a continuación, se analizan de manera diferenciada los principales aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales del niño de cinco años, con el objetivo de comprender su importancia dentro del desarrollo integral y su relación con el bienestar emocional.

1.1.1 Desarrollo físico.

Ccarhuas (2017) señala que el desarrollo físico son los cambios corporales que se producen en el ser humano, especialmente aquellos vinculados al peso y altura, en los cuales intervienen los procesos del desarrollo cerebral, óseo y muscular. En el desarrollo físico es de vital importancia el movimiento, y para ello la psicomotricidad es fundamental para trabajar la coordinación de los movimientos del cuerpo con la actividad mental, para así poder orientarse en el tiempo y en espacio. Lavado y Vica (2018) dicen que el desarrollo de la psicomotricidad genera en el niño múltiples beneficios, que abordan su realidad motora, cognitiva, social y afectiva.

En cuanto al desarrollo físico, en la niñez temprana, siendo esta de 3 a 6 años, el crecimiento es constante; el aspecto es más esbelto y las proporciones son más parecidas a las del adulto, además, aparece la lateralidad, mejora la coordinación motora y la fuerza (Tejada y Rodríguez, 2020). Gesell (2000) describe las características motrices divididas en actividad corporal y ojos y manos; el niño de 5 años ya posee equilibrio y control, está bien orientado hacia sí mismo, mantiene los brazos cerca del cuerpo, se mantiene de pies con los pies juntos, los ojos y la cabeza se mueven simultáneamente al mirar, mirando las cosas de frente, se sienta con el tronco erguido y está bien orientado en cuanto a los cuatro puntos cardinales entre otras características.

El docente debe desarrollar la capacidad de ofrecer estímulos adecuados en el momento oportuno, atendiendo al período de desarrollo en el que se encuentra el niño, con el fin de aprovechar al máximo su potencial. De este modo, se favorece el desarrollo de competencias en las distintas áreas, especialmente en el ámbito motriz, contribuyendo a la formación integral de personas sanas, equilibradas y socialmente competentes, capaces de participar activamente en la construcción de una sociedad orientada al bienestar y al bien común (Pareja, 1998).

1.1.2 Desarrollo cognitivo.

El desarrollo cognitivo se define como el proceso en el que los niños establecen una organización mentalmente de toda la información que adquieren del exterior como los sistemas senso-perceptuales y así, que sean capaces de solucionar todas las situaciones que les presenten nuevas en base a aquellas experiencias que ya han vivido en el pasado (Albornoz y Guzmán, 2016).

Córdoba-Navas (2018) señala que las características cognitivas del niño influyen en sus aprendizajes, interaccionando de una forma bidireccional con los procesos de aprendizaje. Los principales aspectos del desarrollo cognitivo son la inteligencia, la memoria, la atención, la creatividad, la reflexión, el razonamiento y la estructuración espacio-temporal en el ser humano.

Para su estudio, han ido surgiendo teorías de diferentes expertos en desarrollo cognitivo. Vygotsky creó una teoría sociocultural del desarrollo cognitivo, este sostenía que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social: van adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognoscitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida. Y que el papel de los adultos es decisivo para lograr este desarrollo, ya que apoyan y organizan su aprendizaje, ayudándoles a que crucen la zona de desarrollo proximal (ZDP), siendo está la distancia entre lo que un niño puede hacer por sí solo y lo que puede lograr con la ayuda de un adulto (Vygotsky, 1978/1995).

Los niños con 5 años se encuentran en el periodo preoperacional según Piaget (1963), etapa que se considera del pensamiento y el lenguaje en la que tiene capacidad de pensar simbólicamente, imitar conductas, jugar a juegos simbólicos, dibujos, imágenes mentales y el desarrollo del lenguaje hablado (Castaño-Marín, 2006).

1.1.3 Desarrollo social

El desarrollo social implica una evolución o cambio positivo en las relaciones de individuos, grupos e instituciones en una sociedad, en el que su proyecto de futuro es el bienestar social. Los agentes de socialización que ejercen la influencia sobre el niño son la familia, la escuela, el grupo de iguales, las asociaciones y los medios de comunicación (Jurado-Ponce, 2017).

La socialización constituye un elemento fundamental en el desarrollo infantil y se ve condicionada por factores culturales y las distintas instituciones sociales, lo que genera diferencias en la valoración de la autonomía y en los enfoques de la educación temprana. En este contexto, ofrecer entornos adecuados y reconocer la diversidad de los procesos de desarrollo resultan aspectos esenciales para favorecer un crecimiento saludable e integral.

Asimismo, el entorno familiar, comunitario y social desempeña un papel clave en el desarrollo de los niños, ya que a través de la interacción con su contexto se promueve la adquisición de habilidades sociales, emocionales y cognitivas (Salto et al., 2024).

El período que va de los 3 a los 6 años es de una importancia fundamental, ya que en muchos de los niños significa un principio de socialización a través de la escuela y el grupo de compañeros de juego, y supone la configuración de una personalidad de acuerdo con el desarrollo madurativo y una influencia decisiva del entorno. Entre los 4 y los 5 años ya comienzan a preocuparse por los demás, compartir las cosas y mostrar cariño, aunque sus contactos sociales no son muy grandes, cooperan y participan en grupo (Jurado Ponce, 2017).

1.1.4 Desarrollo y regulación emocional

El desarrollo emocional hace referencia al proceso por el cual las personas adquieren la capacidad de identificar, interpretar y regular sus emociones, además de comprender las emociones de quienes les rodean (Goleman, 1995).

Flores-García (2023) describe los hitos del desarrollo emocional de los niños de 5 y 6 años, en los que la mayoría desarrollan las mismas habilidades al mismo tiempo, aunque siempre pueden surgir excepciones. Son capaces de seguir reglas e instrucciones simples, aprender habilidades sociales para adultos, cómo disculparse, empiezan a elegir con quién socializar y relacionarse, y juegos más significativos, llegando a formar su capacidad de ver cosas desde la perspectiva de otra persona y actuar en consecuencia de ello.

Alagarda (2015) relata que la carencia de destrezas sociales y gestión de sus emociones hace que el niño no sepa enfrentarse a ciertas circunstancias. Si estas destrezas no se fomentan en edades tempranas, cómo en la escuela y en el ambiente familiar, terminarán afectando en su desarrollo a lo largo de su vida adulta. Todas las habilidades son claves para examinar la aparición de comportamientos disruptivos en las que habita un déficit emocional. Además de que, las familias tendrán que conocer lo que sus hijos aprenden para poder comprenderles y seguir estimulándoles en casa.

Los factores familiares son los que primero influyen, ya que son el principal agente educador, desde el nacimiento, dependerá del estilo de crianza que usen. Primero se identificaron tres estilos de crianza: autoritario, democrático y permisivo, pero un poco más tarde, se desarrolló el cuarto estilo, que fue el negligente. (Rodríguez, 2017)

Para Bisquerra (s.f.) la regulación emocional es la “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” Para la organización de los factores de esa regulación emocional se dividirán en tres: factores sociales, familiares y educativos, pero todos ellos están interrelacionados entre sí, y se producen desde el nacimiento.

En cuanto a los factores sociales, es muy importante la interacción entre iguales, ya que en estas edades son las primeras interacciones fuera del ámbito familiar. Una adecuada regulación emocional es clave para mantener relaciones saludables. Cuando logramos manejar nuestras emociones de manera equilibrada, es más probable que nuestras interacciones con los demás sean constructivas y positivas (Ávila-Medina, 2024). Además de que la aceptación en un grupo afecta a la autoestima y la gestión emocional.

Las habilidades asociadas a la regulación emocional se desarrollan durante todo el ciclo vital, pero entre los 4 y 5 años desarrollan la “teoría de la mente” que les permite imaginar y representarse la perspectiva mental de otra persona, identificar las consecuencias de su comportamiento y compensar aspectos asociados a su temperamento (Olhaberry y Sieverson, 2022).

Los factores educativos pueden ser dependiendo de la metodología que utilice el docente en el aula, el clima del aula, incluso las rutinas que se usen día a día en el aula. El control emocional de los docentes desempeña un papel crucial en el proceso educativo. La capacidad de regular las emociones impacta la relación con los estudiantes y, en consecuencia, su rendimiento académico y disciplina, los docentes que poseen habilidades avanzadas de regulación emocional crean entornos más favorables para el aprendizaje, lo que reduce el estrés en los niños y fomenta la motivación. (Solís-Beltrán et al., 2025)

2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA

Según Basulto et al. (2013) una alimentación saludable es aquella que contribuye a mantener un funcionamiento óptimo del organismo, ayuda a preservar y mejorar la salud, reduce el riesgo de enfermedades, y favorece procesos vitales como la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos.

La alimentación desempeña un papel fundamental en el desarrollo y el bienestar de las personas, ya que influye no solo en la salud física, sino también en el rendimiento y la calidad de vida.

Asimismo, los hábitos alimentarios y las necesidades nutricionales están estrechamente vinculados al entorno y al estilo de vida de los individuos (López-Plana, 2019).

Para seguir una dieta saludable hay que cumplir con una serie de características: debe de ser completa aportando todos los nutrientes que necesita el organismo; debe ser equilibrada habiendo una buena proporción de cada nutriente; debe ser una cantidad de ingesta suficiente; debe ser variada, y adaptada a la edad y características de cada persona. (AEAL, s.f.)

