



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN
EDUCACIÓN INFANTIL COMO RECURSO
ESENCIAL E INDISPENSABLE PARA LA
VIDA.

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTOR/A: Marta Crespo Blanco

TUTOR/A: José Ramón Allué Buiza

Palencia, Junio 2017

RESUMEN

En este trabajo se presenta un estudio de los principales proyectos educativos sobre alimentación saludable, llevados a cabo en la actualidad, así como una propuesta educativa diseñada para implementar en las aulas de Educación Infantil. Conociendo la importancia de la adquisición de unos buenos hábitos alimenticios, la finalidad es comprobar si la Educación para la Salud (EpS) está presente o no en las aulas y que iniciativas se realizan para intentar promover hábitos saludables desde el ámbito educativo. Dicha propuesta educativa fue llevada a cabo, en parte, durante el período de prácticas (Prácticum II) en el colegio Sofía Tartilán (Palencia), con estudiantes de cinco años y sus resultados se discuten en el presente trabajo.

A través de esta propuesta, se ha trabajado en la adquisición y conocimiento de hábitos alimenticios saludables en el centro escolar, ya que, una alimentación adecuada y equilibrada proporciona numerosos beneficios en el desarrollo de los niños y niñas, por ello es necesario trabajar este aspecto, puesto que, en las últimas décadas, ha habido un aumento de problemas de salud relacionados con una alimentación no saludable en la infancia. Para poder lograr todo esto, es fundamental imprescindible el compromiso y colaboración por parte de todos los ámbitos de intervención.

Palabras clave: hábitos alimenticios saludables, Educación Infantil, obesidad infantil, Educación para la salud, alimentación.

ABSTRACT

In this project I present an essay of the most important educative projects about healthy nutritional habits that are performed nowadays and also an educational proposal to take part in Infant Education. Knowing the importance of healthy nutritional habits, the purpose is to check if the Education for Health is presented or not in the classrooms and what initiatives are carrying out to encourage healthy eating from the educational system. This educational proposal was taking part in the internship period (Practicum II) in Sofía Tartilán School (Palencia), with five years old's children, and that results are showing in this project.

Through this proposal I have been working the acquisition and the knowledge of healthy nutritional habits at school, because a balance diet brings lots of benefits for the children's development and growth. Therefore, it is necessary work with this item, because nowadays healthy problems are increasing due to a bad eating in the childhood. But this will not be possible without the commitment and collaboration of all the educational members.

Key words: Healthy nutritional habits, Infant Education, childhood obesity, Education for Health, nutrition.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	- 4 -
2.	OBJETIVOS	- 6 -
3.	JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	- 7 -
3.1	RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO	- 9 -
3.2	RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DEL TÍTULO	- 10 -
3.3	ADECUACIÓN AL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL	- 11 -
❖	Bloque IV. El cuidado personal y la salud:	- 11 -
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	- 13 -
4.1	CONCEPTO DE SALUD Y SU RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN.....	- 13 -
4.2	ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y SUS CONSECUENCIAS NUTRICIONALES EN LA INFANCIA	- 18 -
4.3	LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (EpS)	- 21 -
4.4	LA IMPORTANCIA DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS	- 24 -
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	- 27 -
5.1	CONTEXTO PEDAGÓGICO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	- 27 -
5.2	JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL TEMA	- 30 -
5.3	OBJETIVOS. DEFINICIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	- 31 -
5.4	CONTENIDOS EN RELACIÓN CON LAS ÁREAS	- 32 -
5.5	METODOLOGÍA	- 33 -
5.6	ACTIVIDADES	- 34 -
5.7	EVALUACIÓN.....	- 47 -
5.8	IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE ENSEÑANZA. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	- 51 -
6.	CONCLUSIONES	- 60 -
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	- 62 -
8.	WEBGRAFÍA.....	- 65 -
9.	ANEXOS.....	- 67 -
	ANEXO I: Fichas de evaluación de dos alumnos	- 67 -
	ANEXO II: Fotografía de la realización de las actividades	- 69 -

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente el tener una vida sana es una de nuestras mayores inquietudes y cada vez está más aceptado señalar que uno de los factores más influyentes para poder conseguirlo es la adopción de hábitos saludables. Dentro de estos, cabe destacar la actividad física y la alimentación como pilares básicos. Concretamente en la realización de este trabajo me he centrado en el de la alimentación.

Los cambios en los estilos de vida de la sociedad española durante las últimas décadas han traído como consecuencia un incremento de la obesidad en la población infantil. Hoy en día, la obesidad es un problema de salud de gran magnitud. La OMS (2008) lo considera como la “Epidemia del siglo XXI”. Las dietas tradicionales se han visto remplazadas por otras con mayor carga energética pero sin embargo, menor consumo de ciertos alimentos. Además, se han generalizado estilos de vida más sedentarios, de manera que la población infantil española actual presenta uno de los índices de sobrepeso y obesidad más elevados de entre los países de los que se conocen datos, así lo afirma Serrano (2012).

Todo esto, tiene como consecuencia el cambio de los múltiples factores de la sociedad en la que nos encontramos; el avance tecnológico, las condiciones sociales y laborales y los modos de vida. Influyendo no solo en el cambio de los hábitos alimentarios, sino también en el aumento de personas con una vida sedentaria.

Es decir, el resultado de estos cambios, deriva en que hoy en día nos encontremos ante una realidad en la que la población tiene un mayor número de enfermedades no transmisibles, de entre ellas cabe destacar las enfermedades cardiovasculares y la obesidad. En la edad infantil la obesidad tiene consecuencias psicosociales y ortopédicas que influyen negativamente, tanto en el crecimiento como en desarrollo personal de los niños y niñas. Esto puede desencadenar enfermedades asociadas que, en un principio, pueden pasar desapercibidas, pero que pueden traer como consecuencia un gran riesgo cardiovascular en el adulto obeso, así lo señalan Rivero et al. (2015).

En la actualidad, a causa de esto, en los países desarrollados, se ha creado una alarma social, promocionando hábitos de vida saludables a través de la puesta en marcha de varios programas, con la finalidad de evitar la aparición de futuras enfermedades y mejorar la salud de la población.

En definitiva, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946 afirma que la escuela tiene la responsabilidad de presentar a sus alumnos y alumnas informaciones adecuadas relacionadas con la salud. Trabajar la educación para la Salud es de gran importancia desde el primer período de la infancia de los alumnos y alumnas. Es decir, es preciso que la adquisición de estos hábitos comience desde edades tempranas, siendo la escuela uno de los principales escenarios educativos para desarrollar actividades saludables, donde se trabaja con alumnos y alumnas que están en período de formación física, psíquica y social que presentan una gran capacidad para el aprendizaje y la asimilación de hábitos. Por ello, Navas y Mulero (2012), afirma que trabajar en la escuela para lograr una adecuada salud y bienestar en la infancia, es un objetivo que se desea alcanzar para el adecuado desarrollo de los niños y niñas.

La propuesta de intervención que se recoge en este trabajo, plantea esta actuación dirigida a la Educación Infantil. Esta está basada, en la experimentación, por un lado, con el objetivo de instruir y, por otro, impulsar la adquisición de nuevos hábitos de vida saludables. Es decir, con esta propuesta trataremos de inculcar a nuestros alumnos los hábitos alimenticios saludables con el principal objetivo, de que los niños y niñas, valoren la importancia que tiene realizar estos hábitos de manera correcta a lo largo de toda su vida.

2. OBJETIVOS

Con la finalidad de facilitar una perspectiva global de este trabajo, he programado un objetivo principal, del cual se derivan otros de carácter específico con los que se profundizará en el tema planteado.

El objetivo principal que me planteo con la elaboración de este trabajo es:

- Comprender la importancia y los beneficios que tiene una alimentación saludable en la infancia, así como identificar las consecuencias de una dieta inapropiada.

De este objetivo principal derivan los siguientes objetivos secundarios, necesarios para secuenciar y organizar la elaboración del trabajo:

- Elaborar una unidad didáctica que permita fomentar los hábitos alimenticios saludables con el alumnado al que va dirigida, utilizando diversos recursos, adaptándola a la legislación vigente.
- Realizar la correspondiente intervención educativa derivada de dicha unidad didáctica previamente programada.
- Profundizar en las distintas estrategias y organizaciones comprometidas con la alimentación y los hábitos saludables y utilizar los programas destinados a este fin.
- Analizar el tratamiento de la alimentación saludable que se hace en la actualidad en las leyes educativas y en especial en el currículum educativo de Castilla y León.
- Conocer y desarrollar procedimientos de experimentación que faciliten el aprendizaje.

Finalmente, desde una perspectiva personal, los objetivos que pretendo alcanzar una vez haya implementado dicha propuesta de intervención son los siguientes:

- Modificar las conductas perjudiciales para la salud del alumnado y promover hábitos alimenticios saludables con el fin de que perduren en el tiempo.
- Extraer información necesaria y útil para mi futuro desarrollo docente.

3. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Actualmente el gran aumento en el número de niños y niñas con problemas alimenticios es más que evidente. Tal y como hace referencia el Libro Blanco de nutrición infantil de España (Rivero M. et al. 2015) la mala alimentación, llevada a cabo ha provocado que en España la obesidad afecte un 15% de la población infantil, así como a uno de cada cuatro adolescentes. Al mismo tiempo, esta incorrecta alimentación, trae como secuencia que los niños y niñas adquieran enfermedades propias de adultos; como la diabetes de tipo 2, el colesterol o problemas cardiovasculares. Una de las soluciones inmediatas, sería la incorporación por parte de la escuela de los hábitos saludables en su proyecto curricular de centro, como eje transversal que esté presente en todos los ciclos de la etapa educativa.

Mi interés a cerca de la importancia de comer sano desde las edades más tempranas, comenzó tras cursar la asignatura “Infancia y hábitos de vida saludable”. Por lo que he escogido abordar la educación alimentaria, ya que es un tema que está a la orden del día. Actualmente, en la escuela nos encontramos con más casos de obesidad infantil y sobrepeso, la mayoría de estos son ocasionados por la falta de información acerca de una dieta saludable.

Tal y como señalan Rosselló y Pallás (1998), la alimentación acompaña a la vida, y debería ser “adecuada y “personalizada” en cada etapa y circunstancia, para constituir una base de equilibrio y salud.

Una de las necesidades básicas del cuerpo, es la alimentación, la cual es imprescindible, ya que sin ella no podríamos vivir. De esto deriva la necesidad de adquirir unos conocimientos específicos sobre el tema y hacer todo lo posible desde la escuela para conseguir asentar hábitos saludables en los niños y niñas, permitiéndoles

disfrutar de un mayor nivel de vida y rechazar así los hábitos perjudiciales para su salud, ya que es mucho más fácil que eliminarles una vez adquiridos.

Hoy en día, hay una necesidad de mejorar la enseñanza de una amplia gama de conocimientos y habilidades relacionadas con los alimentos que se supone que las personas deben tener para comer bien. Así lo señala Kimura (2011), esta creciente demanda de educación alimentaria en nuestra sociedad es consecuencia de tres puntos de vista:

- En primer lugar, se considera que la educación alimentaria es necesaria para mejorar los resultados de las políticas de salud pública.
- En segundo lugar, desde una perspectiva que vincula los actuales miedos a los alimentos con una ciudadanía ignorante, se la considera necesaria para evitar confusiones, “temores”, y el consiguiente daño a los sectores económicos relacionados con la alimentación.
- En tercer lugar, los movimientos agroalimentarios alternativos ven en la educación alimentaria una manera de que la ciudadanía detecte los problemas estructurales que aquejan a los modernos sistemas de producción y comercialización de alimentos, impidiendo así que la ignorancia de los consumidores les haga cómplices en el mantenimiento del sistema.

Por todo lo señalado con anterioridad, considero que los niños y niñas en edad escolar son un grupo de población que debe recibir una especial atención en cuanto a su alimentación. Siendo necesario que este bien organizada, debido a que se encuentran en un periodo de crecimiento y de formación de huesos y músculos. Dado que esta es la etapa de la formación de hábitos, si establecemos unos hábitos saludables, tanto de alimentación como de actividad física, les protegeremos contra un gran número de enfermedades.

Por eso es esencial, la concienciación por parte de los docentes sobre este tema, puesto que a través de la escuela no solo se incide en los escolares sino que también se incide en el conjunto de la población. Alguno de los factores que los programas de educación para la salud en la escuela, tienen en consideración son; la mayor capacidad de aprendizaje y de asimilación de costumbres de los primeros años de la vida, la menor prevalencia de comportamientos que impliquen riesgos para la salud y la posibilidad de

acceso a toda la población a través del sistema educativo. Todo ello constituye una de las más eficaces y rentables estrategias de todo el ámbito de la Salud Pública, promoviendo la adopción de estilos de vida que refuercen la adquisición de hábitos saludables.

