



---

**Universidad de Valladolid**

ESCUELA DE EDUCACIÓN

CAMPUS DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

# Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la escuela

Presentado por Sofía Romero Romero

Tutelado por: Isabel Bayona Marzo

Soria, 13 de Junio de 2013

## **RESUMEN**

Este trabajo tiene como principal objetivo conocer la importancia del hábito de la alimentación desde la infancia hasta la adolescencia e intentar conseguir una equilibrada alimentación en alumnos de educación infantil a través de la escuela. Para ello, se realizó una encuesta a los padres sobre la alimentación de sus hijos. Al no obtener resultados muy satisfactorios y para la consecución del objetivo principal se plantea una propuesta de mejora que los niños deberán realizar en el aula. A pesar de que la propuesta está planteada para un año académico, sólo se ha podido llevar a cabo en mes y medio. Sus resultados han sido verdaderamente positivos.

## **PALABRAS CLAVE**

Alimentación equilibrada, hábito de alimentación, obesidad, actividad física, enfermedades.

## **ABSTRACT**

This work has as its main objective know the importance of feeding habit from childhood to adolescence and trying to get a balanced diet in early childhood education through the school pupils. Therefore, a survey was conducted to parents about the feeding of their children. Not to obtain very satisfactory results and the achievement of the main objective arises a proposal of improvement that the children must be in the classroom. While the proposal is raised for one academic year, only he has been able to be performed in month and a half. Their results have been really positive.

## **KEYWORDS**

Balanced diet, feeding habit, obesity, physical activity, diseases.

# INDICE

## Páginas

<b>1</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	<b>12</b>
	4.1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.....	12
	4.2. HÁBITO DE LA ALIMENTACIÓN.....	12
	4.2.1. LA ALIMENTACIÓN DESDE LA INFANCIA HASTA LA ADOLESCENCIA.....	13
	4.2.2. IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN INFANTIL.....	16
	4.3. BASES PARA LA CREACIÓN DE ESTE HÁBITO DE ALIMENTACIÓN ....	19
	4.4. LA FIGURA DE LOS PADRES Y DOCENTES .....	21
	4.5. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN.....	22
	4.6. TRASTORNOS INFANTILES CAUSADOS POR UNA MALA ALIMENTACIÓN .....	23
<b>5</b>	<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>25</b>
	5.1. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	26
<b>6</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>32</b>
	6.1. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS.....	32
<b>7</b>	<b>OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO</b> .....	<b>41</b>
<b>8</b>	<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>43</b>
<b>9</b>	<b>LISTA DE REFERENCIAS</b> .....	<b>45</b>
<b>10</b>	<b>ANEXOS</b> .....	<b>52</b>

<b>ANEXO 1. CONSENTIMIENTO AUTORIZADO POR LOS PADRES.....</b>	<b>52</b>
<b>ANEXO 2. ENCUESTA.....</b>	<b>53</b>
<b>ANEXO 3. CARTA DE INFORMACIÓN A LOS PADRES.....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXO 4. ACTIVIDAD RELACIONADA CON EL DESAYUNO.....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXO 5. PROMOCIÓN A UN ALMUERZO ESCOLAR.....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXO 6. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN INFORMÁTICA.....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXO 7. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN PSICOMOTRICIDAD.....</b>	<b>63</b>
<b>ANEXO 8. ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON LA P.D.I.....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXO 9. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN MÚSICA.....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXO 10. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN INGLÉS.....</b>	<b>69</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

La infancia se considera la primera etapa del desarrollo, pues de ella va a depender la evolución posterior. Las características primordiales serían las físicas, motrices, capacidades lingüísticas y socioafectivas. Es decir, podemos considerar la infancia como una etapa importante en la que el niño se desarrolla tanto en el ámbito físico como psíquico. Es, durante esta etapa, a medida que van avanzando en edad, cuando debemos introducir o integrar al niño en una correcta alimentación.

M<sup>a</sup> Lourdes de Torres Aured y Marina Francés Pinilla (2007) sostienen lo siguiente:

La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, es parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida. Es labor de padres y educadores conseguir aportar esos conocimientos a los niños. El papel de los sanitarios de los Centros de Salud es aquí muy importante y su participación imprescindible. (p.11)

Por lo tanto, sabemos que la alimentación es algo indispensable para la vida. Es por ello, por lo que debemos poner mayor énfasis en este ámbito sobre todo en la primera etapa de nuestra vida, es decir, en la infancia. Una buena alimentación en la infancia nos garantiza una correcta salud y un buen desarrollo físico, psíquico, emocional y social.

Tanto padres, profesores como tutores tienen la responsabilidad de hacer todo lo que esté en sus manos para conseguir que el niño reciba una buena alimentación que facilite su desarrollo personal. Según afirma Maritza Angélica Carvajal Álvarez (2011):

El apego es un factor principal de la primera infancia. Si lo trabajamos desde la gestación e involucramos a los padres, profesores y formadores, sin lugar a dudas que contribuirá a la formación de personas más seguras, aportando a la sociedad adultos responsables, no sólo hacia su vida sino también hacia la de los demás. (p.4)

Todo aquello que no conseguimos llevar por el camino adecuado en la infancia en relación con la alimentación de los más pequeños tendrá su repercusión a lo largo de los años con enfermedades.

Algunas de las enfermedades más conocidas son aquellas como la obesidad, la diabetes, la anorexia y la osteoporosis. Debemos tener en cuenta lo importante y lo necesario que es atender la alimentación del niño desde la infancia para prevenir la aparición de enfermedades en edad adulta.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo general de este trabajo es dar a conocer la importancia que posee el hábito de la alimentación desde la infancia hasta la adolescencia y tratar que los niños lo interioricen de una forma más profunda para que lo puedan instaurar tanto en casa como en la escuela.

Además de este, existen otros objetivos específicos a conseguir como los que observamos a continuación:

- Instaurar el hábito de una equilibrada alimentación tanto en casa como en la escuela.
- Implantar en los alumnos la importancia de la alimentación y el ejercicio físico en nuestras vidas.
- Valorar el papel de los padres en la alimentación de sus hijos.
- Conocer las consecuencias negativas que pueden aparecer si no tratamos este hábito como es debido.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La alimentación es un aspecto muy importante que debemos cuidar en los niños desde la infancia. Por ello, podemos decir que tanto padres como tutores presentan un papel relevante en el proceso de alimentación de los más pequeños.

Es, todo esto, lo que me ha llevado a realizar un estudio sobre los alimentos más habituales.

Como afirma Delgado (2009), editor en la weblog Vitónica:

Es fundamental que a lo largo de nuestra vida, y principalmente desde nuestra temprana infancia y adolescencia mantengamos unos buenos hábitos alimenticios. Alimentarnos correctamente desde la más tierna infancia es esencial para crecer de forma sana y ser unas personas totalmente saludables. Esta tarea es un trabajo fundamental de los padres, que son los que deben velar por la alimentación de sus hijos.

Este trabajo según indica la *Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado maestro o maestra en Educación Infantil* de la Universidad de Valladolid (2010) se relaciona con las siguientes competencias generales:

- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
- Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
- Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como



secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de:

- Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
- Habilidades de comunicación oral y escrita, según el nivel B1, en una o más lenguas extranjeras, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
- Habilidades de comunicación a través de Internet y, en general, utilización de herramientas multimedia para la comunicación a distancia.
- Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

En relación con las competencias específicas, tratamos las siguientes:

-Crear y mantener lazos con las familias para incidir eficazmente en el proceso educativo.

-Promover la capacidad de análisis y su aceptación sobre el cambio de las relaciones de género e intergeneracionales, multiculturalidad e interculturalidad, discriminación e inclusión social, y desarrollo sostenibles.

-Promover en el alumnado aprendizajes relacionados con la no discriminación y la igualdad de oportunidades. Fomentar el análisis de los contextos escolares en materia de accesibilidad.

-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.

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

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

-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.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Como ya sabemos, son muchos los hábitos que podemos considerar como necesarios para mantener una vida saludable y correcta desde la infancia. A medida que los más pequeños se hacen mayores, van adquiriendo una serie de costumbres que se integran en su vida. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), algunas de las rutinas más importantes en la vida de los niños son las siguientes:

- Hacer deporte: Uno de los hábitos importantes considerados como positivos para los estilos de vida saludables y su contribución al objetivo final de calidad de vida, es la práctica de actividad física, realizada de acuerdo con la frecuencia, intensidad y duración adecuada. (Corrales, 2009, p.81)
- Jugar al aire libre y caminar.
- No excederse en las comidas.
- Menos televisión.
- Ofrecer buena, variada y equilibrada alimentación.
- Beber agua y evitar bebidas gaseosas.
- No pasarse con los dulces y las frituras.
- Cuidar de la higiene del cuerpo y los dientes.
- Comer, siempre que sea posible, juntos y en la mesa.

Observando estas rutinas, podemos darnos cuenta que la mayoría de ellas están directamente relacionados con la alimentación. Es por eso, por lo que me voy a centrar en ese mismo hábito ya que creo que es el más fundamental para conseguir una vida saludable.

### 4.2. HÁBITO DE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es un soporte necesario para el alcance de un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea adecuado.

Algunas de las funciones que debe cumplir la alimentación podemos clasificarlas en:

- Sacar el hambre del niño (calidad y cantidad).
- Necesidad de comunicarse primero con los adultos y después con los niños (placer y relajación a través de comunicación no verbal y palabra).
- Actividad del niño durante la comida (boca es zona de placer, de relajación y de conocimiento); hay niños activos con objetos, pasivos y lentos.
- Descubrimiento sensorial: el niño pasa del dulce al salado y sus combinaciones, descubre alimentos con el tacto, olfato, vista y sus preferencias.

En el día a día, la alimentación forma un papel muy importante que marcará toda nuestra vida. Por ello, es fundamental que tanto en la infancia como en la adolescencia conservemos unos buenos hábitos alimenticios en todo momento.

#### **4.2.1. La alimentación desde la infancia hasta la adolescencia**

La alimentación que se da en la infancia marcará la salud futura de los niños. Sin embargo, las dos etapas de la vida en la que es más importante la alimentación, a la hora de conseguir un buen estado de salud, son la infancia y la adolescencia. A lo largo de la infancia y la adolescencia se dan diferentes fases o etapas en las cuales van cambiando las necesidades nutritivas y de energía:

- De cero a dos años: crecimiento rápido.