2.1 Hábitos de vida saludable

En Educación Infantil, la interiorización de los hábitos se lleva a cabo a través de las rutinas diarias. El ejercicio físico y la alimentación han sido los factores clásicos sobre los que se sostienen dichos hábitos, y, desde un punto de vista biopsicosocial, están también el sueño, el estrés o la autorregulación, y cualquier aspecto que esté relacionado con nuestro bienestar emocional y psicológico (OCU Ediciones, 2019). Algunos de los hábitos saludables más importantes en los 5 años de edad son: la alimentación, la actividad física, la higiene y el sueño.

El número de comidas realizadas es también un factor a tener en cuenta, ya que mantener un balance entre la hora del día y el número de comidas realizadas, será conveniente para el correcto desempeño a nivel metabólico (Rodríguez et. al, 2022). Para una buena alimentación, se deberían realizar 5 comidas al día, distribuidas de la siguiente forma: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. La distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 25% al desayuno (se incluye la comida de media mañana), el que nos permitirá el rendimiento a lo largo del día, un 30% a la comida, dónde podemos incorporar más de un plato, proporcionando un equilibrio entre ellos, un 15-20% a la merienda y un 25-30% a la cena, evitando las ingestas entre horas, y se deberían consumir alimentos fáciles de digerir (Pacheco-Mendoza y Novillo-Luzuriaga, 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades y otros problemas de salud. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad, por lo que puede causar efectos negativos en los niños cómo el aumento de la grasa corporal, el deterioro de la salud cardio metabólica, la forma física y el comportamiento prosocial, y reducción de la duración del sueño.

El sueño infantil es el período de tiempo diurno o nocturno durante el cual los niños o niñas descansan. El descanso se basa en la reposición de fuerzas gastadas a lo largo de la actividad física acumulada durante la jornada. La falta de descanso y de sueño puede desencadenar trastornos de memoria, aprendizaje y de atención en los niños o niñas. Es importante tomar algunas medidas y establecer unas pautas de comportamiento en los hijos y en los padres para garantizar el buen sueño del niño o niña (Salazar-Valencia, 2017). Los niños de 5 años deberían dormir una media de 10 y 12 horas, con siestas.

Uno de los aspectos principales del cuidado personal y que más cuesta llevar a cabo cuando eres niño es la higiene personal. UNICEF (s.f.) indica que una buena higiene es fundamental para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas y ayudar a niños a llevar una vida larga y saludable, pero los comportamientos higiénicos importantes son difíciles de practicar si no se dispone de conocimientos y habilidades adecuadas, por lo que hay que trabajar con ellos los temas de higiene. Algunos temas de personal son: el lavado de manos, la higiene íntima y menstrual o la higiene bucal. Para Arias y Carmona (2017), el autocuidado corresponde a una serie de conductas aprendidas por los seres humanos desde las primeras etapas del ciclo vital en su proceso en la educación inicial, primaria y secundaria, las cuales impactan de manera positiva en todas sus dimensiones, en especial en la salud, puesto que muchas enfermedades se pueden prevenir con prácticas de autocuidado, como es el caso del lavado de manos, la higiene corporal y oral.

2.2 Grupos de alimentos y tipos de alimentación

El Ministerio de Sanidad (2020) indica que hay 6 grupos de alimentos: frutas y verduras, nos aportan vitaminas, minerales, fibras y agua, por lo que tenemos que consumir al menos 5 raciones diarias; cereales, pasta, arroz, pan y patatas, son la principal fuente de energía del organismo, siendo ricos en hidratos de carbono; legumbres, se deben consumir de 2 a 4 veces por semana, son alimentos muy completos y saciantes; aceites, es recomendable su consumo en crudo, pero tiene un alto contenido calórico; huevos, pescado, carnes y embutidos, estos contienen fundamentalmente proteínas y grasas; y por último, los lácteos y derivados, nos aportan calcio y proteínas. Por lo que es necesario tener una dieta equilibrada y variada, adaptada a nuestras características (peso, altura, actividad física...), repartiendo el consumo de alimentos a lo largo del día, y consumiendo abundante agua.

Figura 1

Pirámide de la alimentación saludable

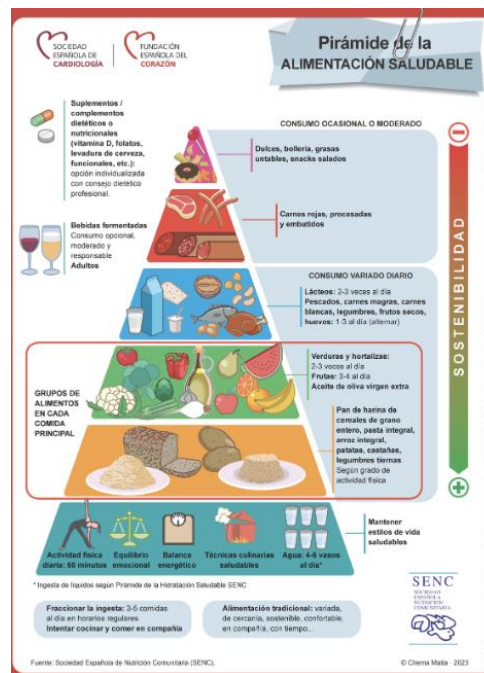


Figura 1. Pirámide de la alimentación saludable

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

En esta figura, se indica por orden de preferencia la ingesta de los alimentos, es decir, en la parte de debajo de la pirámide se encuentran los alimentos que se deben consumir diariamente, y por la punta los que solo se deberían consumir ocasionalmente. En la parte de abajo se encuentran los hábitos de estilo de vida saludable que todas las personas deberían de seguir, siendo estos: la actividad física diaria, el equilibrio emocional, el balance energético, las técnicas culinarias saludables, y beber entre 4 y 5 vasos diarios. Después están los grupos de alimentos que deberían estar en cada comida principal, estos son: las verduras y hortalizas; y el pan, la pasta, el arroz, las patatas, y las legumbres. También se deberían consumir diariamente los lácteos, los pescados, las carnes magras y blancas, las legumbres, los huevos, y los frutos secos. Y, por último, el consumo ocasional, que se debería hacer de las carnes rojas y embutidos, y de la bollería.

Entender y saber cómo alimentarse es necesario para el desarrollo humano, ya que el cerebro se elabora a partir de sustancias presentes en la dieta, la mayoría de los micronutrientes han sido evaluados en el contexto del funcionamiento cerebral. Todo el potencial genético del niño para el crecimiento físico y el desarrollo mental puede verse comprometido debido a la deficiencia de micronutrientes (Bourre, 2006).

Para tener una buena alimentación, Martín et. al (2013) señala que será necesario ofrecer una amplia variedad de alimentos; impulsar la dieta mediterránea; reducir el consumo de sal; moderar el consumo de carnes y embutidos, favoreciendo el del pescado y las legumbres; moderar el consumo de hidratos de carbono y grasas saturadas; comer frutas y verduras diarias; fomentar una alimentación sana; y hacer las cinco comidas al día.

Sin embargo, los alimentos procesados han estado presentes en la alimentación humana desde hace muchos años como resultado de técnicas destinadas a mejorar su conservación y consumo. El procesamiento implica modificaciones físicas, térmicas o químicas para aumentar la seguridad, la accesibilidad, la palatabilidad y la vida útil de los alimentos. Sin embargo, a partir de la segunda mitad del siglo XX, el desarrollo de la industrialización y la tecnología alimentaria incrementó su disponibilidad y variedad. Este fenómeno coincidió con cambios en el estilo de vida y con un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (Babio et al., 2020).

Algunos de los factores por los que el consumo de estos alimentos ha aumentado es por las campañas publicitarias que vemos a través de las pantallas, que han hecho creer a la población, que son indispensables en la dieta. Incluso ya, la mayoría de los productos que se venden en los supermercados son ultraprocesados y el ritmo agitado de la vida actual hace que mucha gente joven opte por alimentos de “comida rápida” o ultraprocesados, en los que la calidad nutricional de estos alimentos es muy mala y no se puede negar que son extremadamente sabrosos y casi adictivos, lo que hace que se sigan consumiendo (Valdez, 2019). Periódicos como El Diario (2025) explican que España es uno de los países donde más crece el consumo de estos productos, que se ha disparado del 11% al 32% en los últimos 30 años.

2.3 Causas y consecuencias de la mala alimentación

La nutrición es el proceso que incluye la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos necesarios para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento del organismo. Por eso, el estado de nutrición de un individuo es el resultado de la alimentación que ha recibido durante su vida (Borda-Pérez, 2007).

Según la Organización Mundial de la Salud (2024), la malnutrición abarca la desnutrición, los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. Las repercusiones en el desarrollo y las consecuencias económicas, sociales y médicas de la carga mundial de la malnutrición son graves y duraderas tanto para quienes la padecen como para sus familias.

Las alteraciones en la cantidad o calidad de la alimentación pueden dar lugar a diversas enfermedades. Tanto la ingesta insuficiente como el exceso de nutrientes pueden provocar problemas de salud, como malnutrición, obesidad o déficits vitamínicos, que afectan al desarrollo físico e intelectual. Asimismo, una alimentación inadecuada o la manipulación incorrecta de los alimentos puede originar enfermedades, infecciones o reacciones adversas, poniendo en riesgo el bienestar general (López-Plana, 2019).