3.1 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Con la realización de este TFG y el desarrollo de la unidad didáctica propuesta, se pretenden alcanzar las siguientes competencias específicas de la Educación Infantil que se establecen en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre .De entre ellas, las más relacionadas con el presente trabajo son:

23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.

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

25. Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.

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

27. Conocer el desarrollo psicomotor y diseñar intervenciones destinadas a promoverle.

28. Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud

3.2 RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DEL TÍTULO

Como señala la Guía de Trabajo de Fin de grado, el objetivo principal del Título de Grado en Educación Infantil es de formar profesionales con capacidad para la atención educativa directa a los niños y niñas de Educación Infantil y para la elaboración y seguimiento de la propuesta pedagógica a la que hace referencia el artículo 14 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo. Mediante la realización de éste, se pretende demostrar cómo hemos adquirido las capacidades necesarias expuestas en el plan de estudios por la Universidad de Valladolid.

Con la realización de este TFG se pretenden lograr más específicamente los siguientes objetivos propios del Título:

- Conocer los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación de la Educación Infantil
- Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características de los alumnos.
- Desarrollar estrategias didácticas tanto para promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva.
- Diseñar y regular espacios y situaciones de aprendizaje en contextos de diversidad que atiendan a las singulares necesidades educativas de los estudiantes, a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos.
- Colaborar con las acciones educativas que se presenten en el entorno y con las familias.
- Aplicar en el aula, de modo crítico, las tecnologías de la información y la comunicación.

3.3 ADECUACIÓN AL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL

Dentro de los contenidos y criterios de evaluación de la etapa de Educación Infantil del Real Decreto 1630/2006, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la etapa de 0 a 6 años, se encuentran dos bloques relacionados directamente con la promoción de la salud, dentro del área **Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**:

❖ Bloque I. El cuerpo y la propia imagen:

Las necesidades del cuerpo, son alguna de los contenidos que aparecen en este bloque, entre ellas se hacen referencia a la alimentación, así como a la identificación, manifestación, regulación y control de las mismas.

❖ Bloque IV. El cuidado personal y la salud:

Los contenidos que se señalan en lo referido a la alimentación son los siguientes:

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
- Práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.
- Aceptación de las normas de comportamientos establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.
- Valoración ajustada de los factores de riesgo, adopción de comportamientos de prevención y seguridad en situaciones habituales, actitud de tranquilidad y colaboración en situaciones de enfermedad y de pequeños accidentes.
- Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.

Dentro de este bloque, también se establecen una serie de criterios de evaluación como pueden ser:

- Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar.
- Evaluar las destrezas adquiridas para realizar las actividades habituales relacionadas con la higiene, la alimentación, el descanso, los desplazamientos y otras tareas de la vida cotidiana.
- Se estimará el grado de autonomía y la iniciativa para llevar a cabo dichas actividades.

En cuanto, a los objetivos directamente relacionados con la promoción de la Salud (dentro de la cual está la alimentación), contenidos en el Real Decreto 1630/2006, por el que se establecen las enseñanzas mínimas. Entre estos objetivos se encuentran:

- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, y evitando comportamientos de sumisión o dominio.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Por lo que, podemos observar como el currículo de Educación Infantil está destinado al desarrollo de acciones y situaciones que favorezcan la salud y el bienestar tanto propio como ajeno a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. De lo expuesto con anterioridad, se extraen dos conclusiones:

- En primer lugar, la necesidad de que la intervención educativa esté orientada a mejorar los hábitos alimenticios, siendo desarrollada desde muchos frentes y en colaboración tanto con los padres como con las diferentes instancias externas a la escuela.

- En segundo lugar, son muchos los contenidos educativos con los que se relaciona este tema, los cuales solicitan un tratamiento de manera continua e interdisciplinar a lo largo de toda la formación educativa.

Todo lo señalado con anterioridad, confirma la necesidad de elaborar un planteamiento conjunto o, si no fuera posible solo en algunos ciclos, con la finalidad de que se garantice un tratamiento continuado y en profundidad, para así conseguir los cambios esperados.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para la elaboración de este apartado, en primer lugar me he planteado, el por qué quiero trabajar este tema en el aula de Educación Infantil, y cuál es su importancia.

Tras una búsqueda documental: libros, artículos y webs, he podido elaborar una fundamentación teórica, la cual nos permite saber por qué es importante llevar una alimentación adecuada y los beneficios de esta, las consecuencias de una dieta incorrecta, cuáles son los ámbitos de intervención centrándome principalmente en los contextos educativos, su presencia e influencia en la publicidad, y por último, cómo podemos llevar un estilo de vida saludable y qué nos aporta. Para ello, ha sido necesario conocer las diversas estrategias, organizaciones y agencias que se dedican al estudio de las consecuencias de la alimentación y a la realización de programas para fomentar los hábitos de vida saludables.

4.1 CONCEPTO DE SALUD Y SU RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN

El concepto de salud ha ido evolucionando con el paso del tiempo. Ya que antiguamente a este término se le atribuía concepción mágica y sobrenatural acerca de la salud, puesto que se consideraba que la enfermedad surgía por culpa de un castigo divino. Es en el antiguo Egipto, es cuando se introduce una concepción algo más científica sobre la salud y la enfermedad, afirmando que se origina por causas físicas. Hasta hace poco tiempo, estar sano equivalía a poder desarrollar las actividades

cotidianas., así lo señala González y Alcañiz (2006), quienes afirman que alguien con capacidad para el trabajo y las relaciones familiares y sociales era considerada sano, aunque padeciese algunos de los procesos que hoy consideramos enfermedades. Se trataba de una noción sumamente pragmática que hacía compatible la definición de sano con el sufrimiento de algunas molestias, siempre que éstas no afectaran decisivamente a la actividad ordinaria.

Muchas son las definiciones que podemos encontrar para este término, aunque todas la señalan, como la ausencia de enfermedad. Pero es necesario aclarar que la salud, es el “el estado del ser orgánico que ejerce normalmente todas las funciones” (RAE 2017). Mientras que según el diccionario de la Real Academia Española (2017), define la enfermedad como la alteración más o menos grave de la salud”. Por lo que queda claro que la salud es la ausencia de enfermedad, pero además de esto, el concepto de salud va a implicar algunas dimensiones positivas como la de bienestar, calidad de vida, desarrollo personal, etc.

Para acercarnos más a la cuestión, en la que se centra este apartado, vamos a exponer las diversas definiciones y enfoques que tradicionalmente se han dado sobre este concepto:

René Dubos (1956):

Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado. La salud está circunscrita entre dos dimensiones, una física y la otra mental.

Herbert L. Dunn (1959) describió la salud como:

Un método integrado de funcionamiento orientado hacia maximizar el potencial de que el individuo es capaz, que requiere que el individuo mantenga un continuo balance y de dirección con propósito dentro del ambiente en que está funcionado. El ser humano ocupará una máxima posición en las tres dimensiones para gozar de buena salud o tener alto grado de bienestar, lo cual dependerá en gran medida del ambiente

que lo rodea. Es en esta definición de salud, donde se menciona por primera vez la dimensión social y se define lo que significa bienestar.

Rogers (1960) y Fodor (1966) también incluyen el componente social al concepto de salud, como un continuo con gradaciones intermedias que fluctúan desde la salud óptima hasta la muerte.

Matarazzo (1980) utiliza en el concepto de salud el término conducta, definiendo la salud conductual como un campo interdisciplinar cuyo fin es la promoción de aquella filosofía de la salud que estimula la responsabilidad individual hacia la aplicación de los conocimientos y técnicas derivadas de las ciencias biomédicas y conductuales para la prevención de las enfermedades y disfunciones y para el mantenimiento de la salud a través de la iniciativa individual y las iniciativas sociales.

Es decir, como hemos señalado con anterioridad, la salud es dinámica y va cambiando con el tiempo. Así lo señala Terris (1975), definiendo la salud como un estado de bienestar físico, mental y social y la capacidad para funcionar y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad". Otro componente fundamental del concepto de salud, del que nos habla este autor, es que la salud no implica estar libre de enfermedades o incapacidades. Esto significa que va más allá de lo físico. Dicha definición es opuesta al modelo médico del concepto de salud, el cual describe a la salud como la ausencia de enfermedad.

Matarazzo (1980) utiliza en el concepto de salud el término conducta, definiendo la salud conductual como un campo interdisciplinar cuyo fin es la promoción de aquella filosofía de la salud que estimula la responsabilidad individual hacia la aplicación de los conocimientos y técnicas derivadas de las ciencias biomédicas y conductuales para la prevención de las enfermedades y disfunciones y para el mantenimiento de la salud a través de la iniciativa individual y las iniciativas sociales.

Finalmente la OMS (1946) conceptualizó a la salud como un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad. Esta definición circunscribe a la salud dentro de un triángulo, siendo sus extremos las dimensiones físicas, mentales y sociales. Sin embargo, el concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total.

Existen varios factores que determinan la salud, uno de los más importantes es la alimentación. Llevar una dieta equilibrada y una adecuada actividad física contribuye a la promoción y mantenimiento de la salud y depende de la persona mejorar su salud, como dice la Carta Otawa. De aquí que la OMS, cuyo objetivo sea mejorar la salud, se empiece a preocupar y establezca, en mayo de 2004, una estrategia con la que se reducen los problemas que conlleva una inadecuada alimentación y la falta de ejercicio a nivel mundial.

Esta estrategia sobre la alimentación, actividad física y salud mundial tiene diferentes objetivos; reducir los factores de riesgo a causa de una alimentación no saludable, dar a conocer los beneficios de una alimentación saludable, establecer políticas y planes de acción a nivel mundial, entre otros.

A nivel de Castilla y León existe una Guía (2006) para la promoción de la salud en los centros escolares, su objetivo es mejorar la salud de los escolares en el ámbito educativo, ya que es donde surgen gran parte de los aprendizajes y adquisición de los hábitos. Existen programas, proyectos y campañas dirigidos a los centros escolares de Castilla y León para la promoción de una alimentación saludable.

En este recorrido sobre la promoción de la salud y una alimentación saludable, desde lo general a lo particular, tenemos por último, el Programa Thao- Salud Infantil (2007), que se lleva a cabo en distintos municipios. Palencia cuenta con la actuación de este programa y su objetivo es prevenir la obesidad infantil a través de una alimentación saludable y ejercicio físico. Este programa colabora con la Estrategia NAOS (2005).

Tal y como señalan Díaz y Gómez (2008), las relaciones entre alimentación y salud se basan en el supuesto de que conocemos los efectos de los alimentos, de las prácticas y de los hábitos alimentarios en salud. Las ciencias de la nutrición y de la dietética nos proporcionan esa base de conocimientos científicos, que han sido contrastados sobre los efectos en la salud de nuestra alimentación. A partir, de este conocimiento, son muchas las instituciones tanto públicas como privadas que nos hacen recomendaciones sobre que alimentos debemos tomar, en que cantidad, con qué frecuencia y cuál debe ser la manera de consumirlos. Siguiendo estas orientaciones no

cabe duda que de que la salud de la población asociada a la alimentación mejoraría notablemente.

Sin embargo, el problema es una cuestión de información y de educación alimentaria, así lo afirma Gómez (2008), el cual señala que la proliferación de programas de TV y radio, de revistas especializadas o de agencias públicas dedicadas a las relaciones entre salud y alimentación son una prueba evidente de la aceptación social de encarar este problema de salud asociados a la alimentación en nuestra sociedad y la existencia de una creciente preocupación social sobre este tema.

Considero necesario, no pasar por alto, la gran influencia publicitaria desarrollada sobre las sociedades modernas para que consuman cada vez más alimentos industriales, especialmente sobre la población menos formada, teniendo como consecuencia la aparición de grandes problemas sanitarios.

Cabello, España y Blanco (2016), afirman que en los menores de 8 años, a causa de su desarrollo, son incapaces de entender la intención de la publicidad y aceptan las afirmaciones publicitarias como hechos.

Estos autores, también hacen referencia al informe del Instituto de Medicina de Estados Unidos (2006), en el que se estableció que se habían encontrado pruebas suficientes para establecer una relación causal entre la publicidad televisiva y la obesidad. Este informe también señalaba que el patrón predominante de alimentos y bebidas dirigidos a los niños y jóvenes está formado por productos con alto contenido en calorías, grasas, azúcar y sodio y con bajo valor nutritivo.

4.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y SUS CONSECUENCIAS NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

Bolaños Ríos (2009), afirma que la historia de la especie humana, se puede explicar con bastante precisión mediante la historia de la alimentación. Ya que, se han producido importantes cambios entre el hombre prehistórico y el hombre actual, basta con fijarnos en el cambio del significado de la alimentación que se describirá a lo largo de este apartado.

Contreras (2004), señala que esta evolución de la alimentación a lo largo de la historia, ha estado influenciada por cambios sociales, políticos y económicos. Los grandes viajes y descubrimientos contribuyeron a la diversificación de la dieta, pero al mismo tiempo, la abundancia o escasez de alimentos, ha condicionado el desarrollo de los acontecimientos históricos.