Durante estos dos años, podemos distinguir dos etapas. A la primera se le conoce como periodo lácteo y, a la segunda, como periodo progresivo o de transición.

- Periodo Lácteo

Se trata del primer periodo de la alimentación de los niños en el cual el bebé se alimenta en la mayoría de las ocasiones, por no decir en todas, de *leche*, bien materna o bien de leches adaptadas. Es a partir de los 5 o 6 meses cuando se le empieza a introducir alimentos diferentes.

La leche humana es el alimento de elección durante los 6 primeros meses de la vida para todos los niños, incluidos los prematuros, los gemelos y los niños enfermos y

se debe prolongar al menos durante todo el primer año y más allá de dicha edad si lo desean tanto la madre como el niño. (Pallás Alonso, 2008, pp. 6-7).

A continuación, observaremos algunas de las ventajas y desventajas de la lactancia materna.

**Tabla1.** Ventajas y desventajas de la lactancia materna en la infancia.

<b>VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA</b>	
<b>VENTAJAS</b>	<b>DESVENTAJAS</b>
Constituye un alimento ideal con unas óptimas características nutricionales.	Resulta incómodo amamantar a un bebé en un lugar público.
Menos tendencia a la sobrealimentación.	Molestias e incomodidad.
Gratuito.	Pérdida de tiempo.
Menor probabilidad de reacciones alérgicas.	
Mejora el desarrollo del sistema nervioso.	
Fortalece el vínculo amoroso entre la madre y el bebé.	

Como podemos observar en la Tabla 1, son mayores las ventajas que las desventajas de la lactancia materna. Sin embargo, no debemos olvidar que la lactancia no se puede alargar mucho tiempo.

La Asociación Española de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud (s.f.) recomiendan lo siguiente:

Lactancia exclusiva hasta los seis meses y en combinación con otros alimentos, como mínimo hasta los dos años. Y después, tanto tiempo como madre e hijo quieran. Adelantar la introducción de los alimentos complementarios no representa ninguna ventaja nutricional para el bebé, y puede aumentar el riesgo de alergias alimentarias. Durante el primer año de vida es preferible ofrecer primero el pecho y luego los

alimentos complementarios. Durante este primer año, mientras el bebé hace unas cuatro ó cinco tomas diarias de leche no necesita otros alimentos lácteos como yogur, queso o leches artificiales. Los cereales pueden prepararse con leche materna, agua o caldo; no es necesaria la leche artificial. (p.11)

En algunas ocasiones se presentan problemas médicos como intolerancia a alguno de los nutrientes de la leche, problemas de absorción o problemas digestivos.

- Periodo progresivo o de transición

Esta etapa comienza a partir de los seis meses. Aunque la leche continua siendo el alimento principal se van introduciendo *alimentos distintos*. Los alimentos nuevos se van introduciendo en pequeñas cantidades y de forma separada para detectar posibles alergias. Entre los nuevos alimentos encontramos: *cereales sin gluten, frutas y verduras preparadas en papillas*.

Algunas de las observaciones que debemos tener en cuenta:

- -Tener cuidado con las verduras más ricas en nitratos como son las espinacas, las zanahorias o la remolacha.  
-Las *carnes* se suelen introducir hacia los seis meses. Se comienza por el pollo que es menos alergénico y después la ternera o el cordero.  
-*Pescados y huevos* suelen introducirse de forma más tardía. Hacia los ocho y diez meses el pescado y hacia los diez o doce meses el huevo porque son alimentos muy alergénicos.  
-Los *yogures* se introducen hacia los doce meses y el queso no es aconsejable por su alto contenido graso.  
-Las *legumbres* se suelen introducir entre los nueve y doce meses.

- Edad escolar. crecimiento más lento

- Periodo preescolar (de los dos a los seis años)

El crecimiento es más lento que en la etapa anterior pero las necesidades de energía siguen siendo fundamentales. Los niños aprenden por imitación de los adultos y

este hecho también afecta a la alimentación. Más adelante, veremos la importancia de los padres en la alimentación de los pequeños. El niño aumenta su actividad física.

- Periodo escolar (de los siete a los catorce años)

Se produce un crecimiento diferente. En este momento la actividad física es intensa lo que aumenta las necesidades de energía y nutrientes. Muchos niños comen en los comedores escolares por lo que hay que prestar atención a la cantidad de alimentos que ingieren.

Como nos indica Coronel (2013), “un niño mal alimentado no sólo no podrá rendir como el resto, sino que esta falencia repercutirá en el desarrollo de su capacidad intelectual. Esto se puede observar en la dispersión, el bajo rendimiento y la falta de comprensión”.

- Adolescencia: periodo más rápido

Se trata de una época de acelerado crecimiento en el cual se produce el llamado "estirón". Es importante vigilar la conducta alimentaria de esta población ya que puede darse una tendencia a una ingesta poco adecuada de picoteo y de consumo de alimentos tipo snack o de comida rápida de alto contenido calórico.

Esta etapa también se caracteriza por ser el momento en el que se empiezan a hacer dietas sin control. Estas dietas pueden conducir a patologías como la anorexia y la bulimia debido a la instauración de hábitos poco saludables.

#### **4.2.2. Importancia de una buena alimentación infantil**

Para conseguir una salud satisfactoria necesitamos realizar un proceso de alimentación adecuada. Carrillo Siles (2009) indica:

La salud está influida por variedad de factores, entre los cuales cabe destacar la alimentación, que incide de manera especial en el desarrollo armónico infantil. El consumo ha de ser suficiente, natural y equilibrado, ya que la calidad de vida dependerá en gran medida de los nutrientes que se aporten al organismo mediante la alimentación,

la cual permite el crecimiento y la realización de las funciones biológicas y psicológicas. (p.3)

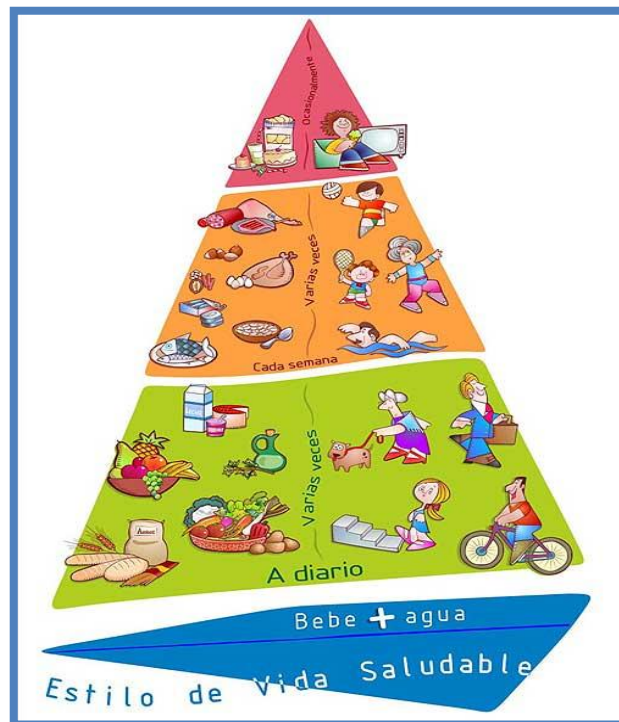
El Programa de prevención de Obesidad Infantil (s.f.) subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, indica la importancia de seguir este decálogo para adquirir una alimentación saludable:

1. **Variada.** Acostumbrar al niño lo más pronto posible a comer de todo ya que no se puede lograr que el niño coma adecuadamente si no tiene presente una gran variedad de elementos.
2. **Sana** .Escoger los alimentos con menos grasas, con poca sal, abundantes vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales), y en pocas cantidades. Si el niño se queda con hambre, siempre se puede añadir más cantidad.
3. **Equilibrada.** Es imprescindible conocer el menú del colegio (si es ese el caso), para complementarlo con las restantes comidas del día, y hacer así una alimentación equilibrada.
4. **Nutritiva.** Ofrecerle alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres) para que pueda elegir los que más le gusten. Evitar que el niño consuma alimentos con demasiadas calorías.
5. **Apetecible.** Combinar los alimentos que menos gusten al niño con otros que le agradan más y presentar los platos en la mesa de forma atractiva.
6. **Divertida.** Hacerles partícipes de la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa, etc. Esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y disfruten de la comida.
7. **Sorprendente.** Enseñarles todo sobre los alimentos: para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo, cuánto necesita el cuerpo de cada alimento?
8. **Ordenada.** Disfrutar en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo; siguiendo un orden a la hora de comer: primer plato, segundo plato y postre.



9. **Consistente.** Asegurarse de que el niño hace al menos 3 comidas consistentes al día: desayuno, comida y cena. Y si pasan más de 4 horas entre una y otra, animarle a que tome un tentempié.
10. **Educativa.** Es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina y también cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo se encuentre dentro de la normalidad

Además de este decálogo, también se puede conseguir una buena alimentación infantil de una forma más sencilla:



**Figura 1. Pirámide NAOS de Alimentación Saludable creada por el Programa Perseo.**

Para comprender más claramente esta imagen establecemos unas pautas que se deben seguir para conseguir esta alimentación saludable tanto para los niños como para los adultos. Algunas de estas pautas son:

- Es recomendable hacer 5 comidas al día.

- El agua es fundamental en la nutrición. Se debe beber al menos un litro y medio o dos litros al día (zona azul).
- Alimentación- a diario (zona verde): alimentos como las frutas, verduras, hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar las escaleras mecánicas.

- Alimentación- varias veces a la semana (zona naranja): pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros. Practicar varias veces a la semana algún deporte o actividad física, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.
- Alimentación- ocasionalmente (zona rosa): hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, los dulces, refrescos, “chucherías” o patatas fritas y similares.

No debemos olvidar que no existen alimentos buenos o malos, sino dietas ajustadas o no a las recomendaciones de la población a la que se dirigen y que no existe una dieta ideal, sino que distintas dietas son capaces de cubrir las necesidades nutricionales de una persona.

### **4.3. BASES PARA LA CREACIÓN DE ESTE HÁBITO DE ALIMENTACIÓN**

Según nos indica el Dr. Pedro Barreda (s.f.):

Los hábitos alimentarios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarle a sus tomas en unas horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida. Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la *educación del entorno* es

fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada.

Está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos.