En los países desarrollados es muy poco frecuente la existencia de la malnutrición energética proteica grave; no obstante, el consumo de alimentos refinados puede causar déficits en micronutrientes afectando a la velocidad del crecimiento de los infantes (Paz-Lugo, 2015).

En cuanto a las enfermedades más comunes vinculadas a la mala alimentación, Martínez-Álvarez y Calderón-García (2019) señalan que la obesidad se ha denominado como la “epidemia del siglo XXI”, por su creciente aumento tanto en la población adulta como infantil y, en consecuencia, su relación con muchas enfermedades. La diabetes representa una enfermedad polifactorial: puede deberse a una secreción pancreática de insulina deficiente, o a una insulinoresistencia o a ambas. En su desarrollo tienen un papel importante los factores ambientales, como la obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimentarios inadecuados.

De acuerdo con Casinello (2021), los trastornos en la conducta alimentaria son psicopatologías complejas que se caracterizan por una alteración en los hábitos alimentarios del niño. Y este destaca alguna de ellas como son: el pica, por la ingesta de sustancias no nutritivas; el trastorno alimentario compulsivo; la obesidad; el trastorno por evitación, que implica un rechazo a determinados alimentos; el trastorno por rumiación, siendo la regurgitación repetida y continua de los alimentos al terminar de comer; y la anorexia entre muchas otras.

Por otro lado, Arévalo (2022) profundiza en las consecuencias de la desnutrición, identificándola como una causa principal del retraso en el crecimiento, afectando las funciones biológicas y la función corporal. Destaca las modificaciones que la desnutrición genera, impactando negativamente en las funciones intelectuales y los patrones de comportamiento. Asimismo, subraya que la mala alimentación acarrea una falta de energía, manifestándose en niños cansados y afectando su desarrollo académico.

La desnutrición está asociada a alteraciones en el desarrollo cognitivo, ya que la deficiencia de micronutrientes puede provocar discapacidad intelectual, retraso del crecimiento y afectar funciones mentales y capacidades de aprendizaje. Esto resalta la necesidad de promover la

educación alimentaria desde edades tempranas para prevenir impactos negativos en el rendimiento académico y el abandono escolar (Rodríguez y Saltos, 2024).

El nivel educativo de los padres y sus ingresos económicos repercuten en el tipo de alimentos y su accesibilidad, situación que podría influir inevitablemente en el estado nutricional de cada uno de los integrantes de la familia. Y también, las escuelas tienen un rol importante en el fomento de hábitos saludables (Anaya-García y Álvarez-Gallego, 2018).

3. EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y SUS PROGRAMAS

Ríos (2009) define que la educación nutricional debe respetar la evolución y el desarrollo del individuo, potenciar sus cualidades, motivar e interesar al individuo por el aprendizaje de conocimientos y la adquisición de habilidades y destrezas, respetar las convicciones de los demás sin abdicar de las propias, desarrollar la capacidad de análisis de las situaciones y problemas que afectan a su vida y salud y afirmar su juicio crítico para la toma de decisiones.

El objetivo general de la educación nutricional es conseguir que la persona cambie de hábitos, haga elecciones saludables de alimentos y mantenga estos cambios a largo plazo (Grupo Recoletas, 2023). Para lograr ese objetivo es necesario tener un mínimo de conocimientos básicos personales, para después poder transmitir esos conocimientos a los niños, que serán los receptores de todos ellos.

Los elementos que deberían incluirse en los programas de educación nutricional para asegurar su efectividad son: intervenciones centradas en las conductas, apoyadas en distintas teorías; autoevaluaciones periódicas realizadas por los niños, duración de 30 a 50 horas por año, involucrar a la familia; los planes de estudios deben estar adoptados al ambiente cultural, introducir la tecnología multimedia como herramienta de adherencia de los niños al programa; debe existir un desarrollo profesional de los docentes para cualificarles en el ámbito de la educación nutricional; crearse un ambiente alimentario saludable favorable para que los niños se familiaricen con los alimentos y las conductas alimentarias saludables; y por último, las intervenciones deben abarcar múltiples componentes. (Al-Ali y Arriaga-Arrizabalaga, 2016)

En los programas de educación nutricional deben ser tenidos en cuenta los medios de comunicación y su influencia en el consumidor, ya que ofrecen en muchas veces información confusa y contradictoria de distintos productos para conseguir su venta, aprovechando la debilidad del consumidor y sus escasos conocimientos sobre alimentación, sin considerar las consecuencias que acarrea esto para su salud (Ríos, 2009).

Hay diferentes causas por las que se encuentran fallos en la educación nutricional, algunas de ellas pueden ser: la influencia de la publicidad de alimentos no saludables dirigida a niños (como los menús infantiles, con sorpresa, que incentivan la compra por público infantil), la falta de acceso a alimentos nutritivos, la presión social para cumplir con estándares de belleza poco realistas, y la falta de conocimiento sobre nutrición y salud. (Pinargote y Joza, 2025)

En cuanto a los resultados de propuestas de alimentación saludable en Educación Infantil, la mayoría genera resultados positivos tanto en la adquisición de hábitos saludables, como en el desarrollo del alumnado. Ríos (2009) señala que los programas de educación nutricional que respetan el desarrollo evolutivo del niño y fomentan su motivación favorecen cambios significativos en las conductas alimentarias, promoviendo elecciones más saludables y una mayor conciencia sobre la relación entre alimentación y salud. Estos resultados se ven reforzados cuando las propuestas se desarrollan de manera continua, integrándose en la rutina del aula.

Por su parte, Al-Ali y Arriaga-Arrizabalaga (2016) destacan que las propuestas educativas que combinan contenidos teóricos con actividades prácticas contribuyen a una mejor identificación de los grupos alimentarios y a una actitud más positiva hacia alimentos que pueden ser menos aceptados por los niños, como frutas y verduras. Estos programas muestran, además, una mejora en la autonomía personal del alumnado y en su implicación activa durante las actividades relacionadas con la alimentación. Basulto et al. (2013) subrayan que la adquisición de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas no solo repercute en la salud física, sino que también tiene efectos positivos en el bienestar general del niño. Haciendo hincapié en que una alimentación equilibrada favorece un funcionamiento óptimo del organismo y un desarrollo adecuado, lo que favorece el aprendizaje y la actitud en el entorno escolar.

López-Plana (2019) incide en que las propuestas desarrolladas en el ámbito educativo permiten no solo mejorar los conocimientos sobre alimentación, sino también influir en el estilo de vida del alumnado, promoviendo una visión integral de la salud que abarca aspectos físicos, emocionales y sociales. Este enfoque integral resulta especialmente relevante en Educación Infantil, etapa clave para la prevención de hábitos poco saludables en el futuro.

Por lo que, para lograr una buena educación nutricional, es necesaria la intervención de las familias, para reforzar los contenidos que el centro educativo comparte. Para ello, podrían hacerse charlas educativas en los centros, para ayudarles, participando activamente, y así que comprendan la importancia de los hábitos alimenticios saludables.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se planteará una propuesta de intervención para un aula destinada a niños del tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil.

Justificación

Para la elaboración de esta propuesta se ha tenido en cuenta el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, más concretamente con el área 1, Crecimiento en Armonía, sobre todo el bloque C de contenidos, que están relacionados con los hábitos de vida saludables.

La etapa de Educación Infantil, especialmente el tercer curso, constituye un período crucial para el desarrollo integral de los niños, ya que se consolidan hábitos, se desarrollan competencias básicas y se afianzan pautas de autonomía personal. En este sentido, la alimentación saludable se presenta como un elemento clave. Según Gallego Ortega (2007), para que los niños tengan una alimentación sana y equilibrada, es necesario planificar adecuadamente los menús. En Educación Infantil, hemos de dar prioridad a aquellos alimentos fundamentales para el crecimiento del niño, como la leche y sus derivados, carne y pescado, verduras, frutas, patatas, legumbres, cereales y cantidades moderadas de dulces y grasas.

En relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), esta propuesta se relaciona directamente con el ODS número 4, referido al logro de una educación de calidad. Del mismo modo, podríamos relacionarlo con los ODS número 2 y 12, relacionados con el hambre 0 y con la producción y consumo responsables, respectivamente.

En cuanto a los aspectos organizativos, los situamos en un CEIP de línea 2, ubicado en el entorno urbano de Valladolid, más concretamente en el aula del tercer curso de Educación Infantil (5-6 años). Los alumnos están en un período de desarrollo psicomotor importante, ya que en él se basará su evolución intelectual y la maduración de su personalidad. Su lenguaje, sobre todo el oral, adquiere mayor expresividad y adopta recursos simbólicos. Se encuentran, además, en una etapa egocéntrica, pero poco a poco sus relaciones se irán abriendo al diálogo socializado, sobre todo mediante la imitación de modelos, comenzando a la vez, a tomar conciencia del propio yo y de su aceptación. En el ámbito cognitivo, organizan su pensamiento en torno a esquemas mentales sencillos y básicos. Usan la intuición y se guían por el ensayo y el error. Por lo que se irá trabajando en diferentes sesiones y con diferentes recursos, garantizando el completo desarrollo del niño.