Retomando palabras de Bolaños Ríos (2009):

El hombre prehistórico se preocupaba sobre todo por la cantidad de alimento, ya que su mayor interés se basaba en la supervivencia, mientras que el hombre actual dispone de muchos más recursos, sin apenas esfuerzo, centrandose en la calidad, determinada además por las costumbres, tradiciones, creencias y el saber culinario entre otros. El hecho de elegir según la calidad, no implica que coma mejor, dado el creciente número de enfermedades relacionadas con la alimentación en la actualidad.

En el periodo de posguerra (1940-1961), no tuvieron grandes cambios, dando como resultado la iniciación de un periodo de expansión y desarrollo. Por tanto podemos afirmar, que los hábitos alimentarios, han ido cambiando en los últimos 50 años, pero no se ha producido de forma ruda ni en todas las partes de España, ni en el mismo momento, sino que se trata de un proceso de características desiguales, desarrollándose a partir de la década de los sesenta.

A partir de la segunda mitad del siglo XX, países como España y otros países de Europa, empiezan a experimentar un despegue económico dejando atrás el hambre y la posguerra. La alimentación se fue quedando en un segundo plano en las preocupaciones de los ciudadanos y pasamos a ser una sociedad con abundancia alimentaria.

Por lo que, es en este último siglo, donde se han producido importantes cambios socioeconómicos en España, teniendo una gran repercusión en el consumo de alimentos, y, por lo tanto, repercutiendo en el estado nutricional de la población. Es decir, durante los últimos años, se han producido diversos cambios en los estilos de vida de la población, causando modificaciones en la alimentación tanto de los niños como en la de los adolescentes.

Han sido varios los estudios que se han llevado a cabo en nuestro país, donde han observado un mayor consumo de energía, proteínas, grasas animales y productos manufacturados ricos en grasas, azúcares refinados y sal, junto con un bajo aporte de hidratos de carbono complejos y determinadas vitaminas y minerales(1-4), Así lo señala Fainé Casas (2008). Una de sus causas se debe a la influencia de varios factores, como un mayor desarrollo económico, el avance tecnológico alimentario, la incorporación de la mujer al mundo del trabajo, las nuevas estructuras familiares, la influencia de la publicidad y medios de comunicación y la incorporación más temprana de los niños a la escuela,...

Con todo lo explicado anteriormente, podemos apreciar como los hábitos y prácticas alimentarias dependen de los valores, conocimientos, ideas, prejuicios, etc. sobre la comida y también de las situaciones y condiciones sociales. Por tanto, la alimentación está estrechamente relacionada con la sociedad. Roselló y Pallás (1993) afirman que a medida que esta se desarrolla, los problemas alimentarios y necesidades cambian.

En los últimos años del siglo XX se han producido cambios económicos, políticos, las sociedades se han modernizado, ha habido avances en la investigación científica, etc. Alejándonos de las dietas tradicionales y adoptando nuevos estilos de vida y maneras de comer, como los cambios en la estructura familiar al no comer en casa y en familia, no disponer de tiempo para preparar la comida, debido al trabajo fuera

del hogar y recurriendo a la comida rápida y preparada con alto valor calórico. Los avances científicos y el estudio de muchos de los alimentos cuyos nutrientes son beneficiosos o perjudiciales para nuestra salud, han cambiado también nuestra visión sobre estar saludables a través de la alimentación.

Navas y Mulero (2010) sustentan que en la actualidad, los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las sociedades están relacionados con su salud y previenen la aparición de determinadas enfermedades crónicas, como algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, obesidad, osteoporosis, diabetes, etc... Estos trastornos comienzan a desarrollarse en las primeras etapas de la vida, aunque se configuran definitivamente en la etapa adulta

En palabras de Costa y López (2008), la falta de una dieta equilibrada en la actualidad y llevar un estilo de vida sedentario tiene como resultado la aparición de diversas patologías cardiovasculares como la diabetes, la obesidad o la hipertensión. Todas ellas son muy preocupantes, pues constituyen un grave problema de salud que va a afectar en la calidad de vida de los estudiantes por los efectos que pueden presentar a medio plazo. Devís (2001), añade la creencia de que aquellos jóvenes desinteresados por llevar unos hábitos saludables correctos podrían terminar manifestando graves problemas de salud en su edad adulta.

Para tratar de paliar estos problemas nutricionales en la infancia, son muchas las organizaciones e instituciones que promueven un estilo de vida saludable a través de la alimentación como lo es la Fundación Dieta Mediterránea (2004) o la Estrategia NAOS que se dirige a la prevención de la obesidad, uno de los problemas que más afecta a la población de los países desarrollados en relación con la alimentación, a causa del exceso en la ingesta de alimentos hipercalóricos y la falta de actividad física.

Sánchez et. al (2012), afirma que el sobrepeso y la obesidad han ido aumentando en las últimas décadas en los países desarrollados, de ahí que la OMS pidiera que se desarrollara una estrategia a nivel mundial para tratar de prevenir este problema alimentario.

El Ministerio de Sanidad y Consumo español elaboró la Estrategia NAOS por la preocupación del aumento de población obesa y especialmente entre la población infantil. La principal finalidad de esta estrategia es principal fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.

La OMS (2000), afirma que es importante llevar a cabo una educación nutricional en diversos ámbitos, familiar, educativo y social. La obesidad en la infancia es una señal de un probable problema de salud en la edad adulta, además es en las personas con nivel socioeconómico más desfavorecido de países desarrollados donde hay un mayor índice de niños y niñas con este problema de salud.

Aranceta (2013) afirma, que la obesidad infantil tiene un gran impacto en la salud física de los niños y niñas y también en su salud emocional y social, ya que suelen tener baja autoestima, una imagen corporal negativa, aislamiento en el centro escolar por parte de los compañeros, etc.

4.3 LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (EpS)

Una vez tratado el termino de salud, en los apartados anteriores. Es necesario hablar de la expresión Educación para la Salud.

El interés por este término, tiene una larga tradición, esto puede ser explicado por la historia de la especie humana, ya que desde tiempos remotos ha presentado una gran preocupación por la salud y su transmisión.

Los orígenes de esta disciplina, se sitúan en 1921 con el primer programa de Educación para la Salud que impartió el Instituto de Massachusetts, aunque este término ya fue utilizado en 1919, en una conferencia sobre ayuda a la salud infantil.

Rosen (1958), señala que la primera organización profesional surge en 1922. Pero no es hasta 1937, cuando se establece una cualificación profesional, y en 1977 se edita un documento que regula las funciones de los educadores de la salud pública.

Son numerosas las definiciones que se han formulado acerca de la expresión (EpS):

La OMS (1983), definió la EpS como la acción ejercida sobre el educando para un cambio de comportamiento.

La Asamblea Mundial de la Salud (1983) define la EpS como cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en que la gente sepa cómo alcanzar la salud y busque ayuda cuando lo necesite.

Tomando las palabras de Green (1976), la EpS puede entenderse como cualquier combinación de oportunidades de aprendizaje encaminadas a facilitar la adopción voluntaria de comportamientos que mejoren o sirvan al sostenimiento de la salud.

Otra de las definiciones que podemos dar a acerca de este término es la formulada por Henderson (1981) como proceso de asistencia a la persona, individual o colectivamente, de manera que pueda tomar decisiones, una vez que ha sido informado en materias que afectan a su salud personal y a la de la comunidad.

El Grupo de Trabajo de la «National Conference on Preventive Medicine» (USA 1975) como un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables, propugnando los cambios ambientales para facilitar estos objetivos, y dirige la formación profesional y la investigación a los mismos objetivos.

Partiendo de entender la educación como un proceso optimizador y de integración, y la salud como bienestar físico psíquico y social, Perea Quesada (1992), la define como un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión,

ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva. Además señala la Educación para la Salud tiene una función preventiva y correctiva que exige por parte de la persona, la familia y otros grupos sociales los conocimientos necesarios para la prevención de ciertas enfermedades, su principal finalidad no está en evitar la enfermedad, sino en promover estilos de vida saludables.

Costa y López (1996). Señalan que la Educación para la Salud tiene como principal finalidad la sino calidad de la salud humana, pero no solo centrándose en conductas aisladas, sino en un entramado de comportamientos que forman los estilos de vida. La primera esfera de la socialización es la familia, por lo que es en ella donde debe iniciarse. La escuela también tiene una función importante, así como otras instituciones del ámbito laboral y comunitario, ya que la salud implica una responsabilidad individual y social, donde la participación activa de todos los miembros se hace necesaria para la resolución de los problemas, en función con las necesidades de cada grupo en su determinado contexto.

❖ Escenarios educativos para el desarrollo de la Eps

Uno de los principales escenarios educativos para el desarrollo de actividades de EpS es la escuela, puesto que está diseñada para intervenir con personas en periodo de formación física, psíquica y social que poseen una gran capacidad para el aprendizaje y asimilación de hábitos.

La EpS, se construye sobre una serie de conceptos, pero para su consolidación es necesario el desarrollo de actitudes, hábitos y comportamientos positivos, fundamentados en un sistema de valores que responda a un modelo valioso de sociedad.

Perea Quesada (1992), nos habla de que la escuela tiene la responsabilidad de presentar a sus alumnos informaciones adecuadas sobre la salud. También debe ayudar a los alumnos a aclarar sus actitudes y comprender los valores que yacen detrás de elecciones saludables, ayudándoles así a hacer estas elecciones. Por lo tanto propone que las áreas de las áreas de contenidos que deben estar presentes en un programa

escolar de educación para la salud, según acuerdo de los países europeos, son las siguientes:

- Cuidados personales.
- Relaciones personales y humanas, incluyendo educación sexual y aspectos de salud mental y emocional.
- Educación alimentaria.
- Uso y abuso de medicamentos y drogas (legales e ilegales).
- Medio-ambiente y salud, incluyendo la energía nuclear y temas relacionados con el equilibrio gaseoso de la atmósfera.
- Seguridad y prevención de accidentes.
- Educación para el consumo.
- Salud comunitaria y su utilización.
- Vida familiar.
- Prevención y control de enfermedades.

4.4 LA IMPORTANCIA DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

La mejora de los hábitos saludables alimenticios, debería de situarse, dentro del marco de actuación educativa, para mejorar la autoestima de cada uno de los miembros de la comunidad, por el hecho de que cuando un individuo se siente bien consigo mismo es capaz de conceder el valor adecuado a dichos hábitos, y poder así orientarlos en relación a una mejora personal, sin estar condicionada por los estereotipos impuestos por la sociedad. Por lo tanto, podemos decir que la educación para la salud en la escuela, es una de las mejores herramientas, que contribuye al fomento de estilos de vida saludables en niños y adolescentes. Pero, sin embargo, a veces nos encontramos con una insuficiente formación en este ámbito por parte del personal docente.

Por lo tanto, la inquietud por la buena alimentación y el reconocimiento de su influencia en el bienestar de las personas y de la sociedad no es una novedad, ya que tanto las familias como los ámbitos sanitarios, educativos, etc., se hacen eco de ello.

García Barros (2016), afirma que en la escuela es habitual que los docentes insistamos en el carácter voluntario de la alimentación y en la necesidad de conocer las características de una dieta equilibrada y de desarrollar hábitos y costumbres alimenticias saludables. También Navas y Mulero (2010), señalan que el papel de la familia y la escuela es muy importante en la adquisición de los hábitos de alimentación en la edad escolar, que es necesario que en las familias se creen unos hábitos alimentarios saludables y que en la escuela, los niños reciban el apoyo y la instrucción suficiente para desarrollarlos o modificarlos en el caso de no ser correctos.

Sin embargo Blanco, España y Cabello (2016), afirman que posiblemente no estemos siendo eficaces educativamente hablando a la vista de los problemas que tienen los niños y niñas en relación con la alimentación. Que no debemos olvidar que la educación relativa a la alimentación recibe múltiples influencias y trasciende los límites de la escuela. Aunque debe ser en ella donde se debe reconocer como un tema amplio y complejo, ya que su estudio debe vincularse a la nutrición y a la fisiología humana, pero hay más aspectos a tener en cuenta si se pretende formar ciudadanos y ciudadanas alfabetizados y críticos, siendo capaces de adaptarse a una sociedad que está en continuo cambio. Por ejemplo algunos de estos aspectos podría relacionarse con las destrezas en la selección de los alimentos más adecuados, en su conservación, en el reconocimiento de la influencia que tiene sobre la toma de decisiones de las personas a la hora de adquirir los distintos alimentos.

La vinculación de la alimentación al placer, que nos lleva a reconocer, valorar y experimentar sabores, o al desarrollo de tradiciones culturales, son aspectos que como docentes es importante que transmitamos a nuestros alumnos y alumnas. Además de transmitir medidas de carácter preventivo desde el comienzo de la escolarización.