Por lo tanto, para lograr una adecuada alimentación en los niños es necesario crear una serie de hábitos. Conforme a las palabras de Mariana Perdomo (2013), algunas de las bases para la creación de estos hábitos son:

- Tanto los maestros como los padres son una figura a imitar por los niños.
- Establecer horarios
- Dejar que los niños, a medida que vayan creciendo, sean capaces de decidir sus alimentos.
- Mantener una gran variedad en los alimentos ya que en la variedad está el gusto
- Promover un ambiente agradable a la hora de comer y en un lugar adecuado. Establecer reglas en el ambiente de la mesa. Como bien ha constatado Amigo, Busto y Fernández (2007) los niños que no comen en un ambiente adecuado y en familia, suelen comer más chucherías, comida basura... se alimentan de forma desequilibrada.
- Tratar de no agregar azúcar ni sal a las comidas, los niños se acostumbran a lo que les den.
- Incluir frutas y verduras (cinco porciones al día) de una manera que llame la atención de niño, y para, que de esta manera sea más apetecible su ingesta.
- Importancia de la ingesta de agua a lo largo del día.
- Asegurarse de que consuman leche todos los días y sus derivados como queso, yogurt, etc.
- No esconder los alimentos al niño ya que hay que animarle a comer de todo.
- No dejar que los niños se salten ninguna de las comidas de día, pero sobretodo, es muy importante que no se salten el desayuno ya que es la comida más importante del día.
- Servir raciones pequeñas que se puedan terminar. Si quiere más, permite pedir más.

- No obligar al niño a comer. Si no desea algún alimento, intentar que lo vuelva a probar en unas semanas.
- No utilizar la comida como un castigo o un premio por lo que hagan tus hijos.

#### **4.4. LA FIGURA DE LOS PADRES Y DOCENTES**

Como sabemos, en la infancia los niños suelen imitar muchas de las cosas que realizan los adultos. Por ello, es importante que los adultos lo tengan en cuenta a la hora de actuar tanto en el ámbito de la alimentación como en los otros. Si en la familia y en la escuela se cuida este hábito podemos conseguir que nuestros niños también lo adquieran.

Esta tarea es una gran responsabilidad de los padres, ya que son los que deben velar por la alimentación de sus hijos. Sin embargo, los tutores y profesores también tiene un papel importante en el proceso.

La infancia es un periodo decisivo en la vida de un niño, por lo que su alimentación debe ser equilibrada desde el primer momento. Es deber de los padres el poder incidir en las costumbres de los hijos; pero también lo es de los educadores, por lo que desde la escuela debemos intervenir para promover buenos hábitos en los alumnos. (Lazcón Merchán, 2012, p. 4)

En relación con la educación de la alimentación no debemos olvidar algunos criterios:

- Los parvularios y las escuelas no se han planteado el tiempo de la comida como algo educativo.
- Debería estar orientado por los docentes y no por los monitores, siendo los mismos adultos los que vigilan y dan de comer al niño acompañándoles.
- Hay que vigilar el cambio en el tipo de alimento que debe hacerse primero en casa y luego a la par en la guardería en un clima seguro y progresivamente, cuidar el paso del biberón a la cuchara y de la comida dulce a la salada.

- Es conveniente que al empezar a dar nuevos alimentos se mantengan los conocidos y aceptados por el niño. Podemos introducir la cuchara para los jugos de las frutas, papillas, purés y alimentos salados como caldo, pollo, pan...
- Cada niño tiene sus preferencias y hay que ayudarlo a ir comiendo de todo poco a poco.
- En cuanto a la postura durante la comida, es buena la proximidad física con el adulto.
- Durante los primeros meses, le tendremos sentado en el regazo, le enseñaremos el biberón, el babero, la cuchara y se lo dejaremos manipular.
- Más adelante, en cuanto se mantenga sentado, erguido con más facilidad en una silla adecuada y con las manos libres, podrá empezar a prender la cuchara y empezar a alimentarse con cierta autonomía.

Por lo tanto, algunas de las estrategias que deben seguir tanto padres como tutores en el hábito de la alimentación son:

- Ser consistente y firme.
- Reforzar comportamientos positivos.
- Mostrar tranquilidad y cuidar el tono de voz.
- Establecer un ritual.
- Hacer de la comida un momento agradable.
- Ofrecer pocas cantidades.
- No picar antes ni beber refrescos durante la comida.
- Ofrecerles alimento pero nunca forzarlos.
- Dar buen ejemplo.
- Comer sin distracciones.
- Variar los alimentos.
- Limitar el tiempo.
- Mejor menú que a la carta.

#### **4.5. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN**

Para asegurar el correcto desarrollo y crecimiento de un niño es necesario proporcionarle una dieta sana, equilibrada, variada y adecuada a su edad y sus necesidades.

Los *niños malcomedores* se caracterizan por tomar solo un limitado número de alimentos y rechazar verduras, frutas, pescados... Se niegan a probar alimentos nuevos y sienten una gran atracción por algunos determinados (normalmente, dulces, grasas, fritos...).

**Tabla 2. Consecuencias de una mala alimentación según la Revista “Todopapás”**

CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN	
A CORTO PLAZO	A LARGO PLAZO
Cansancio.	Diabetes
Poca concentración.	Colesterol..
Malnutrición.	Osteoporosis.
Alteraciones en la piel, cabello, visión...	Otras enfermedades.
Trastornos del carácter.	
Caries.	
Obesidad Infantil.	

#### **4.6. TRASTORNOS INFANTILES CAUSADOS POR UNA MALA ALIMENTACIÓN**

Ferreiras (2012) habla de la existencia una serie de enfermedades a causa de una mala alimentación tales como obesidad, desnutrición, anorexia, bulimia y vigorexia.

A continuación, hablaremos de las características más básicas de cada una de ellas:

- **Obesidad:** es la enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa del tejido adiposo en el cuerpo. Se constituye como la enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados y en los que están en vía de desarrollo. Este hecho hace que se acuñe el término de epidemia del siglo XXI y que sea reconocido como una enfermedad social (Álvarez et al, 2000, p.1)

Según la Asociación española de Pediatría (2006), la obesidad es una entidad patológica que se caracteriza por un aumento de la masa corporal grasa y

constituye un problema de salud pública de alcance mundial. (Lama et al, 2006, p.607)

- Desnutrición: enfermedad causada por una dieta inapropiada, hipocalórica e hipoprotéica. También puede ser causada por mala absorción de nutrientes como en la anorexia.

Las causas de dicha desnutrición están relacionadas tanto con la enfermedad como con muchos de los procedimientos terapéuticos (cirugía, radio, quimioterapia, trasplantes, etc.) y otros aspectos de la hospitalización, por lo que proponemos desde ahora reconocer esta situación endémica como Desnutrición Clínica (DC), dado que se inicia frecuentemente antes de la hospitalización y, generalmente, persiste después del alta hospitalaria. (De Ulíbarri et al, 2004, p. 91)

- Anorexia: esta enfermedad se caracteriza por que la persona que la padece se esfuerza en adelgazar. La causa es que no ve su cuerpo como es sino distorsionado. Eso quiere decir que son personas que siempre se ven gordas y feas y creen que la única forma de estar bien es adelgazar cada vez más. Pero nunca están satisfechas con el grado de delgadez al que llegan.
- Bulimia: es un trastorno alimentario y psicológico caracterizado por la adopción de conductas en las cuales el individuo se aleja de las pautas de alimentación saludables consumiendo comida en exceso en períodos de tiempo muy cortos, para después buscar o eliminar el exceso de alimento a través de vómitos o laxantes.
- Vigorexia: “trastorno del comportamiento relacionado con la obsesión por estar musculado”. (Ferreiras, 2012)

## 5. METODOLOGÍA

Mi trabajo fue dirigido a alumnos de cuatro y cinco años del centro de estudios CEIP Manuel Ruíz Zorrilla. El CEIP "Manuel Ruiz Zorrilla" es un Centro Público (Junta de Castilla y León), de ámbito Comarcal, se encuentra en la Villa de El Burgo de Osma situada en el centro del sector oeste de la provincia de Soria, a una distancia de 57 Km. de la capital, con una extensión de 290,53 Km de municipio y altitud media con respecto al mar, 865 m.

Se trata de un centro de doble vía, en varios cursos se ha ampliado alguna línea, generalmente 20 ó 21 unidades (Educación Infantil y Educación Primaria).

En relación con el tema de la alimentación, puse en proceso una investigación mediante una serie de encuestas para averiguar cuál era el estado concreto de la alimentación en alumnos de cuatro y cinco años.

En un principio, la propuesta iba dirigida a un total de treinta y cuatro alumnos repartidos en dos clases de cuatro o cinco años, es decir, al segundo curso del segundo ciclo de educación infantil durante un año académico. Sin embargo, finalmente sólo se pudo poner en práctica durante mes y medio.

Pues bien, para dar comienzo a esta *propuesta de mejora*, formada por una serie de actividades, entregué a los padres correspondientes una nota en la que se les informaba y se les pedía el consentimiento para que sus propios hijos/as pudieran formar parte de la propuesta (Anexo 1).

Una vez confirmada la autorización de cada padre, pasé a la entrega de la encuesta sobre la Alimentación y la Actividad física en la infancia (Anexo 2) junto con una nota informativa (Anexo 3).

Una vez adquiridos los resultados de la encuesta, puse en marcha como propuesta de mejora unas actividades que trataban sobre el hábito de la alimentación en el aula durante un curso académico.

Entre las características que contiene esta propuesta de mejora encontramos las siguientes:



- **Aprendizaje significativo:** según el teórico norteamericano David Ausubel (1993), es aquel tipo de aprendizaje en el que un estudiante relaciona la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso.
- La **metodología activa:** estrategia pedagógica que promueve que el alumno participe activamente del proceso de aprendizaje, como responsable de la construcción de su propio conocimiento mediante recursos didácticos como rincones en el caso de educación infantil.
- La **actividad lúdica** favorece, en la infancia, la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales.

## 5.1. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Como había comentado anteriormente, el método iba a ser dirigido a un total de treinta y cuatro alumnos de cuatro y cinco años. Sin embargo, cuatro de estos alumnos no pudieron formar parte de esta puesta en práctica debido a la negativa de sus padres. El método puesto en práctica en el año académico 2013/2014 se denominaba “Somos alimentos” y estaba formado por una serie de actividades tanto rutinarias como semanales para que los niños adquiriesen poco a poco el hábito de la alimentación y lo pudieran aplicar de manera activa en su propia casa.