Objetivos

Se llevarán a cabo diferentes estrategias metodológicas que nos ayuden a conseguir los objetivos de la propuesta educativa:

- Aprender normas básicas en las comidas y adquirir hábitos de higiene.
- Comprender la relación entre alimentación, higiene y salud.
- Consolidar los conocimientos sobre alimentación saludable y hábitos de higiene.
- Estimular el pensamiento lógico y la motricidad.
- Fomentar la alimentación saludable.
- Fomentar la lectoescritura y la creatividad a través del juego.
- Iniciar al alumnado al concepto de alimentación saludable.
- Promover la participación de las familias.
- Reconocer y clasificar diferentes alimentos.
- Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada.
- Utilizar adecuadamente el vocabulario de la alimentación.

Metodología a utilizar en las sesiones de la intervención

Tabla 1:

Metodologías

Sesión y objetivo	Metodología	Justificación
Sesión 1. Los entrantes Iniciar al alumnado al concepto de alimentación saludable y fomentar la lectoescritura y la creatividad.	La sesión comenzará con una asamblea, en la que la docente lo introducirá mediante la lectura de <i>“Marcelina en la cocina”</i> . A través de una rutina de pensamiento (veo, pienso y me pregunto), se promoverá el diálogo guiado y la participación del alumnado. Posteriormente, se trabajará por rincones el juego simbólico, concretamente el rincón del supermercado, donde los niños interactuarán libremente, elaborarán listas de la compra y lo pondrán en común. La sesión finalizará con una reflexión grupal, comentando qué alimentos son saludables y por qué.	Esta metodología activa y participativa es adecuada para niños de 5 años, ya que parte de sus intereses y conocimientos previos. El uso del cuento y del juego simbólico favorece la comprensión significativa de conceptos abstractos como la alimentación saludable, mientras que el diálogo y la interacción social potencian el lenguaje oral, la creatividad y la iniciación a la lectoescritura.

Tabla 1. Metodologías

Tabla 1.1: *Metodologías*

Sesión y objetivo	Metodología	Justificación
Sesión 2. El primer plato Reconocer y clasificar los alimentos según la pirámide alimenticia y fomentar la motricidad fina.	La sesión se iniciará con una actividad de motivación y descubrimiento, generando curiosidad mediante un elemento sorpresa (la pirámide escondida). Se realizará una lluvia de ideas en gran grupo para activar conocimientos previos. A continuación, se llevará a cabo una actividad cooperativa y manipulativa, en pequeños grupos, donde los niños elaborarán su propia pirámide alimenticia a través de un collage con recortes. La sesión concluirá con una puesta en común y debate sobre las elecciones realizadas.	El aprendizaje cooperativo y manipulativo favorece la construcción activa del conocimiento y permite adaptar el contenido al nivel cognitivo del alumnado. Clasificar alimentos de forma visual y práctica facilita la comprensión de la pirámide alimenticia y potencia habilidades cognitivas, motrices y sociales, esenciales en esta etapa educativa.
Sesión 3. El segundo plato Reconocer alimentos y comprender la relación entre alimentación, higiene y salud.	Se desarrollará mediante un juego participativo en gran grupo, donde el alumnado describirá y clasificará alimentos a través de pistas, fomentando la interacción verbal. Posteriormente, se realizará una actividad experiencial con la visita de un nutricionista, quien explicará de forma adaptada su labor y la relación entre alimentación, higiene y salud. La sesión finalizará con un juego de imitación corporal y una breve reflexión grupal.	La combinación de juego, participación activa y aprendizaje experiencial facilita la comprensión de contenidos relacionados con la salud. La presencia de un especialista refuerza la veracidad de los aprendizajes y aumenta la motivación del alumnado, mientras que el juego de imitación consolida los conocimientos de manera lúdica y significativa.
Sesión 4. El postre Identificar alimentos, fomentar hábitos saludables y promover la participación familiar.	La sesión se desarrollará mediante aprendizaje lúdico y experimental, utilizando recursos tecnológicos como la Bee-Bot para trabajar la identificación de alimentos mediante programación básica. Posteriormente, se realizará un taller práctico de cocina con la colaboración de las familias, donde se elaborará una ensalada de frutas. Además, se presentará el libro viajero “Claserrecetas”, explicando su funcionamiento y continuidad en el tiempo.	El uso de la robótica educativa favorece el pensamiento lógico y la motivación, adaptándose a los intereses del alumnado. El taller de cocina permite un aprendizaje vivencial que refuerza hábitos saludables y autonomía personal. La implicación de las familias refuerza la coherencia entre escuela y hogar, favoreciendo la adquisición de hábitos duraderos.

Tabla 1.2: Metodologías

Sesión y objetivo	Metodología	Justificación
Sesión 5. Recoger la cocina Aprender hábitos de higiene y consolidar los aprendizajes adquiridos.	La sesión comenzará con una actividad rítmica y motriz, utilizando rimas con movimiento para trabajar la higiene de manera lúdica. A continuación, se realizará una actividad creativa y cooperativa, en la que el alumnado elaborará un “manual de instrucciones” sobre alimentación saludable e higiene, trabajando en pequeños grupos. La sesión finalizará con una puesta en común y reflexión final.	Las rimas con movimiento facilitan la interiorización de hábitos mediante la repetición y el juego. La creación del manual permite consolidar los aprendizajes de toda la intervención, favoreciendo la memoria, la cooperación y el sentido de pertenencia al grupo, además de servir como recurso permanente en el aula.

Desarrollo de la propuesta

La propuesta estará organizada en torno a cinco sesiones, las cuáles organizaremos con actividades de inicio, de desarrollo y de cierre, y de continuidad en el tiempo. En cada sesión se realizará más de una actividad.

Tabla 2. Actividad 1

Sesión 1. Los entrantes	
Actividad 1.	“Marcelina en la cocina”
Objetivo	Iniciar al alumnado al concepto de alimentación saludable mediante la reflexión guiada de un cuento infantil.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 30 minutos. Los primeros 10 minutos serán para la lectura del cuento, mientras que el resto del tiempo será para realizar la rutina de pensamiento.
Descripción	Para comenzar la actividad la maestra leerá el cuento “Marcelina en la cocina”. Una vez hayamos leído el cuento, vamos a llevar a cabo una actividad basada en las rutinas de pensamiento: veo, pienso y me pregunto, realizando diferentes preguntas al alumnado y viendo qué saben del tema a trabajar. ¿Qué has visto en el cuento? ¿Qué piensas sobre la comida que iba a preparar Marcelina a su sobrina? ¿Cuál crees que es una alimentación saludable?
Metodología	Se usarán rutinas y destrezas de pensamiento, y a su vez una metodología activa.

Tabla 2. Actividad 1

Tabla 3. Actividad 2

Sesión 1. Los entrantes	
Actividad 2.	“Me voy al súper”
Objetivo	Fomentar la lectoescritura y la creatividad a través del juego.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 35 minutos. En los primeros 5 minutos la maestra les explicará la dinámica del juego y les enseñará el rincón, los siguientes 10 minutos los niños tendrán tiempo libre para ver que alimentos pueden encontrar en el supermercado e interaccionar con sus compañeros. Tendrán otros 10 minutos para escribir, o dibujar en caso de que no sepan escribir, con ayuda de la maestra los ingredientes para su elaboración, y por último el resto del tiempo será para poner en común los platos realizados y ver cuáles son saludables y cuáles no lo son.
Descripción	Consiste en la creación del rincón del supermercado. En este rincón podrán realizar el juego simbólico y a su vez trabajar otros contenidos que la maestra pida. Para trabajar la lectoescritura, se les pedirá a los niños que realicen una lista de la compra con los ingredientes que desean comprar para hacer un plato saludable a sus compañeros. Después de la compra, todos juntos veremos que platos han creado.
Metodología	Se emplearán metodologías basadas en el juego simbólico y activas.

Tabla 3. Actividad 2

Tabla 4. Actividad 3

Sesión 2. El primer plato	
Actividad 3.	“La pirámide de Egipto”
Objetivo	Reconocer y clasificar los alimentos según la pirámide alimenticia.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 25 minutos. Los primeros 5 minutos serán de presentación para generar curiosidad sobre el objeto que esconde la manta. Los siguientes 5/10 minutos se realizará la lluvia de ideas entre todos los compañeros, y por último se explorará la pirámide de los alimentos, y se irán descubriendo lo que se esconde con la explicación de la maestra, y los comentarios de los compañeros.
Descripción	Al llegar al aula, los niños se encontrarán algo escondido con una manta en la asamblea, se asoma la cúspide de la pirámide. Entre todos los niños se hará una lluvia de ideas para ver si algún compañero adivina lo que realmente esconde.

	Al descubrirse que es la pirámide de los alimentos, se irá viendo que alimentos se esconden en cada franja, y debatiremos sobre ello.
Metodología	Se empleará el aprendizaje cooperativo.

Tabla 4. Actividad 3

Tabla 5. Actividad 4

Sesión 2. El primer plato	
Actividad 4.	“Collage divertido”
Objetivo	Clasificar y ubicar los alimentos en la pirámide alimenticia. Fomentar la motricidad fina.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 30 minutos. En los primeros 5 minutos la maestra explicará la actividad mostrando ejemplos que ella ha realizado, y después distribuirá al alumnado por grupos y les dará las revistas. Después comenzarán la actividad recortando y pegando, y los últimos 5 minutos será de debate.
Descripción	Para realizar esta actividad, la maestra le entregará a cada niño una pirámide de cartulina, y revistas de supermercado. Y los niños mediante recortes tendrán que formar su propia pirámide con los alimentos que ellos crean que cuadran en cada franja. Al finalizar, los niños mostrarán su pirámide al grupo y hablaremos de las elecciones.
Metodología	Se empleará una metodología lúdica y creativa, además de un aprendizaje activo.