Es decir, desde la escuela se han de llevar a cabo una serie de hábitos adecuados. Consiguiendo así mejorar el bienestar de los niños y niñas. Si no tomamos conciencia de la importancia que tiene el realizar de manera correcta dichos hábitos, las consecuencias las sufrirán a lo largo de toda su vida. Por lo que, resulta indispensable adquirir una adecuada educación nutricional a través del conocimiento de los alimentos,

su composición, las necesidades de ingesta diaria y las recomendaciones tanto cuantitativas como cualitativas de consumo. Siendo conscientes de las importantes complicaciones, causas y posibilidades de actuación e intervención educativa que prevengan patologías futuras.

Como conclusión se determina que el tema de la alimentación, en todas sus vertientes, debería ocupar un papel central en los currículos de todas las etapas pero, sobre todo, en la educación infantil con el fin de que intervenga en la concienciación y el desarrollo de valores positivos en este ámbito.

Por todo esto, se considera que las actividades educativas relacionadas con la alimentación deben abarcar tanto actuaciones globales a nivel de centro como el desarrollo concreto de propuestas didácticas en las que se impliquen diferentes áreas o asignaturas. Es decir, debe tener un enfoque interdisciplinar. Los centros educativos son clave para crear un ambiente favorable de salud y llegar a los alumnos y alumnas, profesores y profesoras y familias. Existe una relación intersectorial e internacional.

Sin embargo, a pesar de los múltiples avances en materia de alimentación, ésta es una asignatura pendiente de desarrollar en el ámbito educativo, ya que sigue siendo elevado el porcentaje de escolares que presentan sobrepeso. Por ello, nos posicionamos de acuerdo con las palabras de Contreras (2006), quien afirma que “la sociedad actual reclama un espacio en la escuela de cara a configurar en los alumnos estilos de vida saludables que conformen una mayor calidad de vida futura [...]”.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta educativa, que se describe a continuación está destinado a conocer las ideas previas que los niños y niñas tienen acerca de la alimentación saludable. Además, tras una serie de actividades, los niños y niñas podrán modificar las ideas que tenían en principio y podrán adaptar los nuevos conocimientos a sus hábitos alimenticios. Resultándoles útil en su vida diaria, ya que comer es una actividad que realizan todos los días, siendo así más conscientes de los alimentos que deben ingerir más a menudo y cuales deben comer en ocasiones excepcionales.

5.1 CONTEXTO PEDAGÓGICO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

En el siguiente epígrafe se presenta un breve análisis de la realidad en el que se caracteriza el contexto pedagógico; referido al centro y al grupo en el que he impartido la unidad didáctica propuesta; es decir, el grupo con el que he realizado las prácticas durante el tercer cuatrimestre.

La propuesta didáctica que se presenta a continuación, fue destinada a alumnos/as del grupo A, de la clase de 5 años en el CEIP Sofía Tartilán. Dicha clase cuenta con 24 alumnos con edades entre 5 y 6 años. La división entre sexos queda relativamente equitativa, siendo 12 niños y 12 niñas.

Respecto a su nivel de aprendizaje, aunque los niños son muy diversos en cuanto a su carácter, desarrollo y nivel de atención, se puede decir que es un grupo muy homogéneo: donde hay alumnos que requieren de atención por su nivel de distracción. Mientras que en el resto, el nivel es bastante activo, pero en definitiva en rasgos generales, el grado del aprendizaje del grupo-clase es adecuado. Aunque hay alumnos que sobresalen por encima de sus compañeros y otros con pequeñas dificultades, todos los alumnos avanzan al mismo ritmo en el proceso de enseñanza- aprendizaje, siendo este el adecuado para tercer ciclo de educación infantil.

También es necesario señalar que la mayoría de los niños y niñas, a los que va dirigida dicha propuesta, ya saben leer y escribir, aunque todavía no con fluidez, sino que van leyendo o escribiendo por sílabas. Lo mismo ocurre con la lógico-matemática,

la mayoría saben los números del 1 al 20, aunque también hay excepciones. En cuanto al aprendizaje de los proyectos, la mayoría del alumnado muestra facilidad para aprender los contenidos que se trabajan, y además, saben responder a las preguntas que se les hace siempre que se haya trabajado previamente en clase.

❖ **Análisis y observación de los perfiles del alumnado, ayudándonos del libro de psicología de 1º de grado. (C. Martín Bravo, 2010, pág. 27-28)**

Para el análisis y observación de los perfiles del alumnado, me he apoyado en la obra de Martín Bravo (2010), basándome en el apartado donde se explican los diferentes rasgos del pensamiento infantil. Analizando los rasgos más significativos del capítulo número 5 del libro de psicología titulado “Desarrollo cognitivo en Educación infantil” y relacionándolo con algunas de las conductas más significativas que he podido encontrar entre mi grupo de alumnos y alumnas de 3º infantil debo decir lo siguiente:

-Una de las características más llamativas es que en nuestro caso, los niños y niñas sí que han llevado a cabo un desarrollo del pensamiento simbólico y preconceptual, al observar en ellos conductas claras de imitación diferida, dado que imitaban en ciertos casos conductas de otros, también juegos simbólicos, porque utilizaban juguetes para practicar juegos que no se ajustaban a la realidad y también en el caso del lenguaje. En el lenguaje era especialmente llamativo como a los más pequeños les costaba mucho comunicarse con los profesores, mientras que a la vez parecían tener otro lenguaje que controlaban a las mil maravillas y con el que se relacionaban entre ellos mismos. Por otro lado, en relación a las limitaciones cognitivas del subperiodo preoperacional, destacaban dos por encima del resto:

En primer lugar, el animismo, es decir, los niños/as otorgaban vida a muñecos/as inanimados y en segundo lugar, también desarrollaban conductas propias del razonamiento transductivo. Para muchos de ellos, era verdaderamente complicado utilizar un razonamiento deductivo o inductivo, por lo que utilizaban el razonamiento transductivo, consistente en pasar de un aspecto a otro rápidamente sin pararse a pensar en él y sacar conclusiones inadecuadas o causas donde no existían. Llamaba mucho la

atención este aspecto la verdad. Por concluir y cerrar el apartado infantil, otro de los aspectos que se abarca en la Teoría de la Mente que es el relacionado con el autismo, aquí era completamente inexistente.

Respecto a la convivencia, existe un buen clima, sin problemas significativos. Quizás sea importante apuntar que se aprecia cierta separación por sexos, al igual que subgrupos de amistad, en algunas situaciones, las cuales entran dentro de la normalidad en el desarrollo social de esta edad. Hablo del tiempo del recreo, de los cinco minutos de descanso entre una sesión y otra, en definitiva en los momentos de distensión.

En cuanto al contexto espacial, como futura docente, pienso que cualquier aula, tiene que estar correctamente organizada para que la actividad educativa se desarrolle plena y adecuadamente. Además, a la hora de organizarla, también debemos tener en cuenta que hay que hacerlo de forma que aparte de ordenada, también se vea cálida y acogedora, ya que los niños van a pasar mucho tiempo en ella. Ya que en clase no sólo se transmiten conocimientos, se enseña. Y ese proceso de enseñanza-aprendizaje lleva consigo un sinnúmero de matices.

En este aula, se dan cabida a numerosas temáticas: el lenguaje, los números, la naturaleza y medio ambiente (reciclaje), manualidades y creaciones artísticas de todo tipo (incluyendo disfraces), juegos, informática, biblioteca e inglés.

El aula es pequeña, pero los espacios están bastante aprovechados. En ella se encuentran mesas bastante grandes y amplias para facilitar el trabajo del alumnado, están dotadas con sus respectivas sillas, adaptadas a la estatura de cada niño. Situadas en el centro de la clase, agrupadas en dos bloques en forma de “rectángulo”, dejando en el medio de estas un pasillo que facilita la movilidad tanto del alumnado como del profesorado.

Otras partes del mobiliario son las estanterías donde los niños cuentan con algunos libros de lectura, otra donde colocan balones, juegos, sus bolsas del almuerzo, los útiles de trabajo (rotuladores, lápices, punzones...).

El aula también cuenta con una pizarra tradicional, colocada a una altura adecuada para el alumnado de la clase y con una pizarra digital Interactiva (PDI) a la

misma altura, conectada a un ordenador portátil de uso exclusivo por parte de la tutora y los profesores que pasan por el aula.

5.2 JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL TEMA

Como ya he señalado con anterioridad, considero que el tema de la alimentación saludable es uno de los temas que más preocupan tanto a las familias como a los educadores. Es decir, debemos ser conscientes que la escuela tiene la gran responsabilidad de presentar a sus alumnos y alumnas informaciones adecuadas relacionadas con la salud. Entendiendo la Salud, como un estado de completo bienestar físico, mental y social, todos los niños y las niñas, necesitan educarse para conseguir unos hábitos adecuados tanto en la escuela como en el hogar.

Además de resolver este problema real, debe estar relacionado con un tema de interés y una situación relevante en el ámbito educativo. Por este motivo hemos elegido el tema de la alimentación, pues es un tema de especial relevancia tanto en el ámbito social como en el educativo. Es un tema complejo porque los hábitos alimenticios son difíciles de cambiar, y por tanto, es sumamente importante que se trabaje tanto en la familia como en la escuela.

Nos centraremos en el **bloque IV: El cuidado personal y la salud**. Trabajaremos acciones y situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás. Practicaremos los hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso y enseñaremos las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.

Es decir, basándome en el currículo y en las competencias del Grado de Educación Infantil, considero que la adquisición de hábitos alimenticios saludables en la infancia es esencial para alcanzar la salud y el bienestar pleno. Este aspecto es clave en la infancia tanto en su desarrollo presente como en su futuro. Viendo los actuales problemas de salud en la infancia y el aumento del consumo de la “comida rápida”, considero necesaria una propuesta didáctica en el aula de Educación Infantil que permita a los alumnos conocer, valorar, ser críticos, adoptar estilos de vida saludables, etc. En definitiva, que los niños y niñas se sientan bien consigo mismos y que les permita gozar de buena salud.

5.3 OBJETIVOS. DEFINICIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

En lo que se refiere a los objetivos, en este apartado se establecen los objetivos generales de mi propuesta de intervención.

❖ Objetivos generales:

Los objetivos generales que se pretenden conseguir a lo largo del trabajo, son los siguientes:

- Conocer los motivos de la importancia del consumo de frutas y verduras y las consecuencias de un consumo insuficiente.
- Manipular diferentes alimentos
- Distinguir entre los alimentos saludables y no saludables.
- Diferenciar alimentos en buen estado y alimentos en mal estado.
- Tomar conciencia del valor de los alimentos como recurso esencial e indispensable para la vida.

❖ Objetivos específicos:

A continuación se enumeran los objetivos específicos que se pretenden alcanzar:

- Mejorar la calidad nutricional de la alimentación de los niños/as y concienciarlos sobre la importancia de adquirir hábitos saludables.
- Acercar a los niños/as a la cocina a través de la responsabilidad, proponiendo su participación en las preparaciones saludables.
- Prevenir enfermedades relacionadas con hábitos alimenticios incorrectos.
- Introducir conceptos básicos sobre alimentación, nutrición y dieta equilibrada y saludable.
- Distinguir los diferentes grupos alimenticios necesarios para una dieta equilibrada.
- Educar el sentido del gusto hacia una alimentación saludable.
- Fomentar el consumo de frutas y reforzar la higiene alimentaria.

- Crear hábitos saludables y prevenir la obesidad.

Algunos objetivos más específicos se detallan en cada una de las actividades propuestas.

5.4 CONTENIDOS EN RELACIÓN CON LAS ÁREAS

✓ Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Sensaciones y percepciones: el olor y el gusto.
- Coordinación de habilidades psicomotrices en la manipulación de alimentos, útiles y objetos relacionados con la alimentación
- Desarrollo de hábitos de autonomía en la mesa.
- Desarrollo de actitudes positivas hacia una alimentación variada y equilibrada.
- Disposición a probar nuevos alimentos y sabores.
- Identificación de aquellos alimentos a consumir en mayor y menor medida.

✓ Área 2: Conocimiento del entorno:

- Útiles y objetos para cocinar y para comer (platos, vasos, cubiertos, servilletas, ollas, sartenes,...)
- Tipos de alimentos (en función de su forma y momento de consumo, de sus beneficios).
- Exploración de las propiedades de los alimentos.

✓ Área 3: Lenguaje: Comunicación y Representación:

- Conocimiento de la alimentación saludable y los alimentos que la componen
- Incorporación de alimentos saludables a la dieta diaria.
- Práctica de hábitos saludables.
- Realización del desayuno completo.