Por lo tanto, podemos decir que este método aplicado y trabajado en el aula pretendía que los alumnos empezaran a colocar la importancia de su alimentación en un primer plano.

La realización de actividades era una forma de que los alumnos afianzasen y consolidasen los puntos básicos de su alimentación. Para ello, elaboramos una serie de actividades que los alumnos pondrían en práctica durante el curso académico 2013/14. Sin embargo, sólo se puso llevar a cabo en mes y medio del año 2013.

Antes de dar comienzo a estas actividades, se realizaron y se explicaron a los niños /as una serie de pautas que debían llevar a cabo para conseguir una vida saludable (excepto en aquellos casos que existiese algún tipo de alergia o intolerancia):

- Comer carne, pescado, verduras y frutas.

- No abusar de la bollería, dulces, refrescos...
- Beber litro y medio de agua al día (se lo explicamos comprobando la cantidad con vasos para mejor entendimiento) y consumir lácteos.
- Realizar ejercicio físico todos los días.

Todas estas pautas fueron recordadas a los niños de forma diaria.

A continuación, se puso en práctica las actividades. Estas se pueden dividir en dos grupos: rutinarias y semanales.

#### Rutinarias:

- ✚ Asamblea inicial: la rutina de la asamblea constituye una de las rutinas más importantes de todas las tareas que realizamos a lo largo de la jornada escolar. Es la primera actividad de la mañana, y de ella y de su estructuración va a depender en gran medida, el éxito a lo largo de la jornada escolar. Nos ayuda a desarrollar y adquirir las Competencias Básicas, principalmente: lingüística, social y ciudadana, matemática, aprender a aprender, cultural y artística y la de autonomía e iniciativa personal. (Cordero Guerrero, 2012)

En la asamblea, un alumno se convierte en el protagonista del día. Este protagonista recibe el nombre de *maquinista*.

Entre las funciones que realiza el maquinista encontramos las siguientes:

- Ⓜ Repartir cada nombre al niño/a correspondiente.
- Ⓜ Recoger los nombres.
- Ⓜ Ubicar el día de la semana y el mes.
- Ⓜ Observar y colocar el tiempo atmosférico correspondiente.
- Ⓜ Contar los alumnos que están en clase.
- Ⓜ Escribir su nombre.
- Ⓜ Encargarse de repartir los materiales tales como pinturas, rotuladores ...

Pues bien, debido a la importancia de esta asamblea, decidí incorporar una nueva función. En ella, el alumno debía elegir cuáles han sido los alimentos que ha

tomado en su desayuno y, a continuación, colocarlos en el plato. Tanto el plato como los alimentos se encontraban en forma de dibujo (Anexo 4).

- ✚ Canción: como ya sabemos, las canciones son un recurso necesario e interesante para establecer una serie de rutinas en el aula. Existen canciones para hacer la fila, para estar en silencio, para guardar el material...En relación a esto, cree una canción que los niños cantaron de forma diaria antes de tomar el almuerzo. La canción era la siguiente:

*Y nunca olvides lo que debes hacer...  
Lávate las manos antes de comer.  
Come despacito y mastica bien.  
Luego cuando acabes, no lo pienses más,  
Recoge todo y ponte a jugar.*

De esta manera, se pretendía que los niños nunca olvidasen dos de las funciones importantes a la hora de disponerse a comer: lavarse las manos y limpiar todo una vez que haya acabado. Aunque esta canción sólo se les presentase en el aula, también pueden hacer uso de ella en el propio hogar.

- ✚ Comida para el almuerzo: unos días antes del comienzo de este proyecto, se entregó a los padres un horario que incluía la comida que debe traer el alumno al almuerzo según el día de la semana en el que nos encontremos. Esto sirvió para evitar que los alumnos trajesen un tipo de comida todos los días, ya sea bollería o bocadillo (Anexo 5).

La creación de un menú semanal es una buena manera para controlar que, al menos en el almuerzo del niño/a sea variado y estén presentes todos los grupos de alimentos.

Otra de las cosas a tener en cuenta en relación con el menú es que sea común para todos. De esta manera se evitan diferencias y disputas entre los alumnos.

- ✚ Un poco de ejercicio: unos 10 minutos antes de finalizar el recreo, coloqué a los alumnos en grupo para realizar con ellos una serie de actividades físicas.

Además, les expliqué la importancia de hacer algo de ejercicio todos los días. Sin embargo, no hice gran hincapié en esto ya que, a estas edades, los niños ya suelen realizar de forma independiente ejercicio físico.

Algunos de los ejercicios básicos durante estos diez minutos fueron:

- Estirar (piernas, brazos).
- Correr.
- Juego alternativo.
- Vuelta a estirar.

Semanales: Estas actividades semanales están relacionadas con cada una de las sesiones diferentes que tienen los alumnos. Entre ellas encontramos: informática, lectoescritura, psicomotricidad, pizarra digital interactiva, música e inglés. Mi proyecto necesita de diez minutos en cada una de estas sesiones.

A continuación, observaremos algunas de las actividades específicas de cada una de ellas:

***Informática***: en esta sesión, todos los alumnos se dirigen al aula de informática para desarrollar sus conocimientos con las nuevas tecnologías.

Autores como Bartolomé (2002) argumentan que “la enseñanza debe cambiar desarrollando en el estudiante habilidades en la toma de decisiones en relación con el acceso a la información, recurriendo a nuevos códigos, convirtiéndose en una enseñanza activa, participativa, entretenida y libre”.

Pues bien, en esta ocasión, los alumnos deberían dedicarle diez minutos a la realización de juegos educativos acerca de los alimentos más importantes que los ayudan a crecer y a estar más sanos. Son muchas las páginas web que cuentan con este material. Es necesario que los niños cuenten con la ayuda del docente en cada una de ellas (Anexo 6)

### ***Lectoescritura:***

Los beneficios del libro para los niños son incalculables y para toda la vida. Lleva al niño a querer leer, a buscar saber, a adentrarse en el mundo del arte, del dibujo y de la imagen a través de las ilustraciones. Aumenta su habilidad de escuchar, desarrolla su sentido crítico, aumenta la variedad de experiencias y crea alternativas de diversión y placer para él. Los niños/as se divierten o lloran a través de los libros. Aparte de esto, el niño aprende valores comunes. (Hervas, 2008, p.3)

Por todo ello, no hay mejor manera de aprender que leyendo y escribiendo. Debido a que el nivel de lectura de nuestros alumnos es algo mínimo, tiene que ser la docente la responsable de la lectura de los mismos. Algunos de los libros aconsejables para los niños de estas edades durante esos diez minutos iniciales son:

- *Ricitos de oro y los tres osos* de Robert Southey.
- *Hansel y Gretel* de los hermanos Grimm.
- *Charlie y la fábrica de chocolate* de Roald Dahl.
- *El duendecillo y la mujer* de Hans Christian Andersen.
- *Sopa de palillo de morcilla* de Hans Christian Andersen.

***Psicomotricidad:*** como hemos mencionado anteriormente, no es posible conseguir una buena salud sólo con la alimentación, sino que necesitamos de la ayuda de la actividad física también. No sólo podemos contar con la actividad que los niños realizan durante diez minutos en el patio. Por todo esto, hay que aprovechar al máximo el tiempo que dedican los niños a la semana en el aula de psicomotricidad.

Devís y Peiró (1993) afirman que “la práctica física debe convertirse en una experiencia positiva y satisfactoria si pretendemos desarrollar las actitudes hacia la actividad física”. (p.81)

Son muchos los juegos para realizar en psicomotricidad (Anexo 7).

***P.D.I.:*** la pizarra digital interactiva es una nueva tecnología más. Es importante que los niños aprendan a manipularla de forma autónoma. Además, es aconsejable que la práctica en esta asignatura se haga en grupos pequeños para que todos tengan la posibilidad de manipular la pizarra.

Gracias a la P.D.I., podemos realizar muchas actividades relacionadas con la alimentación (Anexo 8). Algunas de las ventajas de la P.D.I. son:

- Gran tamaño.
- Posibilidad de introducción de sonido.
- Menos tiempo de preparación para las actividades.
- Participación del alumnado.

**Música:** la alimentación es de tal importancia en nuestra vida diaria que podemos incorporarla en cada una de las sesiones, sean de la temática que sean. La música, además, es un ámbito muy completo que se puede relacionar con cualquier temática. En nuestro caso será con los alimentos a través de canciones y juegos (Anexo 9).

***Inglés:***

Con respecto a la edad, se cree que existe un período en el desarrollo cognitivo de las personas en el cual el cerebro está predispuesto para adquirir uno o más factores que influyen en el aprendizaje de una segunda lengua. (Murado, 2010, p.15)

Por ello, como sesión necesaria en el mundo actual, no debemos olvidarnos del inglés en la etapa de infantil. Desde educación infantil, debemos introducir en los niños el inglés a través de muchas actividades (Anexo 10).

## 6. RESULTADOS

### 6.1. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS.

A continuación, vamos a analizar cada una de las respuestas obtenidas en el cuestionario a padres y madres sobre la alimentación y el ejercicio físico de alumnos de cuatro y cinco años.

Este cuestionario está formado por catorce preguntas, abiertas y cerradas, destinada a padres o tutores de los niños.

Además, haré un breve comentario para conocer cuál es el motivo de esas respuestas. No debemos olvidarnos que a pesar de que los entrevistados son personas adultas, las respuestas están centradas en niños /as de edades comprendidas entre cuatro y cinco años y, es en ellos, en lo que vamos a profundizar. Una vez recogida la información debemos tratar y presentar los resultados obtenidos en nuestra encuesta, porque tan importante es la correcta recogida de la información como el tratamiento de la misma y una buena presentación de los resultados obtenidos.