Tabla 5. Actividad 4

Tabla 6. Actividad 5

Sesión 3. El segundo plato	
Actividad 5.	“Adivinalimentos”
Objetivo	Reconocer y clasificar diferentes alimentos.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 30 minutos. En los primeros 5 minutos la maestra explicará la actividad, y el resto del tiempo irán saliendo de uno en uno por turnos a describir los alimentos, mínimo hasta que salgan todos los niños, y si diese tiempo a hacer alguna ronda más.
Descripción	La maestra llevará al aula una bolsa llena de imágenes de alimentos, y por turnos, cada vez saldrá un niño, y cogerá al azar un alimento, y sin que sus compañeros lo vean, tiene que intentar describírselo para que lo adivinen.

	La maestra estará ayudando con pistas a que describa el alimento. Una vez adivinado el alimento, se clasificará en su grupo correspondiente pegándolo en la pizarra (lácteos, fruta, verduras, etc).
Metodología	Se empleará un aprendizaje cooperativo, participativo y activo.

Tabla 6. Actividad 5

Tabla 7. Actividad 6

Sesión 3. El segundo plato

Actividad 6.	“¿Quién viene hoy?”
Objetivo	Comprender la relación entre alimentación, higiene y salud.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 45 minutos. La primera media hora el nutricionista les explicará a los niños en que consiste su trabajo, y factores relacionados con lo que están dando los niños, y después tendrán 10 minutos de juego de imitación, y los últimos 5 minutos serán de despedida y reflexión viendo lo que se ha aprendido.
Descripción	Visitará el aula un especialista, para ello acudirá un nutricionista que les contará a los niños cómo influye la alimentación en la salud, la energía y el crecimiento, y la relación que tiene los alimentos, la higiene y la prevención de enfermedades, todo ello acompañado de materiales que hagan más amena la visita. Después todos juntos, realizarán un juego de imitación, “¿Qué hace cada elemento?”, por ejemplo, dice la leche, y tienen que hacer gestos de que fortalecen los huesos.
Metodología	Se empleará un aprendizaje experiencial y cooperativo.

Tabla 7. Actividad 6

Tabla 8. Actividad 7

Sesión 4. El postre

Actividad 7.	“La abeja hambrienta”
Objetivo	Identificar diferentes alimentos y relacionar con sus descripciones. Además de estimular el pensamiento lógico y la motricidad.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 30 minutos. Los primeros 5 minutos la maestra les explicará la actividad y a programar la abeja para que puedan utilizarla. El resto del tiempo será de manejo de robot atendiendo a las indicaciones de la maestra.

Descripción	Se trabajarán los tics en el aula, con la Beebot, siendo esta un robot que debe programarse para que efectuara ciertos movimientos dentro de una cuadrícula. La maestra preparará en el aula un par de cuadrículas con diferentes alimentos en alguno de ellos, y dependiendo de la descripción que la maestra dé, los niños tienen que programar a la abeja para dirigirse al alimento adecuado. Sólo habrá dos robots, así que se irán turnando.
Metodología	Se empleará un aprendizaje lúdico, activo y experimental.

Tabla 8. Actividad 7

Tabla 9. Actividad 8

Sesión 4. El postre	
Actividad 8.	“Chefs de categoría”
Objetivo	Fomentar la alimentación saludable y promover la participación de las familias. Además de estimular la motricidad.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 50 minutos. Los primeros 5 minutos serán de bienvenida de los padres al aula, y de presentación de la actividad, los siguientes 20 minutos serán para compartir entre todos los compañeros las frutas que se quieren elegir y se empezará a cortar y pelar la fruta, los siguientes 10 minutos ya mezclaremos todas las frutas y por último cada uno se comerá su creación.
Descripción	Los padres que puedan acudirán al aula para crear junto con sus hijos una “ensalada frutal”, en el que cada familia llevará una fruta al aula, y se compartirán para preparar cada uno su propia ensalada de fruta que será el almuerzo. Todo será con la ayuda de la familia y la supervisión de la maestra. Esta actividad se realizará en el comedor del colegio, para poder manejar la comida de manera responsable y mayor espacio.
Metodología	Se empleará un aprendizaje experiencial, cooperativo y participativo.

Tabla 9. Actividad 8

Tabla 10. Actividad 9

Sesión 4. El postre	
Actividad 9.	“Claserrecetas”
Objetivo	Fomentar la alimentación saludable y promover la participación de las familias.

Duración	La duración de la actividad será de todo el curso lectivo. Para empezar, la maestra explicará la actividad a las familias y a los niños, y entregará el libro de las “claserrecetas” al primer niño. Cada niño tendrá una semana el libro, hasta finales de curso que se imprimirá una copia por niño, y podrán quedárselo.
Descripción	Aprovechando que están las familias en el aula, se les explicará una actividad que perdurará en el tiempo. Será un libro viajero que irá rondando por las casas de los niños cada semana, y durante la semana tienen que elaborar una receta de alguna comida saludable y sencilla que hayan realizado junto con imágenes, para que les pueda servir a sus compañeros. A final de curso, cuando ya todos hayan escrito su receta se fotocopiará el libro, y se entregará a cada niño para que pueda cocinar y comer saludable de manera divertida y fácil.
Metodología	Se empleará un aprendizaje experiencial, creativo y cooperativo.

Tabla 10. Actividad 9

Tabla 11. Actividad 10

Sesión 5. Recoger la cocina	
Actividad 10.	“Yo me lavo mis manitas”
Objetivo	Aprender normas básicas en las comidas y adquirir hábitos de higiene. Fomentar la motricidad.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 15 minutos. Los primeros 5 minutos será en lo que la maestra les enseña la rima y los movimientos asociados a ella, y el resto del tiempo será la práctica guiada, repitiendo la rima e introduciendo posibles variaciones.
Descripción	Para esta actividad usaremos las rimas con movimiento de Tamara Chubarovsky. “Yo me lavo las manitas” es una rima con movimiento que nos introduce uno de los hábitos de higiene que tenemos que llevar a cabo antes y después de cada comida. Al igual que esa rima con movimiento, tiene muchas otras, que se podrían utilizar para trabajar diferentes aspectos.
Metodología	Se empleará una metodología participativa, lúdica y activa.

Tabla 11. Actividad 10

Tabla 12. Actividad 11

Sesión 5. Recoger la cocina	
Actividad 11.	“Manual de instrucciones”
Objetivo	Consolidar los conocimientos adquiridos sobre alimentación saludable y hábitos de higiene.
Duración	La duración de la actividad será de aproximadamente 50 minutos. Los primeros 15 minutos serán para la explicación de la actividad, la lluvia de ideas y la distribución por grupos de trabajo. Y el resto del tiempo será para realizar las creaciones de estilo propio, y la final puesta en común.
Descripción	Entre toda la clase, crearemos un “manual de instrucciones”, en el que recogeremos todo lo que hemos ido aprendiendo sobre alimentación saludable, e higiene. Para ello, de manera grupal pondremos de acuerdo todo lo que queremos meter en nuestro manual (comer 5 frutas/verduras al día, lavarse las manos antes y después de comer, etc.). Y después por parejas o pequeños grupos, se elaborarán las distintas páginas. Le tendremos en la clase, para consultar cuando sea necesario.
Metodología	Se empleará un aprendizaje creativo y cooperativo.

Tabla 12. Actividad 11

Temporalización

Tabla 13.

Cronograma

TAREAS	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Análisis del contexto y detección de necesidades												
Revisión teórica y normativa												
Diseño de la propuesta de intervención												
Elaboración de las actividades												
Selección y preparación de materiales												
Coordinación con especialistas y familias												
Desarrollo de la propuesta												
Evaluación final												

Tabla 13. Cronograma

En cuanto a la organización temporal de la propuesta didáctica, está pensada para ser realizada en el mes de octubre, tendrá una duración de 15 días, en los que se trabajarán únicamente 5 días, cada semana se trabajarán los lunes y los viernes. Comenzará el día 16 de octubre, siendo este el Día Mundial de la Alimentación Saludable. Aunque tiene flexibilidad, para poder adaptarse a cualquier mes, siguiendo las semanas de preparación que se especifican en el cronograma.

Recursos necesarios para implementar la intervención

Para llevar a cabo la propuesta didáctica planteada en este trabajo, es fundamental contar con una serie de recursos que permitan desarrollar las actividades de manera efectiva, segura y significativa para los niños. Estos recursos incluyen materiales didácticos, tecnológicos, humanos, temporales y espaciales que facilitarán la comprensión de los contenidos y la participación del alumnado. Además, la adecuada planificación y disponibilidad de estos elementos asegura que las intervenciones se puedan realizar con éxito, favoreciendo el aprendizaje de hábitos saludables, la motricidad, la creatividad, la lectoescritura y la interacción social.