5.5 METODOLOGÍA

La metodología que he planteado, parte de las experiencias e ideas previas de los alumnos y alumnas acerca del tema de la alimentación saludable, para ir aumentando progresivamente la complejidad y adquirir así los objetivos que se plantean. Además se atenderá a las propuestas, ideas e intereses de nuestros escolares, valorando juntos la riqueza de cada proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las actividades programadas se realizarán de forma individual y también de forma grupal. El funcionamiento de los grupos tendrá una gran importancia en el desarrollo de esta propuesta, así como la manera en la que se toman las decisiones en los mismos, intentando que se consigan acuerdos a través del diálogo y la búsqueda de objetivos comunes entre los componentes de cada grupo. Por lo que se utilizará una metodología participativa, que permita la colaboración entre unos y otros, a través del intercambio de papeles, pudiendo así empatizar con los compañeros.

A través de la acción y la experimentación se fomenta que los niños expresen sus sentimientos, intereses y motivaciones y que descubran cómo se lleva a cabo una alimentación saludable. Las actividades se llevarán a cabo mediante una metodología que potencie la construcción de aprendizajes significativos.

En esta propuesta, el papel del docente será de gran relevancia, servirá de guía, ayudando a los alumnos a hacerles conscientes de su aprendizaje, a reconocer sus logros y a aumentar su motivación proporcionándoles experiencias de reconocimiento y de éxito.

La recogida de información, la llevaremos a cabo a través de un cuaderno de campo, donde anotaremos las observaciones de los alumnos y alumnas de 3º de Educación Infantil y una tabla de criterios de evaluación, a modo de evaluación final.

Los principios metodológicos en los que se basa la propuesta son:

- La **individualización**:

Se tendrá en cuenta el ritmo de cada alumno, sus capacidades y necesidades.

- El **aprendizaje significativo**:
Se procurará que los contenidos de aprendizaje, que queremos que aprendan, estén relacionados con sus experiencias y conocimientos.
Para ello, planificaremos los contenidos educativos y las actividades, partiendo de las experiencias del alumnado, es decir, de lo que el alumno es capaz de hacer por sí solo y lo que es capaz de aprender con ayuda de otros, bien sea a través de la observación, imitación, siguiendo instrucciones, etc...

- El **trabajo grupal**:
Se llevará a cabo a través de la participación y la cooperación, creando situaciones educativas y sociales en las que los objetivos que se planteen a los alumnos estén ligados de tal manera que cualquiera de los implicados solo pueda alcanzar su objetivo si y solo si los demás alcanzan los suyos.

- Un **clima afectivo**
Se favorecerá un clima cálido y acogedor para que los niños se sientan queridos y se sientan parte importante de su aprendizaje

5.6 ACTIVIDADES

Todas las actividades propuestas, que se describen a continuación, están pensadas en el interés de los niños y niñas de estas edades. Además, siempre que sea posible estas actividades serán lo más significativas posibles, para que los niños y niñas entiendan y vivencien el conocimiento que están aprendiendo.

Es decir, se desarrollarán teniendo en cuenta los contenidos y objetivos citados con anterioridad. Se dividirán en actividades: iniciales, de desarrollo y de síntesis.

Mi principal objetivo, ha sido intentar que las actividades sean llamativas, motivadoras e interesantes. A través de la realización de estas actividades, los alumnos y alumnas trabajarán de manera indirecta valores como la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo, el esfuerzo, etc., para poder llevar a buen término la finalidad de las

actividades que conforman esta propuesta el que he llevado a cabo en el aula de Educación Infantil del CEIP “Sofía Tartilán”.

❖ **Actividades de inicio:**

ACTIVIDAD 1: “¿QUÉ SABEMOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?”

Objetivo:

- Conocer qué sabe el alumnado sobre hábitos saludables y las conductas que desarrollan en su vida cotidiana en relación a esta temática.

Materiales:

Papel continuo y rotuladores.

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en la asamblea, y se necesitarán aproximadamente 20 minutos.

Desarrollo de la actividad

De manera espontánea, los niños y niñas, tendrán que responder a una serie de preguntas relacionadas con la alimentación saludable, estas serán planteadas en la asamblea.

Las respuestas obtenidas serán anotadas en el papel continuo, para la elaboración de un mural de ideas previas al que se recurrirá durante toda la unidad didáctica.

Algunas de las preguntas serán las siguientes:

- ¿Qué es la alimentación saludable? ¿En qué consiste?

- ¿Cómo hay que comer? (andando/sentado, rápido/despacio...) - ¿Es necesario lavarse las manos antes de comer?

- ¿Las chucherías son saludables? ¿De qué están hechas? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 2: “¿CÓMO COMES?”

Objetivo:

- Identificar cuáles son los hábitos saludables y los beneficios que nos aportan.

Materiales:

Tabla de registro, en la que se anotarán los alimentos que consumen nuestros alumnos y alumnas de forma habitual.

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en las mesas y tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.

Desarrollo de la actividad:

Los escolares, tendrán que hacer memoria de los alimentos que consumidos en cada comida del día anterior. A continuación, se preguntará niño por niño hasta tener el registro completo. Así conoceremos qué comen y cuáles son sus hábitos alimentarios. Como se ha señalado con anterioridad, utilizaremos una tabla de registro.

ACTIVIDAD 3: “EL TREN DE LA BUENA SALUD”

Objetivo:

-Identificar los diferentes grupos de alimentos existentes.

Materiales:

El cuento del “Tren de la buena salud”, el cual será contado con un tren hecho de cartulina, el cual tendrá 5 vagones diferentes, cada uno de ellos representará a un eslabón diferente de la pirámide alimenticia.

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en la asamblea y tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.

Desarrollo de la actividad:

En la asamblea, contaremos el cuento. En cada vagón se encontraran diferentes grupos alimenticios. Como por ejemplo; en el vagón verde, estarán representadas las verduras y frutas. Entre todos explicaremos lo que crean que significa cada vagón y se irá anotando en el mural de ideas previas de la actividad 1. Para concluir con esta actividad, se colgará la cartulina en un lugar visible del aula, a fin de que los alumnos y alumnas puedan acercarse cada vez que quieran para consultarlo y se lo aprendan.

❖ Actividades de desarrollo:

ACTIVIDAD 4: ¿POR QUÉ NOS TENEMOS QUE LAVAR LAS MANOS?

Objetivo:

- Identificar el lavado de manos como un hábito saludable, siendo conscientes de la importancia y los beneficios que tienen para la salud.

Materiales:

2 manzanas, dos etiquetas, dos botes transparentes con tapadera, un cuchillo y jabón de manos.

Espacio y tiempo:

El espacio será el aula. La duración será aproximadamente de 20 minutos, ese será el tiempo estimado para cortar las manzanas entre todos. Aunque cabe señalar que para poder ver el resultado tendremos que esperar 2 o 3 días.

Desarrollo de la actividad:

Se dividirá la clase en dos equipos. Cada equipo con las manos tal y como están después de haber realizado las tareas, tendrán que trocear una manzana, la cual habrá sido pelada previamente por el docente.

Una vez troceada la manzana, los meterán en un bote transparente con una etiqueta, en la cual pondremos “muestra sucia” y lo cerraran.

A continuación, nos lavaremos las manos con agua y jabón, limpiaremos la mesa y se repetirá el mismo procedimiento. Se les reparte otra manzana pelada y los niños la cortarán en pedazos con un cuchillo limpio. Esos pedazos los meterán en otro bote transparente con la etiqueta “muestra limpia” y lo cerramos. Observaremos las diferencias entre un bote y otro cada día.

ACTIVIDAD 5: ¿SON LAS GOLOSINAS SALUDABLES?

Objetivo:

- Concienciar de los efectos nocivos que tienen las gominolas en nuestra salud.

Materiales:

- Fresas de gominolas
- Frutas secas (higos, dátiles, pasas...)
- Dos recipientes transparentes y agua.

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en el aula, en la hora de la asamblea, después del recreo.

Desarrollo de la actividad:

Se prepararán dos recipientes transparentes iguales llenos de agua, y en uno se echan golosinas (nosotros utilizaremos gominolas con forma de fresa) y en el otro algunas frutas secas (higos, pasas...). Lo dejaremos un rato en reposo y a continuación, pasarán a probar uno y otro alimento. Ellos mismos se darán cuenta de que las frutas conservan su sabor y que no destiñen el agua, mientras que las gominolas están deshechas y manchan toda el agua.

ACTIVIDAD 6: “COMIDA DIVERTIDA: FRUTI-COCHES”

Objetivo:

- Realizar un almuerzo saludable y ser capaz de elaborar comidas variadas y equilibradas para llevar una alimentación saludable.

Materiales:

Pediremos la colaboración a las familias, para que traigan al aula un plátano sin pelar y cuatro fresas. Palillos, platos de plástico...Carta a las familias.

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en el aula, durará aproximadamente 1 hora.

Desarrollo de la actividad:

Cada alumno sacara su plátano sin pelar y sus cuatro fresas. Previamente en la asamblea montaremos nuestro coche hecho con fresas, para que los alumnos puedan entender los diferentes pasos que hay que seguir hasta llegar al producto final.

Las maestras irán cortando en rodajas las fresas de los niños para poder formar las ruedas de nuestro coche.

También llevaremos una báscula al aula. De este modo, pesaremos los plátanos y las fresas y estableceremos relaciones entre ellas. Por ejemplo seis fresas pesan como un plátano... Es decir, iremos estableciendo hipótesis sobre quien creemos que se puede aproximar a ese peso, comentando quien pesa más, quien pesa menos...

ACTIVIDAD 7: “EXPERIMENTAMOS CON LAS PATATAS”

Objetivos:

- Conocer la importancia de la patata en nuestra dieta.
- Utilizar los alimentos como recurso creador de obras plásticas.

Materiales:

- Patatas
- Moldes con formas
- Pinturas acrílicas, papel, pajitas...

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en el aula, durará aproximadamente 1 hora.

Desarrollo de la actividad:

En esta actividad exploraremos y manipularemos los alimentos, en concreto las patatas. Se dividirá en dos partes;

En primer lugar realizaremos estampas, cortaremos varias patatas con diferentes formas, luego las untamos en pintura de diversos colores, las ponemos bocabajo y calcamos, esperamos unos 10 segundos y levantamos la patata del papel de mural, finalmente comparamos nuestras calcamonías con las de los otros grupos de niños.

A continuación en la asamblea, realizaremos un experimento con las patatas: “La pajita que se clava en una patata”:

1. Cogemos una de las pajitas. Luego, con la punta del mismo, daremos un fuerte golpe sobre la patata, y veremos que sucede. Preguntaremos a los niños y niñas cual puede ser la explicación.
2. Cogemos otra pajita, pero ahora taparemos uno de sus extremos con nuestro dedo pulgar y volveremos a dar un fuerte golpe a la patata. Preguntaremos a los niños y niñas cual puede ser la explicación. ¿Cuál fue el resultado?

Les explicaremos que en el primer caso, el interior de la primera pajita está lleno de aire, por lo que, al golpear la superficie de la patata este aire sale y, como sus paredes son delgadas y débiles, no resiste el golpe, por el contrario, se dobla y no se clava en la patata.

Pero cuando tomas la segunda pajita, también lleno de aire, y tapas con tu dedo uno de sus extremos, el aire queda encerrado dentro de la pajita, de tal manera que cuando golpeas la patata al tocar su superficie el aire se comprime. Al comprimirse el aire ejerce una presión dentro y en las paredes de la pajita, esa presión hace que se endurezca evitando que se doble, por lo que se clava en la patata.

Esta actividad nos dará pie, a resaltar la importancia de la patata en nuestra dieta, explicando a nuestros niños y niñas su origen, quien la descubrió y su importancia tanto en épocas pasadas como en la actualidad.

ACTIVIDAD 8: “CONOCEMOS LAS FRUTAS TROPICALES”

Objetivos:

- Conocer e identificar las frutas tropicales.
- Reconocer las estaciones del año, relacionándolas con los meses del año.
- Descubrir el origen de las frutas tropicales.

Materiales:

- Frutas tropicales; Papaya, chirimoya, coco, nísperos..
- Calendario en papel continuo, mapamundi, bola del mundo y pasaporte
- Carteles con el nombre de cada fruta.
- Fotos de cada fruta.

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en el aula, durará aproximadamente 2 horas.

Desarrollo de la actividad:

Mostraremos a los alumnos un calendario elaborado con papel continuo, en el que está dividido en doce partes, es un calendario mudo. Está distribuido por estaciones :

- Color amarillo: Verano
- Color verde: Primavera
- Color marrón: Otoño
- Color azul; Invierno

Presentaremos a los alumnos y alumnas dicho material, preguntándoles que creen que puede ser.

A través de este calendario repasaremos los meses del año, los alumnos y alumnas irán colocándolos en orden cronológico. A continuación, les preguntaremos porque hay diferentes colores.

Una vez situados en las estaciones del año, les explicaremos que dependiendo de las estaciones del año en la que nos encontramos podremos encontrar unas frutas u otras.

Debido a que se acerca el verano, nosotros nos centraremos en las frutas tropicales.

Jugaremos con el factor sorpresa y llevaremos al aula una caja en la que se encontraran diferentes frutas (coco, nísperos, aguacate, piña...)