Como comienzo de la encuesta, pedimos a los padres el sexo de su hijo/a. Pues bien, la encuesta se relaciona con 13 niños y 17 niñas. Como podemos observar han sido cuatro los padres que se han negado a que sus hijos participen en esta propuesta. Las preguntas y respuestas son las siguientes:

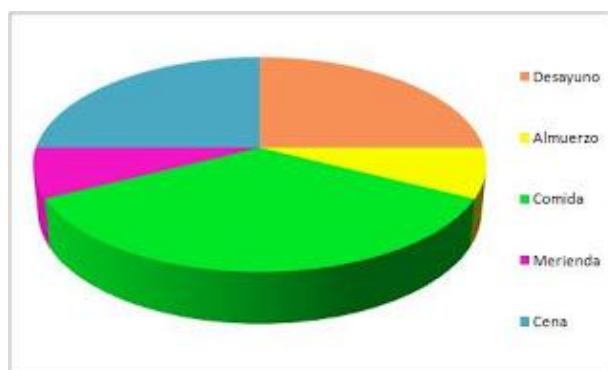
#### Pregunta 1: ¿Cuántas comidas hace al día? ¿A qué horas?



Figura 2. Respuestas a una parte de la pregunta nº 1

En relación a la primera parte de la pregunta, podemos observar que la mayoría de los niños realizan el número de comidas al día de una forma adecuada, es decir, cinco comidas al día. Como sabemos, los expertos aconsejan realizar cinco comidas diarias

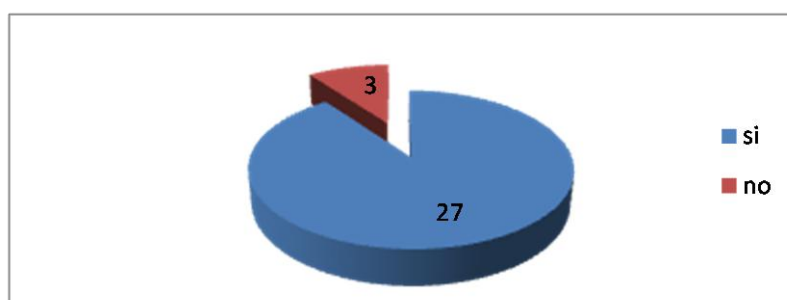
porque favorece la retención de grasas y elimina de una manera u de otra la sensación de hambre. El tanto por ciento que se debería dedicar a cada comida según Marta Ojeda (2013) es el siguiente:



**Figura 3. División de porciones dedicadas a cada comida.** Fuente: (Ojeda, 2013)

La segunda parte de la pregunta hacía referencia a las horas exactas de cada comida. En la mayoría de ellas han contestado: desayuno a las 8h, almuerzo a las 11.30h, comida a las 14.30h, merienda a las 17.30h y cena a las 21.30h.

### **Pregunta 2: ¿Tiene buen apetito?**



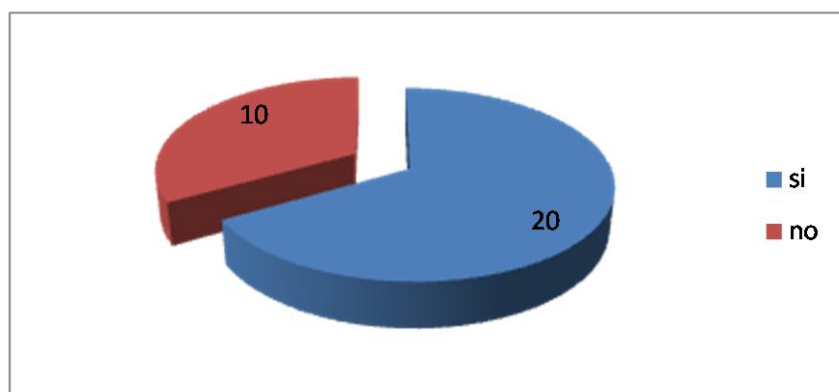
**Figura 4. Resultados a la pregunta n°2.**

A estas edades, por lo general, suelen tener todo un buen apetito. Como observamos en la figura 5, es mínimo el porcentaje de alumnos con poco apetito.

Para abrir el apetito de nuestros hijos y lograr que coman, podemos echar mano de algunos consejos: cambiar alimentos y ambiente, hacerles disfrutar de la comida, respetar un horario, limitar la cantidad, elogiar sus conductas... (Gabaldón, 2013)



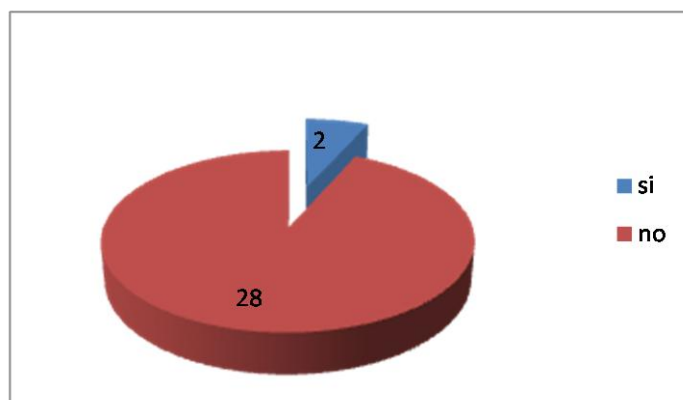
**Pregunta 3: A las horas de la comida ¿se encuentra la televisión encendida?**



**Figura 5. Resultados a la pregunta n°6.**

Sólo hay 1/3 parte que comen con la televisión apagada. Realmente, eso debería ser lo correcto ya que mantener la televisión encendida puede ser motivo de distracciones.

**Pregunta 4: ¿Tiene alergia/intolerancia a algún alimento? ¿A cuáles?**



**Figura 6. Resultados a la pregunta n°4.**

No es muy común encontrarnos con niños con intolerancias a algo. En mi caso, encontramos a un alumno con intolerancia al pescado y a la lactosa y, otro alumno, es celiaco. Es de vital importancia prestarles atención a las horas de las comidas, especialmente a estos dos alumnos.

### Pregunta 5: ¿Cuántos días por semana come frutas?

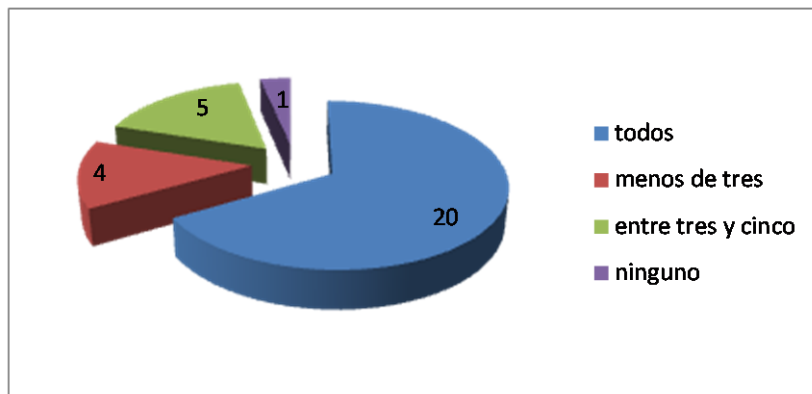


Figura 7. Resultados a la pregunta nº5.

La Pirámide NAOS, realizada por el Programa Perseo (s.f.) recomienda comer fruta a diario que como, visualizamos en la imagen, es lo más común y lo que deberían hacer todos los niños y adultos,

### Pregunta 6: ¿Qué desayuno suele dar a su hijo?

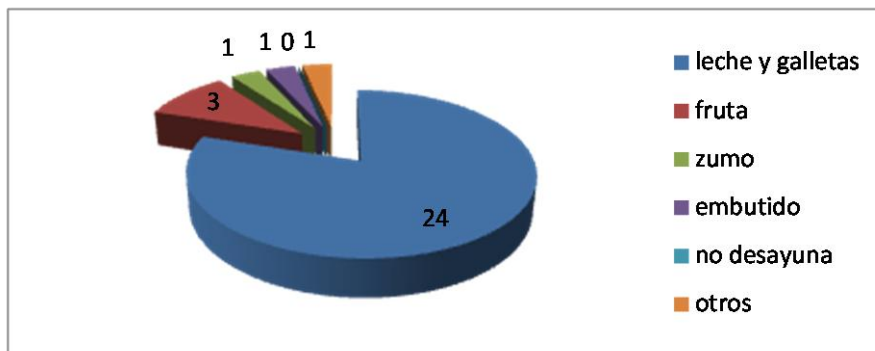
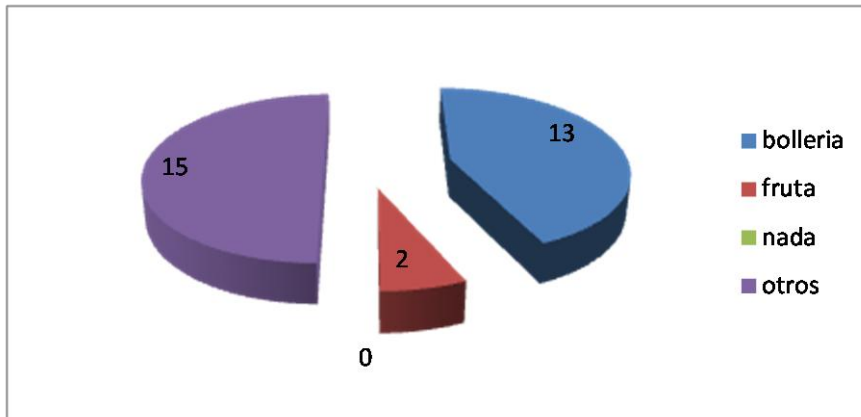


Figura 8. Resultados a la pregunta nº6.

El desayuno es la comida más importante del día. Es en ella, en la que los alumnos deberían adquirir más vitaminas. Como indica Galiano y Moreno (2010): “El consumo regular del desayuno se ha asociado a mejores rendimientos académicos y mejores habilidades sociales. Además, se considera que el desayuno es un buen marcador de un estilo de vida saludable y, por tanto, puede influir positivamente en la prevención de la obesidad infantojuvenil. (p. 403)

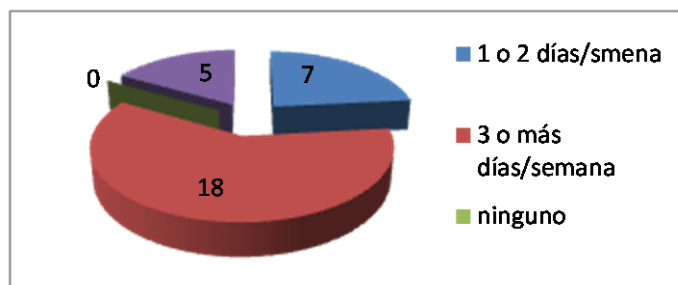
**Pregunta 7: En el almuerzo ¿que toma su hijo?**



**Figura 9. Resultados a la pregunta n°7**

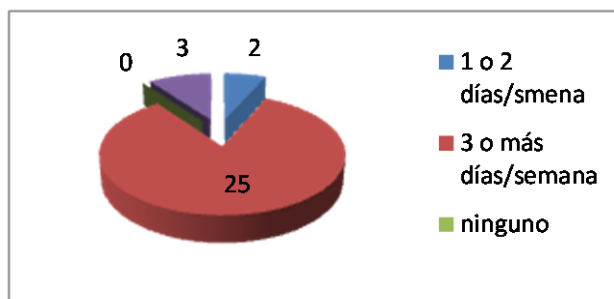
No debemos olvidar el almuerzo como otra comida importante en el día. Como observamos, gran parte consume bollería. Entre los otros alimentos predominantes en el almuerzo encontramos bocadillo, normalmente de nocilla, y zumos.