En cuanto a los recursos materiales, están los materiales de aula, en los que se encuentran los libros, la pizarra, y todos los materiales artísticos (pinturas, cartulinas, tijeras, etc); después están los recursos tecnológicos, que únicamente haría falta el robot (beebot); y los materiales específicos, que serán los destinados al taller de cocina, con frutas, boles, y cubiertos. En cuanto a recursos humanos, tendríamos a los docentes, que son el principal recurso, el especialista en el tema, como es el nutricionista; y, por último, la participación de las familias en el aula. En cuanto a los recursos temporales, es el tiempo destinado a cada sesión, teniendo la opción de flexibilidad para adaptarse a las necesidades del aula; y finalmente, los recursos espaciales, que estarían dentro del centro escolar, y sería el propio aula, y el comedor escolar.

Evaluación de la propuesta de intervención

La evaluación de la presente propuesta de intervención se concibe como un proceso continuo, global y formativo, adaptado a las características del alumnado de 5 años. Su finalidad es valorar el grado de adquisición de los hábitos de alimentación saludable, así como el desarrollo de competencias sociales, cognitivas y motrices trabajadas a lo largo de las sesiones. Para ello, se plantea una evaluación en tres momentos clave: inicial, procesual y final, utilizando instrumentos de observación sistemática acordes a la etapa de Educación Infantil.

◆ *Evaluación inicial*

En esta primera fase se pretende conocer el nivel de partida del alumnado, tanto en sus competencias cognitivas como en sus aspectos emocionales y sociales a través de la observación. Se aplicarán instrumentos sencillos, adaptados a los 5 años de edad, que permitan obtener una visión clara de sus características:

- Registros de observación aplicados por el docente, para ello realizará observación sistemática y directa del alumnado en las rutinas del aula y en la asamblea inicial.
- Ficha de recogida de información a las familias antes de comenzar la propuesta.

Para ello, pasaremos una encuesta de Google a las familias, para que respondan de forma anónima y con la máxima sinceridad posible.

Tabla 14.

Escala de observación inicial

Indicador	No conseguido	En proceso	Conseguido
Identifica alimentos saludables.	No reconoce alimentos saludables.	Reconoce algunos alimentos con ayuda.	Reconoce y nombra correctamente la mayoría de los alimentos.
Diferencia alimentos saludables y no saludables.	No los diferencia.	Los diferencia con apoyo visual.	Los diferencia de forma autónoma.
Muestra interés por actividades relacionadas con alimentación.	No muestra nada de interés.	Muestra interés puntual, algunas veces.	Siempre muestra interés activo.
Participa en la asamblea y actividades grupales.	No participa.	Participa si se le apoya.	Siempre participa y se le ve cómodo haciéndolo.
Presenta autonomía básica en hábitos de higiene.	Necesita ayuda constante.	Realiza alguna con apoyos de la maestra.	Actúa de forma autónoma.

Tabla 14. Escala de observación inicial

Tabla 15.

Encuesta a familias

1. En una escala del 1 al 10, ¿cómo es de importante para ti la alimentación de tu hijo?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. ¿Cuántas comidas realiza tu hijo al día?
2 3 4 5
3. ¿Consideras que tu hijo lleva a cabo una alimentación sana y equilibrada?
Sí No
4. ¿Tu hijo participa en casa en la elaboración de las comidas?
Sí No
5. ¿Cuál es el criterio para elegir el almuerzo de tu hijo?
Sigo la tabla de almuerzo saludable El niño elige su almuerzo

Tabla 15. Encuesta a las familias

Esta misma batería de instrumentos será reutilizada en la fase final, con el fin de constatar posibles mejoras y comparar los resultados de entrada y salida. Y permitirá ajustar las actividades, el ritmo de las sesiones y el grado de apoyo necesario para cada alumno.

◆ *Evaluación procesual*

La segunda fase de evaluación es continua y formativa, y se desarrolla a lo largo de todas las sesiones de intervención. Su objetivo es acompañar el proceso, detectar dificultades a tiempo y ajustar las actividades cuando sea necesario. Para ello se utilizarán instrumentos diversos:

-Registros anecdóticos y diarios de observación en el aula, para recoger comportamientos significativos observados durante las actividades realizadas.

-Rúbricas de desempeño que permitan valorar aspectos específicos:

Tabla 16.

Rúbrica docente

Indicador	No conseguido	En proceso	Conseguido
Reconoce alimentos saludables.	Reconoce pocos alimentos y necesita ayuda constante.	Reconoce algunos alimentos con apoyo del adulto.	Reconoce y nombra correctamente la mayoría de los alimentos.
Clasifica los alimentos en su grupo correspondiente.	Presenta dificultad para clasificar los alimentos.	Clasifica algunos alimentos con apoyo verbal o visual.	Clasifica correctamente los alimentos según su grupo.

Participa activamente en las actividades.	Participa de manera puntual o con desinterés.	Participa cuando se le anima o se le guía.	Participa de forma constante y activa en las actividades.
Se relaciona y coopera con sus compañeros.	Presenta dificultades para colaborar.	Coopera en algunos momentos y con apoyo.	Coopera de forma adecuada y respeta turnos y normas.
Utiliza vocabulario adecuado con la alimentación.	Usa muy poco vocabulario específico.	Usa algunas palabras relacionadas con la alimentación.	Utiliza vocabulario adecuado y lo incorpora en su lenguaje habitual.

Tabla 16. Rúbrica docente

◆ Evaluación final

Al concluir la propuesta, se llevará a cabo una evaluación de carácter sumativo, cuyo fin es valorar el grado de consecución de los objetivos planteados. Para ello, se volverán a aplicar los mismos instrumentos utilizados en la evaluación inicial, lo que permitirá comparar y analizar la evolución de cada alumno. Además, se añadirán:

- Autoevaluación final con el alumnado (en formato adaptado a su edad, mediante una diana de autoevaluación).

Figura 2.

Autoevaluación alumnos

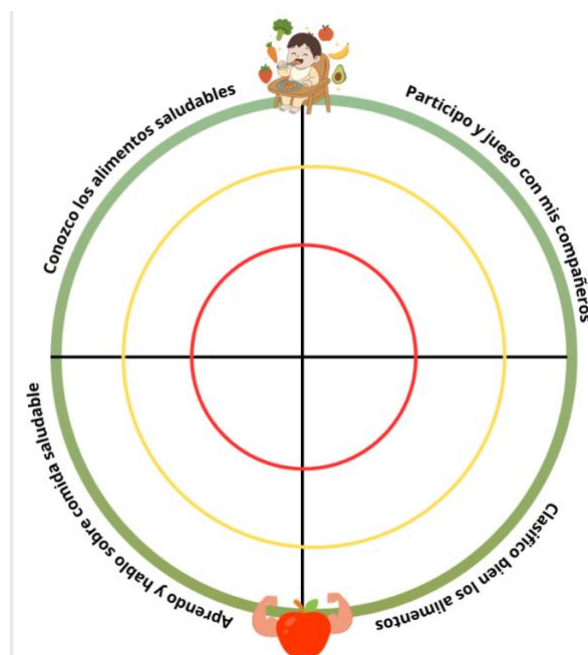


Figura 2. Autoevaluación alumnos

- Análisis de los productos finales elaborados por el alumnado, es decir, todas las actividades realizadas por el alumnado, y el producto final, siendo el libro de “Claserrecetas”.
- Evaluación de la actividad docente, para reflexionar de manera consciente y sistemática sobre la propia práctica educativa de aula, con el fin de poder mejorarla.

Tabla 17.

Autoevaluación docente

Indicador	BAJO	MEDIO	ALTO
Adecuación de las actividades a la edad.			
Participación y motivación del alumnado.			
Uso de recursos didácticos.			
Implicación de las familias.			
Logro de los objetivos planeados.			
Organización del tiempo en las sesiones.			
Satisfacción general con la intervención realizada.			

Tabla 17. Autoevaluación docente

CONCLUSIONES

El objetivo general de este TFG ha sido diseñar una propuesta de intervención destinada a promover hábitos de alimentación saludable que favorezcan al desarrollo integral y el bienestar emocional en niños de 5 años, mediante estrategias educativas y actividades adaptadas a su edad y etapa evolutiva. Para ello, se ha partido de una profundización teórica que ha permitido comprender la relevancia de la alimentación en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional durante la primera infancia, así como el papel fundamental que desempeñan los entornos familiares y escolares en la adquisición de hábitos saludables.

A partir del marco teórico desarrollado, se ha elaborado una propuesta de intervención centrada en el tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil, teniendo en cuenta las características propias del desarrollo infantil y las necesidades educativas de esta etapa. La propuesta se basa en metodologías activas, lúdicas y participativas, integrando el juego, la experimentación, la cooperación y la implicación familiar como ejes fundamentales para favorecer un aprendizaje significativo en relación con la alimentación saludable.

Concluyendo con el objetivo general, cabe destacar que ha sido alcanzado de forma satisfactoria, ya que la intervención diseñada, aunque no está puesta en práctica, es un recurso educativo viable y coherente para llevar a cabo en un aula de Educación Infantil, y si en el futuro docente hay oportunidad, podría ponerse en práctica. Además de que fomenta hábitos alimenticios saludables, contribuyendo al desarrollo integral del alumnado, y reforzando el importante papel que tienen tanto la escuela, cómo las familias para inculcar desde pequeños buenos estilos de vida.

En relación con el primer objetivo específico, centrado en conceptualizar la alimentación saludable y analizar sus beneficios y repercusiones en la etapa de Educación Infantil, este se ha desarrollado a través del estudio e investigación de documentos relacionados. A lo largo del trabajo se han tratado los principios de una alimentación equilibrada, los grupos de alimentos, y las consecuencias derivadas de una mala alimentación, entre muchos otros, lo que ha permitido afirmar que es muy importante crear hábitos saludables desde los primeros años de edad.