A continuación relacionaremos cada fruta con su cartel correspondiente. Guiaremos a los alumnos a preguntarse por el origen de esas frutas, para situar cada fruta en su país de origen, para eso llevaremos al aula un mapamundi y la bola del mundo, para que puedan observar como existen diferentes maneras de representar la Tierra.

ACTIVIDAD 9: ¡DESCUBRAMOS LOS INGREDIENTES DE LAS FRUTAS!

Objetivos:

- Conocer los ingredientes de las frutas.

Materiales:

- Carteles con los ingredientes de las frutas, rotuladores, palillos, dibujos frutas para colorear...
- Platos de plástico, lazos de regalo, dibujos frutas tropicales para colorear...

Espacio y tiempo: Esta actividad se realizará en el aula, durará aproximadamente 2 horas.

Desarrollo:

En la asamblea inicial, retomaremos la actividad anterior, y volveremos a mostrar nuestras frutas tropicales. Esta vez preguntaremos a nuestros alumnos y alumnas, cuales creen que son los ingredientes de las frutas, al igual que por ejemplo las galletas que nosotros comemos, encontramos sus ingredientes en su envase, las frutas también tienen ingredientes. Para ello entre todos enumeraremos algunos de sus ingredientes (calcio, hierro, potasio...) e iremos colocando los carteles en cada una de las frutas.

Posteriormente repartiremos nuestras frutas en formato papel, para que cada alumno elija la que más les guste, la colores y escriba alguno de los ingredientes nombrados en la asamblea.

La segunda parte de esta actividad sería el diseño de nuestro propio frutero, el cual será fabricado con materiales reciclables y las frutas tropicales en formato papel. Le adornaremos con gomets de diferentes colores y le ataremos en los extremos un lazo de papel regalo.

ACTIVIDAD 10: ÑAM ÑAM... ¡QUÉ RICAS!

Objetivo:

- Degustar las frutas tropicales.

Materiales:

Frutas tropicales, cuchillos y bandejas de plástico.

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en el aula, durará aproximadamente 30 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Realizaremos una cata de degustación de las diferentes frutas tropicales que hemos estudiado con anterioridad.

❖ Actividades de síntesis:

ACTIVIDAD 11 ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

Objetivos:

- Aclarar y resolver las dudas que les haya podido quedar a lo largo de esta propuesta didáctica
- Ser conscientes de su evolución en cuanto al tema trabajado.

Materiales:

Papeles continuos y rotuladores.

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en la asamblea, y se emplearán aproximadamente 20 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad, tendrá un procedimiento similar a la Actividad 1. En la asamblea se realizarán las siguientes preguntas, algunas de ellas realizadas en las actividades de inicio, y los alumnos/as irán respondiendo de forma espontánea. Todas las contestaciones serán anotadas en el papel continuo, de forma que dispongamos de un mural y así se puedan comparar las ideas del principio con las del final. Las preguntas serán las siguientes:

- ¿Qué es la alimentación saludable? ¿En qué consiste?
- Di algunos alimentos saludables y otros poco saludables.
- ¿Cómo hay que comer? (andando/sentado, rápido/despacio...)
- ¿Es necesario lavarse las manos antes de comer? ¿Pasa algo si no lo hacemos?
- ¿Es bueno o malo abusar de las chucherías? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 12: ¿QUÉ QUEREMOS COMER?**Objetivos:**

- Consolidar los conocimientos aprendidos.
- Fomentar el compañerismo.

Materiales:

Retomaremos la tabla de registro de la Actividad 2.

Espacio y tiempo:

Esta actividad se realizará en las mesas y tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente. Actividad grupal.

Desarrollo de la actividad:

Por equipos debatirán sobre cuáles son los alimentos que se deben consumir con más frecuencia... y a continuación, se repartirá la tabla a cada equipo. Tendrán que ponerse de acuerdo en elegir el menú de un día completo, por supuesto un menú saludable. Cada miembro del equipo se encargará de rellenar una fila. Habrá seis grupos con cuatro integrantes en cada uno de ellos.

5.7 EVALUACIÓN

La evaluación de mi propuesta didáctica está dividida en tres partes. Al comenzar la propuesta, realizaremos una evaluación inicial, que consiste en la exploración de las ideas previas.

Durante la propuesta se llevará a cabo una autoevaluación que realizarán los propios alumnos al finalizar cada sesión, explicaran a sus compañeros, el trabajo que han llevado a cabo en cada sesión, que es lo que más les ha gustado, como se han sentido durante la realización de la actividad, como ha sido la relación con sus componentes del grupo. Con todo ello, se va creando una rutina, ayudando a los alumnos a mejorar su expresión oral. Es decir, se llevará a cabo una evaluación continua al finalizar cada sesión haciendo preguntas a los niños en relación a lo que hemos tratado ese día en la sesión y analizaremos los resultados obtenidos a través de la observación directa en el desarrollo de las sesiones.

Se complementará con la observación directa de las actividades en el aula. Proponiéndonos evaluar los aspectos más significativos relacionados con el tema y con las capacidades de los alumnos y alumnas, es decir, como son sus actitudes, sus habilidades, su potencial de aprendizaje, etc. Además de evaluar la adquisición de actitudes (cooperación, respeto grupal) y valores que los alumnos han ido adquiriendo, con respecto a los objetivos tanto generales como específicos que los estudiantes deben alcanzar. **Anexo I**

INDICADORES	SÍ	NO	A VECES
Muestran interés por la actividad.			
Conoce y respeta los intereses, puntos de vista y aportaciones de los demás.			

Utiliza el diálogo como medio de comunicación.			
Cumple las pequeñas responsabilidades que le asignan.			
Indica los alimentos saludables.			
Muestra interés en la elaboración de las comidas en el aula			
Practica hábitos alimenticios saludables.			
Comenta en la asamblea sobre los beneficios de una dieta saludable			

Figura 1: Registro para evaluar las actitudes de los alumnos con respecto a la propuesta.

La tercera parte será la evaluación del docente, la cual se llevará a cabo a través de la siguiente hoja de registro en la que podrá evaluar todo el proceso de la sesión y no solamente el producto final que realicen los niños. Dado el resultado de la investigación, considero que he realizado las explicaciones del tema y de las actividades relacionadas con el collage de manera clara y ajustada a su edad. En cuanto a las actividades, creo que han estado bien planteadas, consiguiendo así que los alumnos cumplan los objetivos propuestos.

Debemos tener en cuenta tanto la actividad en sí como lo necesario para llevarla a cabo, ya sean recursos materiales, recursos humanos, tiempo y espacio, así como la bienestar o no de los participantes. Para ello utilizare la siguiente tabla de registro:

INDICADORES	SÍ	NO	OBSERVACIONES
El grupo entra motivado al aula			
La actividad capta la atención del grupo			
Las explicación se realiza de forma clara para el grupo			
Inician las actividades con ilusión			
Las actividades se adecuan a la edad que se propone en cada una.			
Los materiales son adecuados para utilizarlos en este ciclo.			

Los materiales, se adecuan a las actividades			
Los materiales, son atractivos para el grupo.			
Falta tiempo en alguna actividad.			
Se respeta los límites de tiempo marcados.			

Figura 2: Registro para evaluar los resultados de la propuesta.

5.8 IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE ENSEÑANZA. ANÁLISIS DE RESULTADOS.

La propuesta descrita con anterioridad, podemos considerar que fue interesante y muy significativa para los niños y niñas, aunque lo podría ser más, si se siguiese trabajando, durante el curso, algunos de los aspectos en los distintos momentos del día, como por ejemplo en la asamblea o en el almuerzo.

He podido realizar esta propuesta didáctica a partir de la información encontrada en distintos documentos, webs, informes, encuestas, etc. También me he basado en los conocimientos previos sobre la alimentación que tenían los niños y niñas a los que ha ido dirigida esta propuesta. A continuación, describiré alguno de los resultados obtenidos y algunas reflexiones sobre las actividades puestas en práctica:

Actividad 1: ¿Qué sabemos de la alimentación saludable?

Esta actividad fue iniciada con el planteamiento de las diferentes preguntas de nuestro cuestionario citadas con anterioridad. En la asamblea los niños y niñas fueron respondiendo a cada una de ellas, cuando se les daba el turno de palabra.

Por otro lado, considero que el recoger las ideas previas en un mural, ha sido de gran ayuda, ya que de este modo hemos podido ir contrastando la información siempre que se ha necesitado. Además está recogida de ideas en gran grupo, ha resultado ser bastante positiva, puesto que aunque costó un poco más de trabajo recoger la información, mereció la pena porque permitió que la información fuese mucho más rica y variada. Todos los niños y niñas escucharon y reflexionaron sobre las ideas de los demás compañeros. Sobre la marcha, se añadió preguntas para poder encauzar la conversación por donde la habíamos planeado con anterioridad. Aunque, los niños y niñas contestaron a todas las preguntas, considero que fueron demasiadas.

También cabe señalar, que debería de haber formulado las preguntas de otro modo para facilitar el entendimiento por parte de los escolares, es decir directamente sin la necesidad de haber formulado otras nuevas para encauzar la conversación.

Actividad 2: “¿Cómo comes?”

Esta actividad, se llevó a cabo pasando mesa por mesa, hablando con cada uno de los niños y niñas, para saber lo que habían comido el día anterior, mientras que se iba registrando en la tabla. A continuación exponemos algunas de las respuestas recogidas de los niños y niñas:

NIÑO /A	ALIMENTO Y CANTIDAD
	Desayuno en casa: Leche y donuts
	Comida: Macarrones con chorizo.
	Merienda: Leche con galletas
	Cena: Huevo frito con patatas.
	Otros alimentos: gominolas y bollería industrial.

NIÑO /A	ALIMENTO Y CANTIDAD
	Desayuno en casa: Magdalenas y leche.
	Comida: Lentejas y pollo.
	Merienda: un donuts
	Cena: sopa de fideos y un vaso de leche.
	Otros alimentos: Gusanitos y un paquete de galletas

Personalmente pienso, que esta actividad fue muy positiva, ya que a través de esta los niños y niñas reflexionaron acerca de cuál fue su comida del día anterior. La mayoría de los escolares si se cuestionó si lo habían hecho bien.

Como propuesta de mejora de esta actividad propongo hacerlo en gran grupo, es decir, preguntar qué han comido en el desayuno y apuntarlo todos juntos, qué han almorzado y anotar todas las comidas juntas..., enterándose así de lo que han comido los demás, y puedan valorar y reflexionar acerca de la alimentación propia y ajena. De esta forma sería una actividad mucho más enriquecedora.

Actividad 4: ¿Por qué nos tenemos que lavar las manos antes de comer?

Al terminar de realizar las tareas del día, se dio a cada equipo una manzana pelada. Se repartieron cuchillos de plástico y partieron las manzanas en pedazos. Las metieron en un bote, al que previamente le habían puesto una pegatina que ponía “muestra sucia” y cerraron el recipiente. A continuación, se lavaron las manos con agua y jabón, limpiaron las mesas, y se les repartió otra manzana. Repitieron el proceso de trocear las manzanas y las metieron en otro bote, pero este con la etiqueta “muestra limpia”, y también lo cerraron.

Al día siguiente, se llevó a cabo la observación de los dos botes, para ver si había diferencias entre uno y otro... Apenas había diferencias, pero pudimos apreciar que las manzanas del de la muestra sucia, estaban más oscuras que el del bote de la muestra limpia. A los dos días, esa diferencia fue mucho más notable, y ya a los tres días, la muestra sucia tenía las manzanas más negras y cubiertas de moho, mientras que la muestra limpia solo se había oscurecido ligeramente.

Esta actividad, fue muy gratificante y motivadora para los niños y niñas, cambiándoles la idea que tenían previamente, ya que ellos previamente pensaban que si simplemente tocaban los lápices y la ficha, tenían las manos limpias. Por lo que, tras la realización de esta actividad, han podido tomar conciencia de la cantidad de gérmenes que se pueden coger, tocando con las manos cualquier cosa, y como afectan estos gérmenes a la comida que tocan con las manos.

Por tanto, unánimemente decidieron que se lavarían las manos antes de las comidas, porque gracias a la experiencia se han dado cuenta por ellos mismos.

Actividad 5: ¿Son las golosinas saludables?

Después del recreo, nos encontramos en la “alfombra” de la asamblea una caja, en la que se encontraban los materiales necesarios para el desarrollo de esta actividad. Una vez que abrimos la caja entre todos, los niños y niñas preguntaron qué se haría con esas cosas, y sobre todo, con las fresitas de golosinas.

Con los niños sentados en círculo en la asamblea, se llenaron los dos recipientes transparentes de agua, a continuación, el “maquinista” del día echó varias fresitas en uno de los recipientes, y en el otro echó algunas frutas secas, concretamente “pasas”.