**Pregunta 8: ¿Cuántos días a la semana come pescado?**



**Figura10. Resultados a la pregunta n°8.**

**¿y carne?**



**Figura 11. Resultados a la pregunta n°8.**

### ¿y verduras?

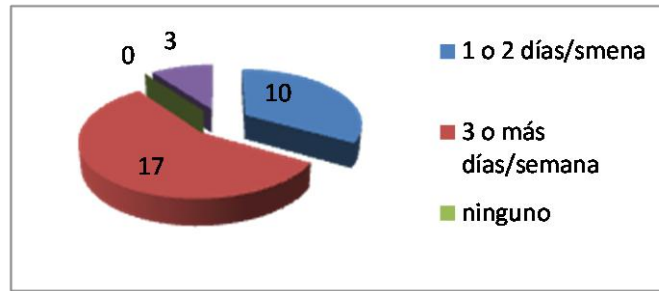


Figura 12. Resultados a la pregunta n°8.

### ¿y lácteos?

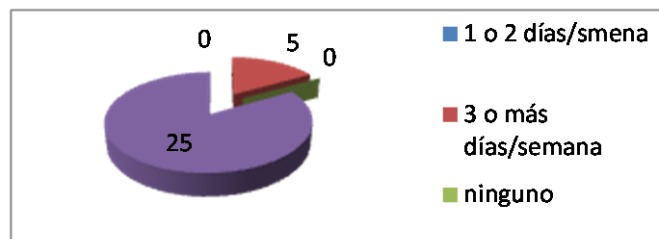


Figura 13. Resultados a la pregunta n°8.

Debemos basarnos en la Pirámide nutricional de NAOS (s.f.) para consultar qué cantidad es la adecuada a consumir de cada alimento. Según los resultados, por lo general, la mayoría consume los alimentos con las porciones adecuadas.

### Pregunta 9: ¿Con qué frecuencia come su hijo/a bollería industrial?

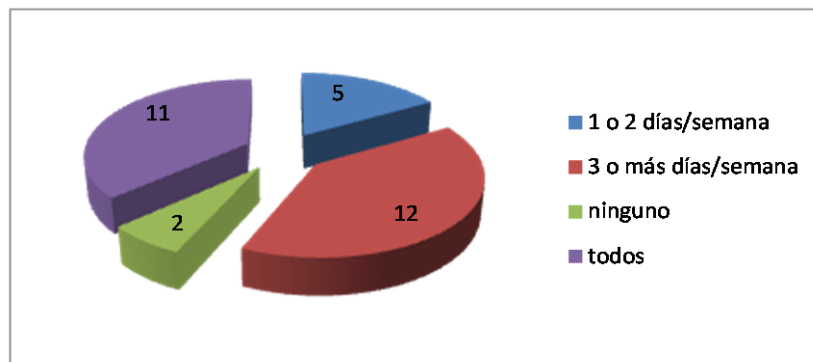
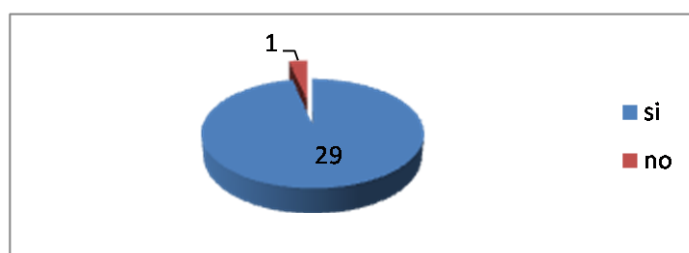


Figura 14. Resultados a la pregunta n°9.

Son muchos los niños que consumen más bollería de la que se debería.

Los alimentos de pastelería y bollería industrial, si se consumen de vez en cuando, no plantean ningún problema. Éste surge cuando del consumo se hace una norma. Entonces se pueden convertir en algo peligroso para la salud, y todavía más cuando se trata de niños. Insistimos en que su consumo razonable puede ser, además de un placer, un complemento nutritivo, pero nunca debe convertirse en el desayuno y la merienda de todos los días, cuando es evidente que hay alimentos más sanos y equilibrados. (Llona, 2008, p.26)

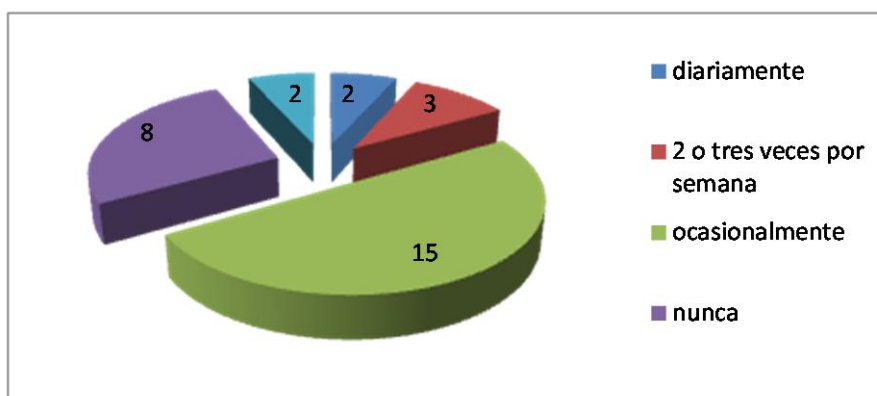
**Pregunta 10: ¿Cree que su hijo/a lleva una alimentación adecuada?**



**Figura 15. Resultados a la pregunta n°10.**

Como es de esperar, pocos padres admitirían que sus hijos no llevan una alimentación adecuada ya que son, los propios padres, quienes deben encargarse de que sea así. Los resultados lo afirman.

**Pregunta 11: ¿Con qué frecuencia toma bebidas azucaradas/ refrescos su hijo/a?**

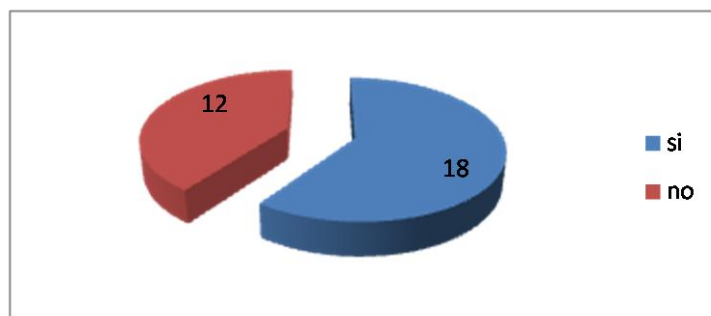


**Figura 16. Resultados a la pregunta n°11.**

No es recomendable beber refrescos azucarados ya que pueden dar lugar a algunas enfermedades. Como vemos en la imagen, la mayoría de los jóvenes lo toman de forma ocasional y, eso es lo correcto.

**Pregunta 12: ¿Realiza su hijo/a alguna actividad física fuera del horario escolar?**

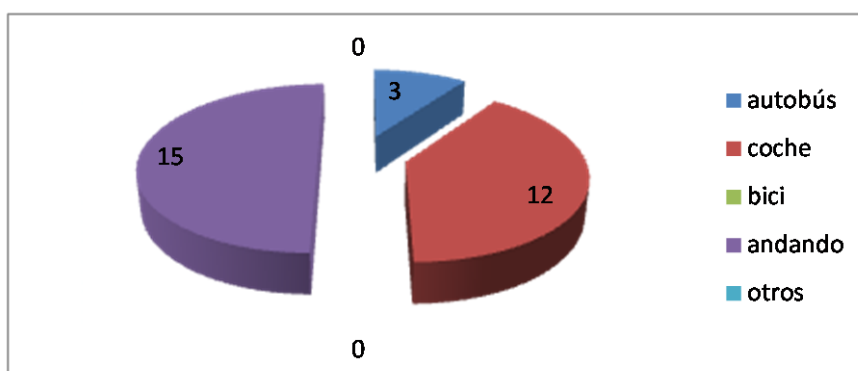
**Si la respuesta es afirmativa, ¿cuál o cuáles?**



**Figura 17. Resultados a la pregunta nº12**

Es recomendable realizar ejercicio físico a menudo. La importancia de la actividad física parece ser evidente para los adultos, el papel de la misma en la infancia y la juventud se apoya, fundamentalmente, en la hipótesis de que su participación en actividades físicas aumentará la probabilidad de seguir participando en tales actividades cuando sean adultos. (Devís y Peiró, 1993, p.77)

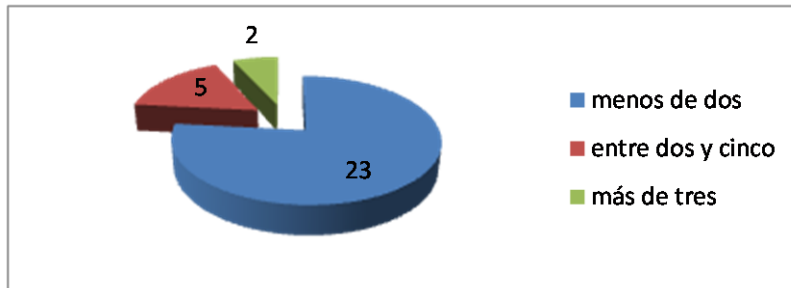
**Pregunta 13: ¿Cómo acude su hijo/a al colegio?**



**Figura 18. Resultados a la pregunta nº13**

Como observamos en la imagen, la mayoría de los niños acuden al colegio andando. Esto es una buena forma de dar comienzo al día. Siempre que podamos, es bueno andar tanto en los pequeños como en los adultos.