En cuanto al segundo objetivo específico, identificar los factores del entorno del niño que influyen en la adquisición de sus hábitos alimenticios, se ha analizado la influencia de los factores familiares, sociales y educativos. Lo que ha confirmado que los hábitos alimentarios no se adquieren de manera aislada e individual, sino que se condicionan por el ambiente familiar, el contexto sociocultural y el ámbito educativo, lo que hace necesario una intervención

conjunta entre familia y escuela, y es tan importante integrar a la familia en las actividades de aula.

El tercer objetivo específico, revisar la literatura científica sobre la conexión entre alimentación saludable y el bienestar emocional infantil, se ha llevado a cabo mediante el análisis en el marco teórico de estudios procedentes del ámbito de la Psicología y la educación nutricional. Todos los artículos e investigaciones exploradas hacen ver que la alimentación equilibrada influye positivamente en la regulación emocional, el aprendizaje, la autoestima y las relaciones sociales, haciendo ver que la educación nutricional es un elemento clave dentro del currículo de Educación Infantil.

Siguiendo con el cuarto objetivo, plantear diferentes actividades que promuevan una alimentación saludable dirigida al tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil, este se ha centrado en la propuesta de intervención, que está estructurada en diferentes sesiones. Todas las actividades están diseñadas en cuestión de la edad de los niños con los que se trabaja, favoreciendo la participación activa, la experimentación y el aprendizaje a través del juego, así podrán aprender e interiorizar los conceptos de hábitos saludables que se quieren transmitir de manera lúdica y significativa.

El quinto objetivo específico, seleccionar materiales y recursos pedagógicos adaptados a las necesidades de los niños para favorecer la comprensión de las diferentes actividades planteadas, tiene relación con el objetivo anterior. Para ello se han elegido recursos variados y motivadores, accesibles en todas las aulas, y que cumplen con el currículo de Educación infantil, cómo son: cuentos, recursos tecnológicos, materiales manipulativos, y la colaboración de las familias, entre otros. Esto garantiza que la propuesta de intervención se ajuste a la realidad del aula, facilitando la comprensión de los contenidos que se quieren trabajar y poder consolidarles.

Y, por último, el sexto objetivo específico, evaluar la eficacia de la propuesta de intervención diseñada, mediante instrumentos de observación y registros adaptados a la etapa de Educación Infantil, con el fin de analizar su impacto en la adquisición de hábitos de alimentación saludable y su bienestar en alumnado de 5 años. Para ello, se ha realizado una evaluación inicial, procesual y final en la que se incluyen diferentes formas de evaluar, tanto el trabajo docente, como el personal, como la visión de los padres en cuanto al trabajo realizado en el aula.

LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

Limitaciones

La elaboración de este Trabajo de Fin de Grado ha implicado un proceso de aprendizaje enriquecedor, aunque con diversas dificultades y limitaciones que han condicionado su desarrollo. Las limitaciones se han presentado sobre todo en los aspectos relacionados con el tiempo personal disponible, el acceso a determinadas fuentes bibliográficas y su manejo, la falta de práctica en trabajos de este calibre y la imposibilidad de llevar a la práctica la propuesta de intervención diseñada.

Una de las principales limitaciones ha sido la restricción temporal, ya que la realización de este se ha llevado a cabo con otras obligaciones académicas, personales y laborales, lo que ha reducido mucho el tiempo del que se disponía para poder profundizar mejor en los contenidos teóricos y la búsqueda. A pesar de ello, se ha intentado cumplir con los objetivos propuestos desde el inicio y terminar de manera satisfactoria con grandes aprendizajes.

Otra limitación importante ha sido la escasez de referencias bibliográficas válidas y fiables específicas que vinculen de forma directa la alimentación saludable con el bienestar emocional a los 5 años en la etapa de Educación Infantil. Aunque por separado existen muchos estudios, no es fácil encontrarlo conjunto, por lo que la elaboración del marco teórico ha sido lo más complicado de realizar, quizá también por la falta de experiencia, y de manejo de las fuentes y bases de datos existentes. No obstante, se han encontrado fuentes consideradas esenciales dentro de la bibliografía básica del tema, aunque no siempre tan actualizado, como podría haber sido.

La amplitud del tema ha supuesto un caos a la hora de delimitar los enfoques a los que se iba a dirigir el trabajo, hasta dar con los que más llamaban la atención en función de las lecturas de investigaciones realizadas. Además de la cantidad de búsquedas realizadas por diferentes medios, seleccionando autores coherentes, para mantener la coherencia del trabajo.

Y la imposibilidad de llevar esta propuesta de intervención a un aula impide comprobar empíricamente la eficacia de las actividades planteadas, aunque está basada en instrumentos coherentes con la etapa infantil, y posiblemente no habría problema de llevarlo a cabo.

En conclusión, a pesar de las limitaciones, no quitan valor al esfuerzo e implicación del trabajo realizado, sino que aportan las dificultades observadas al realizarlo, sirviendo como punto de mejora para otras ocasiones.

Prospectiva

Siguiendo con el análisis de la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, ha permitido analizar la importancia de la alimentación saludable como factor clave en el desarrollo integral y el bienestar emocional en la etapa de Educación Infantil, así como diseñar una propuesta de intervención educativa adaptada a niños del tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil. A partir de los resultados obtenidos a nivel contenidos, se abren líneas de trabajo e investigación que permitirán profundizar más en el tema trabajado.

Una de las principales líneas sería la puesta en práctica de la propuesta de intervención realizada en un contexto escolar, para poder evaluar la eficacia de las actividades diseñadas, y observar los posibles cambios dependiendo de las necesidades del aula y del alumnado. Esto permitiría recoger resultados más realistas, y mejorar la propuesta. Se podría plantear incorporar más actividades si el tema resulta interesante en el aula.

Sería relevante profundizar más en la relación específica entre alimentación saludable y bienestar emocional, en vez de tratarlo por separado, estableciendo relaciones entre los hábitos alimenticios, la regulación emocional o el aprendizaje en el aula.

El papel de las familias es de vital importancia en este análisis, por lo que futuros estudios podrían centrarse en el grado de implicación familiar a la hora de la adquisición de alimentación y hábitos saludables, las dificultades que pueden encontrar las familias a la hora de intentar llevar una alimentación equilibrada y que impacto tiene en la salud, tanto infantil, como en la vida adulta. Y también, analizar el rol que tienen los docentes relacionados con las mismas líneas de trabajo. Otro aspecto que resultaría interesante analizar, es la diferencia de alimentación en diferentes contextos socioeconómicos y culturales, creando incluso una propuesta educativa más inclusiva, que se pueda adaptar a distintas realidades.

Como consideración final, este trabajo podría servir como recurso didáctico y orientativo para docentes de Educación Infantil, ya que se ha propuesto una serie de actividades que se pueden adaptar en diferentes contextos escolares, y que podría tratarse en proyectos de centro relacionados con los hábitos de vida saludable o la alimentación.

En conclusión, en futuras investigaciones se tratará de llevar a cabo las propuestas realizadas, y extraer los resultados obtenidos, para así poder evaluarlos y ampliar la profesionalidad. Todo ello hará del trabajo, una muestra más rica, consolidando todos los contenidos aprendidos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Ali, N., y Arriaga-Arrizabalaga, A. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 61-68.
- Alagarda-Mocholí, A. (2015). *La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje*. *Revista supervisión*, 21(36), 1-20.
- Albornoz, E. J. y Guzmán, M. C. (2016). Desarrollo cognitivo mediante estimulación en niños de 3 años. Centro desarrollo infantil nuevos horizontes. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(4), 184-190.
- Anaya-García, S. E., y Álvarez-Gallego, M. M. (2018). *Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños*. *Eleuthera*, 18, 58–73. <https://doi.org/10.17151/eleu.2018.18.4>
- Arce, M. (2015). Crecimiento y desarrollo infantil temprano. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 32, 574-578. https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rpmesp/v32n3/a23v32n3.pdf
- Arévalo, D. (2022). *La influencia directa de los hábitos alimentarios adquiridos en esta etapa en la salud a lo largo de la vida* [Tesis de Grado, Universidad Salesiana del Ecuador]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22617/4/UPS-CT009782.pdf>
- Arias-Murillo, L. T., y Carmona-Duque, L. (2017). La educación para el autocuidado en higiene personal: un aporte a la primera infancia. <http://hdl.handle.net/10785/4538>
- Armus, M., Duhalde, C., Oliver, M., y Woscoboinik, N. (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia* (1ªed). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y Fundación Kaleidos. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/4690/Desarrollo%20emocional.%20Clave%20para%20la%20primera%20infancia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Asociación Española de Afectados de Linfoma, Mieloma y Leucemia (AEAL). (s.f.). *Alimentación saludable*. <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