Se quedaron un rato viendo los cambios en uno y otro recipiente. Los niños iban levantando la mano y diciendo lo que veían: *“el agua de las fresas se está poniendo roja”, “el otro agua sigue igual”, o “las fresas se están derritiendo”*.

A continuación, se ofreció a los niños probar las fresitas y las frutas secas. La mayoría de los niños quería probar las fresitas, pero al ver el aspecto que tenían y la textura al cogerlas, decidieron mejor probar las frutas secas. Por último, se estuvo comentando la experiencia, la mayoría de ellos decían que nunca más comerían fresas de golosinas a la vez de beber agua, ya que se formará eso dentro del cuerpo, así que se los comerían sin beber agua.

En ese momento, explicamos a los niños y niñas que dentro de nuestro organismo tenemos agua, y si lo mezclamos con las golosinas, se pondrá pegajosa y se quedará pegada dentro de nuestro cuerpo. En definitiva, tras esta experiencia, se dieron cuenta que las gominolas son perjudiciales para nuestra salud, que no solo afectan a los dientes como ellos pensaban en un principio, sino que también afectan al interior de nuestro cuerpo.

Ha sido una actividad con la que han aprendido a través de la experimentación y esa es una buena forma de aprendizaje. Si realizara esta experiencia otra vez, incluiría otras variantes, como la utilización de otro tipo de golosinas, para que no crean que solo pase con las fresitas. Además, preguntaría antes de realizar la experiencia lo que creen que va a pasar cuando eche los alimentos en uno y otro recipiente con agua, para poder así contrastar luego la información.

Actividad 8: Conocemos las frutas tropicales

Esta actividad, se inició después del tiempo del recreo. Al entrar en el aula los niños y niñas se encontraron un mural en la zona de la asamblea, en él había un calendario mudo, dividido en doce partes y distribuido por estaciones:

- Color amarillo: Verano
- Color verde: Primavera
- Color marrón: Otoño
- Color azul; Invierno

A continuación les preguntamos a los alumnos y alumnas, que creían que podía ser, todos coincidieron en que era un calendario y lo que estaba coloreado eran las estaciones. Todos juntos fuimos colocando los meses del año siguiendo su orden cronológico y fuimos identificando las estaciones con su color de manera oral.

Posteriormente, les explicamos que dependiendo de las estaciones del año en la que nos encontramos podremos encontrar unas frutas u otras. En ese momento colocamos la caja en la que se encontraban diferentes frutas tropicales en el centro de la asamblea (coco, nísperos, aguacate, piña...)

A continuación relacionaremos cada fruta con su cartel correspondiente. Y les preguntamos que de donde creían que venían estas frutas. Para ello fuimos colocando cada fruta en el mapamundi pero también llevamos al aula la bola del mundo, para que así fueran conscientes de que existen diferentes maneras de representar la Tierra. Para ello fue necesario guiar al alumno en la orientación de cada país de origen de la fruta a situar.

Esto dio pie a introducir el concepto de pasaporte, ya que la mayoría de los lugares de origen de las frutas tropicales que llevamos a al aula, están fuera del territorio europeo, por lo que explicamos a los alumnos y alumnas que para viajar a esos lugares necesitamos el pasaporte, que es nuestro documento de identidad fuera de la Unión Europea.

Actividad 11: ¿Qué hemos aprendido?

En esta actividad se volvieron a plantear a los alumnos, las preguntas de la Actividad 1. Para ello entre todos leímos el gran mural elaborado en la primera actividad, cada niño y niña iba leyendo la respuesta y señalando si la contestación dada con anterioridad era correcta o no. Para facilitar el aprendizaje y el objetivo de esta actividad, fuimos poniendo al lado de cada respuesta un tic o una cruz.

Seguidamente, volvimos a plantear las preguntas a los escolares, para comprobar así los conocimientos adquiridos por parte de los alumnos y alumnas a lo largo de la propuesta de intervención planteada. Estas fueron anotadas en papel continuo.

Finalmente comparamos el mural de ideas previas con este, apreciando los conocimientos que los niños y niñas han aprendido de manera significativa perdurando ese aprendizaje. Las preguntas planteadas fueron entendidas sin ninguna dificultad, ya que, en el desarrollo de la actividad 1, estas fueron adaptadas. Algunas de las contestaciones obtenidas fueron las siguientes:

- ¿Qué es la alimentación saludable? ¿En qué consiste?
 - *Comer sano.*
 - *Comer fruta y verdura.*
 - *Beber mucha agua.*
 - *Para estar fuerte.*
 - *Comer de todo, pero como está en la pirámide de los alimentos.*
 - *No comer golosinas.*

- Di algunos alimentos saludables.
 - *Pan.*
 - *Agua*
 - *Cereales.*
 - *Macarrones.*
 - *Lechuga*
 - *Manzanas.*
 - *Plátano.*

- Di algunos alimentos poco saludables.
 - *Chucherías.*
 - *Caramelos.*
 - *Dulces.*
 - *Magdalenas.*

- ¿Qué pasa si no nos lavamos las manos?
 - *Cogemos gérmenes.*
 - *Cuando tocamos la comida, los gérmenes van ahí y después pasan por la boca y nos infecta. Podemos coger infecciones.*
 - *Nos duele la barriga.*
 - *.*

- ¿Es malo comer gominolas? ¿Por qué?
 - *Sí, Porque nos duele la barriga.*
 - *Sí, Porque cuando se junta con el agua que hay dentro de nuestro cuerpo, se derriten y se queda pegado por dentro.*
 - *Sí, Porque nos salen caries.*

Actividad 12: ¿Qué queremos comer?

En esta actividad, en primer lugar, debatimos sobre los alimentos que más sobre los alimentos que debemos de consumir con más frecuencia, cuales son los más saludables, cuales no... La clase se organizó en seis grupos, siendo cuatro integrantes por grupo.

Se repartió a cada equipo un folio con la tabla expuesta con anterioridad, y se les explico que tenían que rellenarla entre todos aunque cada uno escribiera una parte. Tenían que completarla pensando en qué alimentos son aptos para cada comida, siendo saludables y que estuvieran de acuerdo todos los del equipo. A continuación se expone una de las tablas recogidas:

	¿Qué queremos comer?
Desayuno	Vaso de leche, con cola-cao y galletas.
Almuerzo	Agua, fresas y plátano.
Comida	Sopa, pollo y un yogurt.
Merienda	Vaso de zumo, y un bocadillo de jamón.
Cena	Huevos fritos y una manzana.

Finalmente, cada equipo explicó al resto de sus compañeros en qué consistía el menú que habían elaborado, a lo largo de la exposición todos los niños y niñas estuvieron muy atentos, escuchando a sus compañeros.

Gracias a esta actividad he podido comprobar que los niños han aprendido que tienen que comer de todo, aunque no les guste; tomar postre en el almuerzo y en la cena, ya sea yogurt o fruta... Aunque cabe señalar, que a la hora de completar el menú ha habido grandes dificultades por parte de los escolares, a la hora de escribir los diferentes alimentos, siendo necesario adaptarla sobre la marcha, facilitándoles imágenes impresas de diferentes alimentos para que lo pegaran al lado de las diferentes comidas. Como mejora de esta actividad, se podría haber preguntado a los niños y niñas que explicaran por qué habían elegido esos alimentos y no otros, y que lo situaran en el vagón correspondiente de “ el tren saludable” (Actividad 3)

En definitiva, por todo ello considero que la propuesta de enseñanza llevada a cabo en 3º de Educación Infantil, del colegio “CEIP Sofía Tartilán” ha sido bastante buena en su implementación. Los alumnos han participado activamente en todas las actividades, experiencias y preguntas realizadas, han pensado por ellos mismos,

ofreciendo sus diferentes puntos de vista en voz alta para conocer así más visiones y poder también adoptarlas como propias.

6. CONCLUSIONES

En este apartado se expondrá las conclusiones extraídas tras la realización del trabajo realizado, además de todas aquellas inquietudes que me han ido surgiendo a lo largo de la puesta en práctica sobre diferentes cuestiones íntimamente relacionadas entre sí y que están relacionadas con los resultados analizados en las líneas anteriores.

Como ya se ha reiterado con anterioridad, la etapa de Educación Infantil, es donde los niños y niñas comienzan su aprendizaje, y es el momento idóneo para adquirir hábitos saludables relacionados con la alimentación. Los cuales, son aprendidos a través de la imitación de modelos; nosotros los docentes y la familia somos los primeros agentes de socialización que los niños y niñas tienen. Estos imitan tanto nuestros hábitos como nuestras conductas, sean como sean (saludables o no), es por ello por lo que debemos ser los primeros en formarnos acerca de los hábitos saludables alimenticios en este caso, es decir, ser conscientes de su importancia, para así, ser capaces de promocionarlos de forma adecuada y sobre todo ser un buen ejemplo a seguir sobre una alimentación saludable.

También cabe señalar, que el tema sobre el que he realizado el presente trabajo; como ya he explicado con anterioridad, es un tema que poco a poco va adquiriendo mayor importancia en nuestra sociedad. Pero aun así, los altos índices de obesidad infantil que están presentes en la actualidad, nos hace pensar que estamos ante un reto difícil, ya que hoy en día las familias no son totalmente conscientes de la importancia de llevar a cabo unos buenos hábitos alimenticios desde la primera infancia, ni tampoco de los efectos desfavorables que conlleva la mala alimentación y el sedentarismo.

De acuerdo con la OMS en el Informe sobre la salud en el mundo (2002) cinco de los diez factores de riesgo están relacionados con la alimentación y el ejercicio físico, por lo tanto, si no intervenimos cuanto antes, en el año 2020 el 73% de las muertes serán por causa de enfermedades no transmisibles y ocuparán el 60% de las enfermedades a nivel mundial. Por lo que con el presente trabajo, hemos querido

mostrar con la propuesta de intervención llevada a cabo, la alimentación poco saludable es un hábito que se puede cambiar, y que de no ser así los niños/as y jóvenes obesos serán adultos obesos con las graves consecuencias para la salud que esto conlleva.

En definitiva, podemos considerar que la clave para que los niños y niñas aprendan a comer de forma saludable y adquieran unos hábitos sólidos, se puede situar en el trabajo conjunto y la intervención de los docentes y las familias, ya que los niños y niñas pasan muchas horas tanto en el colegio como con sus familias. Es decir, de nada sirve que todas las propuestas programadas para adquirir unos buenos hábitos se queden en el colegio, por lo que las familias serán cruciales en el proceso de continuar progresando en estas cuestiones fuera del ámbito escolar. En relación a esto, podemos afirmar, que durante el periodo de tiempo que la propuesta de intervención ha sido llevada a cabo, se ha podido apreciar la adquisición de hábitos saludables por parte de los escolares; aunque no existe la posibilidad de cerciorar que los niños y niñas vayan a continuar adoptando los hábitos saludables una vez concluya la propuesta didáctica. Será así el centro y las familias quienes deberán apostar por el mantenimiento de todo lo adquirido por el alumnado durante la puesta en práctica de dicho programa

También destacar la importante labor que realizan los programas de promoción de la salud como apoyo y guía en estos temas, actuando en los colegios y municipios. Es necesario señalar que he tenido la suerte de desarrollar la propuesta en un centro (CEIP Sofía Tartilán) que apuesta por la salud y por la difusión de los beneficios que nos aportan los hábitos saludables. Muestra de ello ha sido la gran implicación que ha tenido durante las jornadas dirigidas al Plan de Consumo de Frutas y Verduras en la Escuela, en el que toda la comunidad educativa trabajó con el objetivo de concienciar al alumnado sobre las cualidades de estos alimentos a través de diferentes actividades.

Para concluir, este trabajo de fin de grado, también me ha servido para descubrir tanto mis puntos débiles, como mis potencialidades como futura docente. Una de las cosas de las que me he podido dar cuenta, es de lo importante que es, que las propuestas didácticas estén contextualizadas, ya que si no, no dejan de ser una simple sucesión de actividades. Bajo mi punto de vista, considero que en parte es lo que ha pasado con las intervenciones de mi TFG, mi sensación es que la unidad en algunos momentos ha estado totalmente aislada de todo lo trabajado hasta el momento, a pesar de haber intentado generar una contextualización con el desarrollo de la primera

actividad. También considero que debería haber sido capaz de desarrollar una mayor capacidad creativa para poder mejorar diversos aspectos del diseño de la propuesta, de forma que pueda haber motivado aún más las ganas de aprender que tienen los escolares.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2005). Estrategia NAOS para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Madrid.

Aranceta, J., Contreras, J.,González, M., García, M., Herrera,P., de León, A., Luque, E. y Menéndez, M.A. (2008). Alimentación, consumo y salud. En Aranceta, J., Obesidad Infantil: nuevos hábitos alimentarios y nuevos riesgos para la salud (216-246). Madrid: Fundación “la Caixa”.

Aranceta, J. (2013). Cómo hablar de alimentación y salud a los niños. San Sebastián: Nerea S.A.