**Pregunta 14. ¿Cuántas horas pasa su hijo delante del televisor u ordenador al día?**



**Figura 19. Resultados a la pregunta nº14**

Como ya hemos mencionado en la pregunta nº3 no es recomendable comer con la televisión encendida. Al igual que eso, también se recomienda no mantener más de dos horas diarias frente al televisor ya que puede dar lugar a problemas de visión.

## 7. OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO

En relación a este método, por un lado afirmamos que existen muchas oportunidades al ponerlo en práctica con este tipo de edades. A las edades de cuatro y cinco años, los niños suelen interesarse por cualquier cosa nueva que se salga de lo normal. Pues bien, en nuestro proyecto los alumnos han acogido perfectamente el nuevo proyecto ya que se despertaba en ellos un nuevo interés y necesidad hacia algo, en este caso, hacia los alimentos y el ejercicio físico.

Un aspecto como la autoestima puede ayudar al niño/a a abrirse paso e introducirse en nuevos temas.

La *autoestima* se forja en las primeras etapas de la vida, y aunque lo que sucede después también influye, en estos primeros años se dan los aprendizajes con los que nos empezamos a mover en el mundo. La autoestima está formada de nuestra propia imagen (autoconcepto) y de la imagen que nos devuelven los demás, y el aspecto está entre esos elementos. En este caso tu hijo se encuentra en una fase preadolescente, y si su físico antes era importante, ahora empieza a serlo cada vez más. Y puede ser que eso esté influyendo. (Sancho, 2012)

Como aspecto positivo encontrado en mi propuesta de mejora son los espacios amplios con los que se ha podido contar.

Por otro lado, son muchas las limitaciones que nos encontramos al poner en práctica este método.

En primer lugar hablar de la *autorización por parte de los padres*. Son muchos los padres que no te dan la oportunidad de realizar un estudio con sus propios hijos. No debemos olvidarnos que siempre hay que aceptar a última palabra que tienen los padres, sea positiva o negativa.

No tener la autorización de los padres impide la puesta en práctica de la propuesta de mejora en un aula concreto ya que no podemos dejar a una serie de alumnos sin nada que hacer.



En segundo lugar centrarnos en la *autorización de los diversos docentes*: los profesores que imparten asignaturas como informática, inglés, música... no están dispuestos a ceder diez minutos de su sesión.

Este tipo de limitación, no ha estado presente en mi propuesta de mejora ya que, en ella, son los mismos docentes quienes deben impartir esos diez minutos de su sesión y destinarlos a la temática de la alimentación.

Por último, no debemos olvidarnos, que este método está propuesto para un año académico. Sin embargo, mi práctica de mejora del mismo sólo ha podido tener una duración de mes y medio. Aun así, hemos observado que a los alumnos les ha quedado claros cuales son las pautas fundamentales para conseguir una alimentación saludable.

## 8. CONCLUSIONES

Una vez expuesta tanto la teoría como la propuesta de mejora sobre el hábito de la alimentación y la actividad física en educación infantil, es hora de dar paso a una serie de conclusiones.

Por un lado, en relación a los resultados obtenidos a través de las encuestas a padres y madres de alumnos de educación infantil, hemos llegado a una conclusión destacable: a pesar de que la mayoría de los niños suelen realizar cinco comidas diarias, y eso es lo adecuado, el contenido de esas cinco comidas no llega a ser del todo saludable.

En primer lugar, alimentos como frutas, carnes o pescados si suelen ser consumidos en la proporción adecuada. Sin embargo, hay algo que afecta a esas buenas proporciones de alimentos que es el excesivo consumo de bollería industrial.

Cada vez está más claro que el consumo excesivo de grasas saturadas, insaturadas del tipo *trans*, azúcar y sal producen problemas para la salud cuando se produce un consumo excesivo durante largos períodos de tiempo. Por ello, no debemos olvidar que no es bueno consumir de forma diaria productos como bollos, chucherías...

En la actualidad, concretamente el año pasado, el director general de la industria alimentaria del Ministerio de Agricultura (2012) destacó que “el sector de la panadería y bollería es un «sector de éxito»”.

Además, no debemos olvidar que el Instituto de Obesidad (2010) recomienda no sólo una mayor vigilancia en la ingesta de este tipo de alimentos, sino también una estrategia global que incluya la atención de los hábitos de vida de los menores, poco saludables hoy en día.

Por lo tanto, en la población infantil, son los propios padres los únicos responsables de promover una alimentación saludable en sus hijos.

Por otro lado, debido a estos resultados obtenidos, he decidido realizar una propuesta de mejora en el aula. En ella, he procurado establecer una serie de rutinas relacionadas con la alimentación para conseguir que los niños afiancen una serie de

pautas sobre la cantidad y calidad de sus comidas. Esto se ha podido llevar a cabo incluso en sus hogares, según me informaron padres y madres.

Los resultados obtenidos en esta propuesta de mejora han sido satisfactorios y han servido para que los niños interioricen y conozcan una serie de pautas acerca de la alimentación tanto en clase como en casa.

Para finalizar, no debemos olvidarnos que desde el momento del nacimiento de la niña o del niño y durante todo su ciclo vital la nutrición y la alimentación juegan un importante papel para el desarrollo equilibrado y el mantenimiento de la salud. (Consejería de Salud, 2005, p.9)

## 9. LISTA DE REFERENCIAS

<p>Angélica Carvajal Álvarez, M. (2011). El apego como principal factor protector de la primera infancia. <i>Revista digital "Margen"</i>, 61, 4. Disponible en: <a href="http://www.margen.org/suscri/margen61/carvajal.pdf">http://www.margen.org/suscri/margen61/carvajal.pdf</a> (Consulta: 17 de abril de 2013)</p>
<p>Álvarez Hernández, J., Moreno Esteban, B. y Monereo Megías, S. (2000). <i>Obesidad: la epidemia del siglo XXI</i>. Madrid: Díaz Santos y Madrid.</p>
<p>Amigo, I., Busto, R. y Fernández, C. (2007). <i>La obesidad infantil como resultado de un estado de vida obesogénico</i>. Departamento de Psicología. Universidad de Oviedo. Oviedo. Asturias. España.</p>
<p>Asociación Española de Pediatría y Organización Mundial de la Salud. (s.f.). <i>Lactancia materna, la mejor opción</i>. Disponible en: <a href="http://www.mamare.es/NOVEDADES/guia%20lactancia%20web.pdf">www.mamare.es/NOVEDADES/guia%20lactancia%20web.pdf</a></p>
<p>Barreda, P. (s.f.). <i>Formación de hábitos en los niños</i>. Disponible en: <a href="http://www.pediatraldia.cl/formacion_hab_ninos.htm">http://www.pediatraldia.cl/formacion_hab_ninos.htm</a></p>
<p>Bartolomé, A.R. (2002). <i>Las tecnologías de la información y de la comunicación en la escuela</i>. Barcelona, Grao.</p>
<p>Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. <i>Revista digital "Innovación y experiencias educativas"</i>, 15, 3. Disponible en: <a href="http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/BEATRIZ_CARRILLO_2.pdf">http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/BEATRIZ_CARRILLO_2.pdf</a> (Consulta: 27 de abril de 2013)</p>
<p>Consejería de Salud. (2005). <i>Guía para la promoción de la alimentación equilibrada en niños y niñas menores de tres años</i>. Sevilla.</p>
<p>Cordero Guerrero, Fernando. (2012). <i>La asamblea en educación infantil: ¿por qué es tan</i></p>

importante la asamblea en educación infantil. *Blog "Educación alternativa"*.

Disponible en: <http://educacionalternativa.edublogs.org/2012/05/13/la-asamblea-en-educacion-infantil/>

Coronel Quizhpe, L. A. (2013). La alimentación y su incidencia en el

rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria, primer grado de educación general básica de la escuela fiscal mixta "Luis Antonio Erique" del barrio el plateado, cantón y provincia de Loja. Periodo 2012-2013. Disponible en:

<http://dspace.unl.edu.ec:8080/jspui/bitstream/123456789/180/1/TESIS%20LUCIA.pdf>

(Consulta: 15 de mayo de 2013)

Corrales, A.R. (2009). Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad

física como ocio. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 1(2), 81. Disponible en:

[http://www.trances.es/papers/Trances%2001\\_2\\_2.pdf](http://www.trances.es/papers/Trances%2001_2_2.pdf)

(Consulta: 14 de mayo de 2013)

De Almeida, F., Altea, D., Marquie, G., Saiz, E., Lastra, M., Sudivert,

S., Cordero, M., Martos, M., Barrios, L., González, A., López, E.

y González, V. (2013). 17 juegos para fiestas infantiles. Disponible en :

<http://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-para-fiestas-infantiles/17-juegos-para-fiestas-infantiles> (Consulta: 18 de mayo de 2013)

Delgado. (2009). Buenos hábitos alimenticios desde la infancia para evitar problemas de salud futuros. *Revista "Vitónica"*. Disponible

en: <http://www.vitonica.com/dietas/buenos-habitos-alimenticios-desde-la-infancia-para-evitar-problemas-de-salud-futuros> (Consulta: 19 de abril de 2013)

De Torres Aured, M. L. y Francés Pinilla, M. (2007). La dieta equilibrada. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Disponible en:

<http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf> (Consulta: 16 de abril de 2013)

De Ulíbarri, J. I., Fernández, G. y Mancha, A. (2004). Proyecto para la prevención, detección precoz y control de la desnutrición. El libro blanco de la desnutrición clínica en España. Madrid: García et al y Madrid.

Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 4,82.  
Disponible en:  
[https://www5.uva.es/guia\\_docente/uploads/2012/406/40658/1/Documento5.pdf](https://www5.uva.es/guia_docente/uploads/2012/406/40658/1/Documento5.pdf)

Ferreiras, K. (2012). Las enfermedades causadas por una mala alimentación.  
Disponible en: <http://prezi.com/i-8yc5t4ukqm/las-enfermedades-causadas-por-una-mala-alimentacion/>  
(Consulta: 9 de mayo de 2013)

Gabaldón, Patro. (2013). Cómo abrir el apetito de los niños. *Blog "Guía infantil"*. Disponible en:  
<http://www.guiainfantil.com/blog/499/como-abrir-el-apetito-de-los-ninos.html>  
(Consulta: 21 de mayo de 2013)

Galiano Segovia, M.J. y Moreno Villares, J.M. (2010). El desayuno en la infancia más que una buena costumbre. *Nutrición Infantil*, 68 (8), 403-408.