- Ávila-Medina, L. (2024, 1 de octubre). *Apego y regulación emocional en las relaciones interpersonales*. Topdoctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/apego-y-regulacion-emocional-en-las-relaciones-interpersonales/>
- Babio, N., Casas-Agustench, P., & Salas, J. (2020). *Alimentos ultraprocesados. Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública*. Universitat Rovira i Virgili. <https://infoalimentario.com/wp-content/uploads/2020/08/ultraprocesados-21-06.pdf>
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., Amigó, P., Rodríguez, V.M., Babio, N., Mielgo-Ayuso, J., Roca, A., San Mauro, I., Martínez, R., Sotos, M., Blanquer, M., y Revenga, J. (2013, 17 marzo). *Definición y características de una alimentación saludable*. [Monografía en Internet]. Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN). https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-una-alimentacion-saludable.pdf
- Bisquerra, R. (s.f.). *Regulación emocional*. RafaelBisquerra.com. <https://www.rafaelbisquerra.com/regulacion-emocional/>
- Borda-Pérez, M. (2007). La paradoja de la malnutrición. *Revista Salud Uninorte*, 23(2), 276-291.
- Bourre J. M. (2006). *Efectos de los nutrientes (en los alimentos) en la estructura y función del sistema nervioso: actualización sobre los requisitos dietéticos para el cerebro*. Parte 1: micronutrientes. *La revista de nutrición, salud y envejecimiento*, 10(5), 377-385.
- Castaño-Marín, M. D. (2006). *Teoría del conocimiento según Piaget*. *Psicoespacios*, 1(1), 36-46. <https://doi.org/10.25057/21452776.14>
- Cassinello, P. P. D. (2021, agosto 16). *Trastornos de la alimentación en la infancia: Tipos*. Dr. Manuel Cassinello. <https://manuelcassinello.com/blog/trastornos-alimentacion-infancia-tipos-y-caracteristicas/>

- Córdoba-Navas, D. (2018). *Desarrollo cognitivo, sensorial, motor y psicomotor en la infancia*: (2 ed.). IC Editorial. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/lc/uva/titulos/113433>
- Cortés L. C. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9–12.
- Cruz-Ccarhuas, M. Y. (2017). *Estudio descriptivo sobre el desarrollo físico de los niños de 5 años en la I.E “Horizonte” de Nasca* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Universidad Nacional de Huancavelica. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/07804739-17fb-4868-a678-0f080d1c57c0/content>
- Doval, H. C. (2013). Alimentación saludable: ¿cómo lograrla? *Revista argentina de cardiología*, 81(6), 552-562. <http://dx.doi.org/10.7775/rac.es.v81.i6.3443>
- Europa Press. (23 mayo, 2023). *La alimentación: un estudio asocia consumir alimentos ultraprocesados con problemas de salud en jóvenes*. Europa Press. <https://www.europapress.es/epagro/noticia-alimentacion-estudio-asocia-consumir-alimentos-ultraprocesados-problemas-salud-mental-jovenes-20230523144917.html>
- Faas, A. (2024). *Psicología del desarrollo infantil*: (1 ed.). Editorial Brujas. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/lc/uva/titulos/288460>
- Flores-García, E. (2023, 13 de mayo). *Desarrollo emocional de los niños de 5 a 6 años: ¿Qué ocurre?* Neuroclass. <https://neuro-class.com/desarrollo-emocional-de-los-5-a-6-anos-que-ocurre/>
- Fundación Española del Corazón. (s.f.). *Pirámide de la alimentación*. <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/piramide-de-alimentacion.html>
- Gallego, J. L. (2007). Educación infantil. Aljibe.
- Gesell, A. (2000). *El niño de 5 a 6 años*. Ediciones Paidós.
- Grupo Recoletas. (2023, 24 de febrero). *¿En qué se basa la educación nutricional?* Grupo Recoletas Noticias. <https://www.gruporecoletas.com/noticias/bases-educacion-nutricional/>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.

- Guarín, C. (Ed.) y Montoya, O. (Ed.). (2020). *Fisioterapia en salud mental* Editorial Universidad del Rosario. <https://doi.org/10.12804/tm9789587844610>
- Jurado-Ponce, C. y Jurado-Ponce, C. (2017). *Desarrollo socioafectivo e intervención con familias. Bloques 1, 2 y 3: MF1032_3*: (2 ed.). IC Editorial. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/lc/uva/titulos/45218>
- Lavado, L. y Vica, R. (2018). *Desarrollo de la motricidad fina en niños y niñas de 5 años*. [Trabajo de investigación, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Universidad Nacional de Huancavelica. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/96a66c2c-972e-4ed7-8ab5-7b29f1c1bcc3/content>
- López-Plana, M. A. (2019). *Dietética y nutrición*: (3 ed.). Ediciones de la U. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/lc/uva/titulos/127120>
- OCU Ediciones, S. (2019). *Cuaderno de alimentación por una vida sana*: (ed.). Ediciones de la U. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/lc/uva/titulos/127082>
- Olhaberry, M., y Sieverson, C. (2022). *Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2022.06.002>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2018, 31 agosto). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 1 de marzo). *Malnutrición*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud mental*. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Pacheco-Mendoza, S. R., y Novillo-Luzuriaga, N. N. (2022). *Importancia de la inclusión de la asignatura Nutrición en el currículo de la Carrera de Educación Inicial*. *Revista*

Ciencias Pedagógicas e Innovación, 10(2), 170–179.
<https://doi.org/10.26423/rcpi.v10i2.566>

Palacios, J., y Castañeda, E. (2019). *Primera Infancia (De 0 a 2 años) y su futuro*. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
<https://doi.org/10.62943/nrj.v4n1.2025.210>

Pareja, I. D. U. (1998). Motricidad infantil y desarrollo humano. *Educación física y deporte*, 20(1), 91-95.

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

Pinargote, K., y Joza, M., (2025). *Educación Nutricional como Estrategia Innovadora en la Prevención de Trastornos Alimenticios en los Niños*. *Reincisol*, 4(8), pp. 3768-3788.
[https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(8\)3768-3788](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(8)3768-3788)

La Vanguardia. (2024, 28 de mayo). *Obesidad infantil: la mala alimentación de los menores preocupa a los expertos en España*. La Vanguardia.
<https://www.lavanguardia.com/comer/al-dia/20240528/9681780/ninos-adolescentes-son-segmento-poblacion-peor-alimenta.html>

Martínez-Álvarez, J. R. y Calderón-García, A. (2019). *Alimentación y dietética*: (1 ed.). Marcombo. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/lc/uva/titulos/280305>

Mastroleo, A. y Pace, P. (2017). *¿Come o no come?: los desórdenes alimentarios*: (ed.). Editorial Gedisa. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/lc/uva/titulos/118147>

Moreno-Aznar, L. A., y Lorenzo-Garrido, H. (2023). *Obesidad infantil. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría*, 1, 535-542. Asociación Española de Pediatría.

Merino Del Portillo, M., Clemente-Suárez, V. J., Ruisoto, P., Jiménez, M., Ramos-Campo, D. J., Beltrán-Velasco, A. I., Martínez-Guardado, I., Rubio-Zarapuz, A., Navarro-Jiménez, E., y Tornero-Aguilera, J. F. (2024). *Modulación nutricional del eje intestino-cerebro: una revisión completa de las intervenciones dietéticas en el manejo de la depresión y la ansiedad*. *Metabolitos*, 14(10), 549.
<https://doi.org/10.3390/metabo14100549>

Real Academia Española. (s.f.). *Psicomotricidad*. Recuperado el 19 de noviembre de <https://www.rae.es/diccionario-estudiante/psicomotricidad>

- Ríos, P. B. (2009). *La educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria. Trastornos de la conducta alimentaria*, (10), 1069-1086.
- Rodríguez, J. A. (2017, 6 de abril). *Los 4 estilos educativos: ¿Cómo educas a tus hijos?* Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/estilos-educativos>
- Rodríguez, M. G. A., y Saltos, S. P. U. (2024). *Educación alimentaria para la prevención de problemas de salud en niños de educación Inicial. Revista Científica Sinapsis*, 24(1). <https://doi.org/10.37117/s.v24i1.1021>
- Rodríguez, Y. E., Dietz, R. M., Spagnolo, L. C., Arevalo, M. D. L. A., y Mancuello, R. L. (2022). *Relación entre el número y horario de comidas, ingesta energética y de nutrientes y composición corporal en adultos jóvenes.* https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/202867/CONICET_Digital_Nro.3eb2e804-5442-4a58-b4c4-d72b8fc30849_E.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Salto, M., Calle, T., Segarra, O., y Tapia, J. (2024). *Desarrollo infantil de 0 a 5 años desde una perspectiva contemporánea y reflexiva. Revista Scientific*, 9(31), 22-45, e-ISSN: 2542-2987. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.31.1.22-45>
- Solís-Beltrán, G. L., Fernández-Ronquillo, M. A., Fernández-Solís, M. A., y Fernández-Solís, C. L. (2025). *El control emocional en docentes de Educación Básica y su influencia en el aprendizaje. ASCE Magazine*, 4(2), 15-35. <https://doi.org/10.70577/ASCE/15.35/2025>
- Tejada-Betancourt, L. y Rodríguez, D. (2020). *Desarrollo Humano: (ed.). Universidad Abierta para Adultos (UAPA).* <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/ereader/uva/175895?page=24>
- UNICEF España. (2022). *Desnutrición infantil.* UNICEF. <https://www.unicef.es/causas/desnutricion-infantil>
- UNICEF (s.f.). *Higiene.* <https://www.unicef.org/es/higiene>
- Valdez, L. M. (2019). *Riesgos dietéticos y alimentos ultraprocesados. Revista Médica Herediana*, 30(2), 65. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i2.3544>