Ballesteros, J.M. y Villar, C. (2010). Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Ministerio de Educación

Banet, E. (2004). Educación para la salud: la alimentación. Barcelona: Graó.

Bolaños, P. (2009). Evolución de los hábitos de la salud alimentarios de la salud a la enfermedad por medio de la alimentación, de Instituto de Ciencias de la Conducta, Sevilla
Sitio web:
http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios_de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf. Consultado en: mayo de 2017

Cabello, A, España, E., Blanco, A. (2016). La competencia en alimentación. Barcelona: Octaedro.

Català, M., Cubero, R., Díaz de Bustamante, J., Feu, M. T., García de la Torre, E., García Díaz, J. E.,...& Zabala, A. (2002). Las ciencias en la escuela: Teorías y prácticas. Barcelona, España: Graó.

Contreras Jordán, O.R. (2006). Extraído del prólogo del libro Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma de Rodríguez García, P.L. INDE publicaciones.

Contreras, J., Saldaña, C. Antropología de la alimentación y evolución secular de los hábitos alimentarios en el mundo occidental. Nutrición y Metabolismo en Trastornos de la Conducta Alimentaria. Ed. Glosa. 2004.

Costa, M. y López, E. (2008). Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables. Madrid: Pirámide.

Decreto 122/2007 del 27 de Diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en Castilla y León. BOE.

Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. Ministerio de Educación y Ciencia

Díaz, C. y Gómez, C. (2008) Alimentación, consumo y salud. Obra social Fundación “la Caixa”. Colección Estudios Sociales. Barcelona.

Dubos, R. (1956) Concepto Bidimensional. Definición de salud.

Estrategia NAOS. (2010). Guía La alimentación de tus niños y niñas. Madrid, 12- 21.

- Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León (2006) Junta de Castilla y León. Conserjería de Sanidad.

González, C y Alcañiz, L. (2006). Gordito no significa saludable. Barcelona: Grialbo.

Grande, F. (1989). Nutrición y salud. Madrid: Ediciones Temas de hoy, S.A. (T.H).

Harlen, W. (2007). Enseñanza y aprendizaje de las ciencias (6ta ed.). Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Junta de Castilla y León. (2010). Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León. Consejería de sanidad

López, C., García, A., Migallón, P., Pérez, M., Ruiz, C. y Vázquez, C. Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Martí, C. (2010). Psicología de la educación para docentes. Madrid: Pirámide. Pág 27-28

Ministerio de Sanidad y Consumo (2005). La estrategia NAOS: Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad .Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Madrid: Autor.

Mira, M. (2010). La alimentación a tu alcance. Barcelona: Oniro.

Navas, J., Mulero, J. (2010). Nutrición para educadores de enseñanza Primaria. Murcia: UCAM Publicaciones.

Organización Mundial de la Salud (2004). Asamblea Mundial de la Salud. Canadá: Autor.

Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe sobre la Salud en el Mundo. Ginebra

Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. 1ª Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud. Canadá: Autor.

Perea, R. (1992). La Educación para la salud, reto para nuestro tiempo. 5 de junio 2017, de UNED Facultad de Educación Sitio web: <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/361>

Rigolfas, R., Padró, L. y Cervera, P. (2010). Educar en la alimentación y la nutrición. Barcelona: Tibidabo Ediciones.

Rivero, M., Moreno, L, Dalmau, J., Moreno, J., Aliaga, A., García, A., Varela, G., Ávila, M (2015). Libro Blanco de la nutrición infantil. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.

Rosselló, M., Pallás, R. (1993). Comer bien para vivir mejor. Madrid: Editorial Popular S.A.

Sánchez, J.J., Jiménez, J., Fernández, F., Sánchez. MJ. (2012). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. mayo del 2017, de Revista Española de Cardiología Sitio web: <http://www.revespcardiol.org/es/prevalencia-obesidad-infantil-juvenil-espana/articulo/90198744/>

Serrano, M. (2012). La obesidad como pandemia del siglo XXI. Madrid: Real Academia Nacional de medicina.

Tur, J., Serra, M., Ngo de la Cruz, J. y Vidal, M. (2010). Una alimentación sana para todos. Estrategia NAOS.

Valera Moreiras, G (2013). Libro Blanco de la Nutrición en España. FEN (Fundación Española de la Nutrición).

Viviant, V. (2009). Frutas y verduras. Los súper alimentos que curan. Akadia.

8. WEBGRAFÍA

Cuento del Tren de la buena salud. Disponible en: <https://es.slideshare.net/azuetacas/el-tren-de-la-buena-salud>. Consultado: 8/03/2017

Fundación Dieta Mediterránea <http://fdmed.org/> Consultado: 29/05/2017

Estrategia NAOS: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf> . Consultado: 5/06/2016

Historia de la salud: <http://admonseas-antecedentes.blogspot.com.es/2008/10/historia-de-la-alimentacion.html>. Consultado: 16/05/2017

Importancia de los hábitos de alimentación desde la infancia. Disponible en: <https://www.insk.com/conoce-mas/nutricion-en-etapas-de-la-vida/preescolares-y->

[escolares/importancia-de-los-habitos-de-alimentacion-desde-la-infancia/](#).

Consultado:22/05/2017

Programa PERSEO:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf

Real Academia Española. Definición de enfermedad. Disponible en: <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=FHA3D3L>. Consultado: 29/05/2017.

Real Academia Española. Definición de salud. Disponible en: <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=X7MRZku>. Consultado: 29/05/2017.

Universidad de Valladolid. Memoria de Grado en Educación Infantil. Disponible en: <http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/MemoriaINFANTIL%28v4%29.pdf>.

Consultado: 16/05/2017

9. ANEXOS

ANEXO I: Fichas de evaluación de dos alumnos

❖ Ficha de evaluación del primer alumno:

INDICADORES	SI	NO	A VECES
Muestran interés por la actividad.	X		
Conoce y respeta los intereses, puntos de vista y aportaciones de los demás.			X
Utiliza el diálogo como medio de comunicación.	X		
Cumple las pequeñas responsabilidades que le asignan.	X		
Indica los alimentos saludables.	X		
Muestra interés en la elaboración de las comidas en el aula	X		
Practica hábitos alimenticios saludables.			X
Comenta en la asamblea sobre los beneficios de una dieta saludable			X

Observaciones: Se trata de una alumna bastante extrovertida y trabajadora. Antes de implementar la propuesta de intervención, durante el tiempo del almuerzo observaba como día tras día, llevaba alimentos con alto contenido en grasas. Pero tras la puesta en práctica de las actividades ha mostrado gran interés, mostrándose motivada, y obteniendo un buen resultado en el desarrollo de las mismas.

❖ Ficha de evaluación del segundo alumno:

INDICADORES	SI	NO	A VECES
Muestran interés por la actividad.			X
Conoce y respeta los intereses, puntos de vista y aportaciones de los demás.	X		
Utiliza el diálogo como medio de comunicación.			X
Cumple las pequeñas responsabilidades que le asignan.			X
Indica los alimentos saludables.	X		
Muestra interés en la elaboración de las comidas en el aula	X		
Practica hábitos alimenticios saludables.	X		
Comenta en la asamblea sobre los beneficios de una dieta saludable	X		

Observación: Es una niño un poco vergonzoso, pude observar como en un principio, por lo que en cada sesión procuraba preguntarle sobre cómo se había sentido durante la realización de cada una de las actividades, invitándole a que nos comentará que es lo que había realizado y como. Al concluir la observación pude comprobar como finalmente, había entendido en que consistían los hábitos saludables alimenticios, haciendo un buen uso de ellos, además de presentar una mejor fluidez verbal

ANEXO II: Fotografía de la realización de las actividades

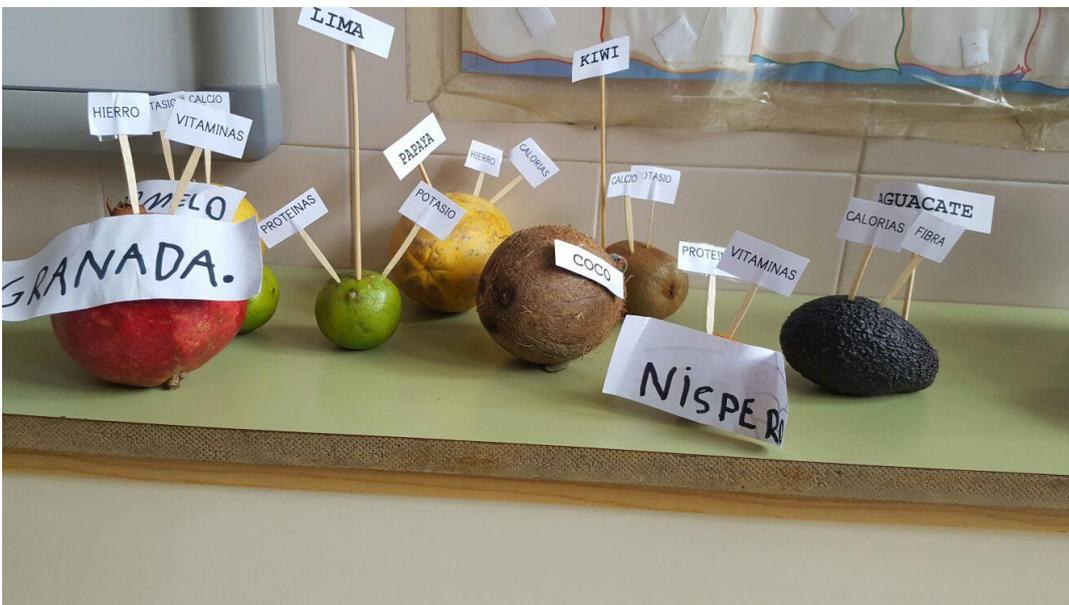
Fotografías de la actividad “Experimentamos con patatas”





Fotografías Actividad:” Conocemos las frutas tropicales”

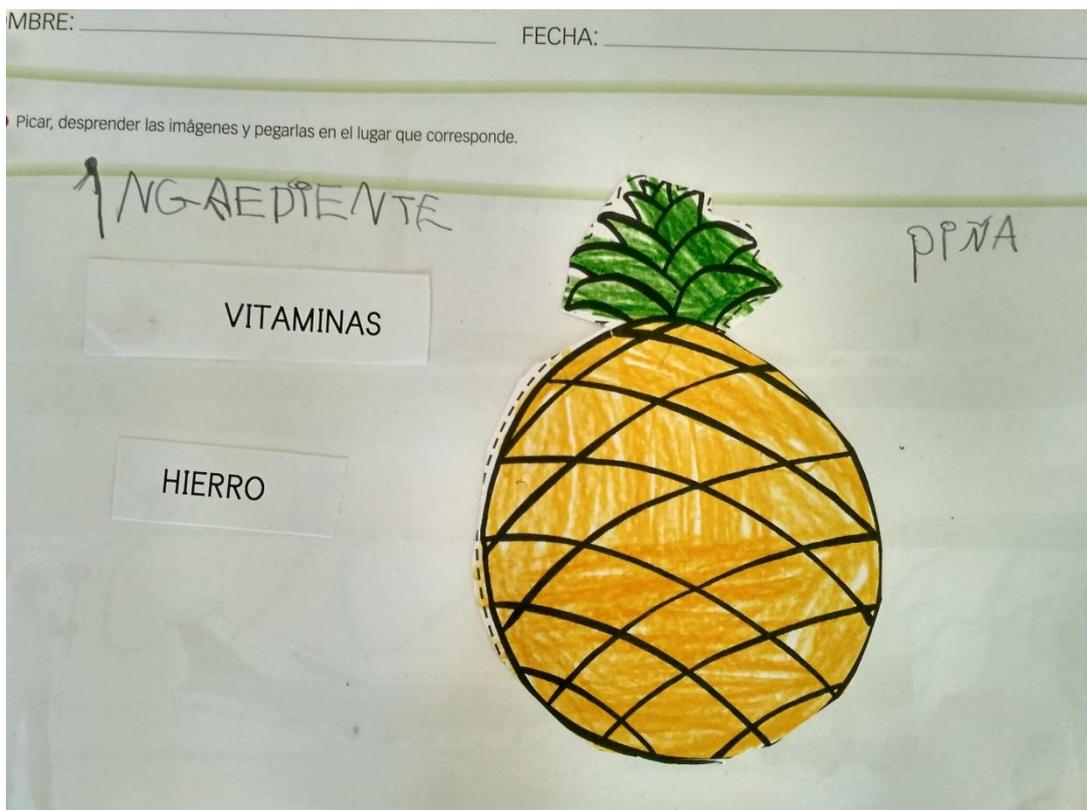




Fotografías Actividad: “Ñam ñam...¡Qué ricas!



Fotografías Actividad: Conocemos los ingredientes de las frutas”



Fotografías Actividad: “Almuerzo fruti-coches”



Fotografías Actividad: “¿Son saludables las gominolas?”