Llona Larreuri, J. (2008). Bollería industrial, un peligro. *Revista Ko Otsaila*. Bilbao, 26.

Gallego Ramírez, S. (2010). Alimentación, nutrición y dietética. La alimentación infantil. *Revista digital "Innovación y experiencias educativas"*, 35, 6-7.  
Disponible en:

[http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_35/SANDRA\\_GALLEGO\\_RAMIREZ\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_35/SANDRA_GALLEGO_RAMIREZ_1.pdf)

(Consulta: 3 de mayo de 2013)

González, C. (2006). Un regalo para toda la vida. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.

Hernández Rodríguez, M. (2001). Alimentación infantil (3ª ed.). Madrid: Díaz de Santos. Disponible en:

[http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=fToZ32nmtjsC&oi=fnd&pg=PR11&dq=importancia+de+una+buena+alimentacion+infantil+&ots=FsRrZ6\\_gaX&sig=bGqVgm3d1NmMvvRWBNYiK2RIMms#v=onepage&q=importancia%20de%20una%20buena%20alimentacion%20infantil&f=false](http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=fToZ32nmtjsC&oi=fnd&pg=PR11&dq=importancia+de+una+buena+alimentacion+infantil+&ots=FsRrZ6_gaX&sig=bGqVgm3d1NmMvvRWBNYiK2RIMms#v=onepage&q=importancia%20de%20una%20buena%20alimentacion%20infantil&f=false)

Hervas Anguita, E. (2008). Importancia de la lectura en educación infantil. *Revista digital "Innovación y experiencias educativas"*, 7, 3. Disponible en: [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_7/ESTHER\\_HERVAS\\_2.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_7/ESTHER_HERVAS_2.pdf) (Consulta: 17 de mayo de 2013)

Lama More, R.A., Alonso Franch, A., Gil-Campos, M., Leis Trabazo, R., Martínez Suárez, V., Moráis López, A., Moreno Villares, J.M., Pedrón Giner, M.C. y Comité de Nutrición de la AEP. (2006). Obesidad Infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación de Pediatría Parte I. Prevención. Detección precoz. Papel del pediatra. *Anales de Pediatría*, 607-615. Disponible en: [http://www.suc.org.uy/emcc07/Prevencion%20CV%20en%20ninos\\_archivos/Obesidad%20infantil-ParteI-An%20Pediatria\(Barc\)2006.pdf](http://www.suc.org.uy/emcc07/Prevencion%20CV%20en%20ninos_archivos/Obesidad%20infantil-ParteI-An%20Pediatria(Barc)2006.pdf) (Consulta: 13 de mayo de 2013)

Lazcón Merchán, M. (2012). La alimentación en el aula de infantil.

Disponible en: <http://82.223.209.184/handle/123456789/505>

(Consulta: 2 de mayo de 2013)

Martínez Rubio, A. Y Delgado Domínguez, J.J. (2008). Programa de actividades preventivas y de prevención de la salud: Recomendaciones dietéticas en la infancia y adolescencia. La pirámide nutricional como instrumento didáctico. Disponible en:  
[https://aepap.org/sites/default/files/2008\\_Caceres\\_dieta.pdf](https://aepap.org/sites/default/files/2008_Caceres_dieta.pdf) (Consulta: 10 de mayo de 2013)

Medina, V. (2012). Hábitos de vida saludables para los niños: *Día mundial de la salud*. Blog “*Guía infantil*”. Disponible en:  
<http://www.guiainfantil.com/blog/717/habitos-de-vida-saludables-para-los-ninos.html>  
(Consulta: 21 de abril de 2013)

Ministerio de Sanidad y Consumo. (s.f.). Prevenir la obesidad infantil. Disponible en:  
[http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/comer\\_segun\\_edad/1.php](http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/comer_segun_edad/1.php) (Consulta: 30 de abril de 2013)

Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. (2008). Programa Perseo. *Guía de comedores escolares*.  
Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/dctm/ifiie/lineas-investigacion-innovacion/educacion-salud/programas-proyectos/guiacomedoresescolares.pdf?documentId=0901e72b8126cd61>  
(Consulta: 29 de abril de 2013)

Murado Bouso, J.L. (2010). Didáctica de inglés en educación infantil. Métodos para la enseñanza y el aprendizaje de la lengua inglesa. Vigo, España: Editorial Ideaspropias.



<p>Ojeda, M. (2013). Empieza ya una vida más saludable. <i>Blog Marta Ojeda</i>. Disponible en: <a href="http://vidamassaludableahora.blogspot.com.es/2013/04/5-comidas-al-dia.html">http://vidamassaludableahora.blogspot.com.es/2013/04/5-comidas-al-dia.html</a> (Consulta: 21 de mayo de 2013)</p>
<p>Palau, L., Barreda, I. y Soler, M. (2008). Lactancia materna, la mejor Opción (3ª ed.). <i>Guía actualizada para mamás y papás</i>, p. 3.</p>
<p>Pallás Alonso, C. R. (2008). Programa de actividades preventivas y de prevención de la salud: Promoción de la lactancia materna, pp 6-7. Disponible en: <a href="http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_lactancia.pdf">http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_lactancia.pdf</a> (Consulta: 24 de abril de 2013)</p>
<p>Pascual Pascual, S. I. (2008). Síndrome de Guillain Barre. Servicio de Neurología Pediátrica. Hospital Infantil Universitario La Paz, Madrid. Disponible en: <a href="http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/12-guillain.pdf">http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/12-guillain.pdf</a> (Consulta: 11 de mayo de 2013)</p>
<p>Rodríguez Rodríguez, Mª. F. (2010). La importancia de la asamblea en la metodología docente de la etapa de infantil. <i>Autodidacta</i>. Disponible en: <a href="http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_5_archivos/17_m_f_r_rodriguez.pdf">http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_5_archivos/17_m_f_r_rodriguez.pdf</a> (Consulta: 16 de mayo de 2013)</p>
<p>Sancho, N. (2012). La importancia de la autoestima en los niños. <i>Blog Fundación Eduardo Punset</i>. Disponible en: <a href="http://www.fundacionpunset.org/apol/25120/laimportancia-de-la-autoestima-en-los-ninos/">http://www.fundacionpunset.org/apol/25120/laimportancia-de-la-autoestima-en-los-ninos/</a> (Consulta: 20 de mayo de 2013)</p>
<p>Segovia García, I. (2010). La alimentación en la etapa de educación infantil. <i>Revista digital "Transversalidad educativa"</i>, 40,12-13. Disponible en: <a href="http://www.enfoqueseducativos.es/transversalidad/transversalidad_40.pdf#page=4">http://www.enfoqueseducativos.es/transversalidad/transversalidad_40.pdf#page=4</a></p>

(Consulta: 26 de abril de 2013)

Universidad de Valladolid. (2010). Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado  
maestro o maestra en Educación Infantil. Versión 4.

## 10. ANEXOS

### ANEXO 1. CONSENTIMIENTO AUTORIZADO POR LOS PADRES

Yo, D/ D<sup>a</sup> .....con  
DNI /PASAPORTE n<sup>o</sup> ..... autorizo a mi  
hijo/a ..... a la participación en el  
estudio "*Alimentación y Actividad Física en la Infancia*" que  
llevará a cabo D<sup>a</sup> Sofía Romero Romero durante los meses de  
Mayo y Junio de 2013 en el CEIP Manuel Ruíz Zorrilla.

Firma:

## ANEXO 2. ENCUESTA

### Encuesta a Padres/ Madres sobre la alimentación y actividad física de sus hijos/as

#### DATOS DEL ALUMNO

Nombre y apellidos del alumno:

Fecha de nacimiento:

Domicilio:

Edad:

1. ¿Cuántas comidas hace al día?

---

A vertical slider control with a central track and two handles, one at the top and one at the bottom, used for selecting a value.

¿A qué horas?

A vertical slider control with a central track and two handles, one at the top and one at the bottom, used for selecting a value.

2. ¿Tiene buen apetito?

- Sí
- No

3. A las horas de la comida ¿se encuentra la televisión encendida?

- Sí
- No

4. ¿Tiene alergia/intolerancia a algún alimento? ¿A cuáles?



5.¿Cuántos días por semana come frutas?

- Ninguno
- Menos de tres
- Entre tres y cinco
- Todos

6.¿Qué desayuno suele dar a su hijo ?

- Leche y galletas
- Fruta
- No desayuna
- Zumo
- Embutido
- Otros

7.En el almuerzo ¿que toma su hijo?

- Bollería
- Fruta
- Nada
- Otros

8.¿Cuántos días a la semana come pescado?

- 1 o 2 días /semana
- 3 o más días /semana
- Todos
- Ninguno

¿y carne?

- 1 o 2 días /semana
- 3 o más días /semana
- Todos
- Ninguno

¿y verduras?

- Ninguno
- Menos de tres
- Entre tres y cinco
- Todos

¿y lácteos?

- 1 o 2 días /semana
- 3 o más días /semana
- Todos
- Ninguno

9.¿Con qué frecuencia come su hijo/a bollería industrial?

- 1 o 2 días /semana
- 3 o más días /semana
- Todos
- Ninguno

10.¿Cree que su hijo/a lleva una alimentación adecuada?

- Si
- No

11.¿Con qué frecuencia toma bebidas azucaradas/ refrescos su hijo/a?

- Diariamente
- 2-3 veces por semana
- Ocasionalmente
- Nunca
- Otro:

12.¿Realiza su hijo/a alguna actividad física fuera del horario escolar?

- Si
- No

Si la respuesta es afirmativa, ¿cuál o cuáles?

- Baloncesto
- Fútbol
- Natación

Otros

13.¿Cómo acude su hijo/a al colegio?

Autobús

Coche

Andando

Bici

Otros

14.¿Cuántas horas pasa su hijo delante del televisor u ordenador al día?

Menos de dos

Entre dos y cinco

Más de cinco

**Gracias por su colaboración.**



### **ANEXO 3. CARTA DE INFORMACIÓN A LOS PADRES**

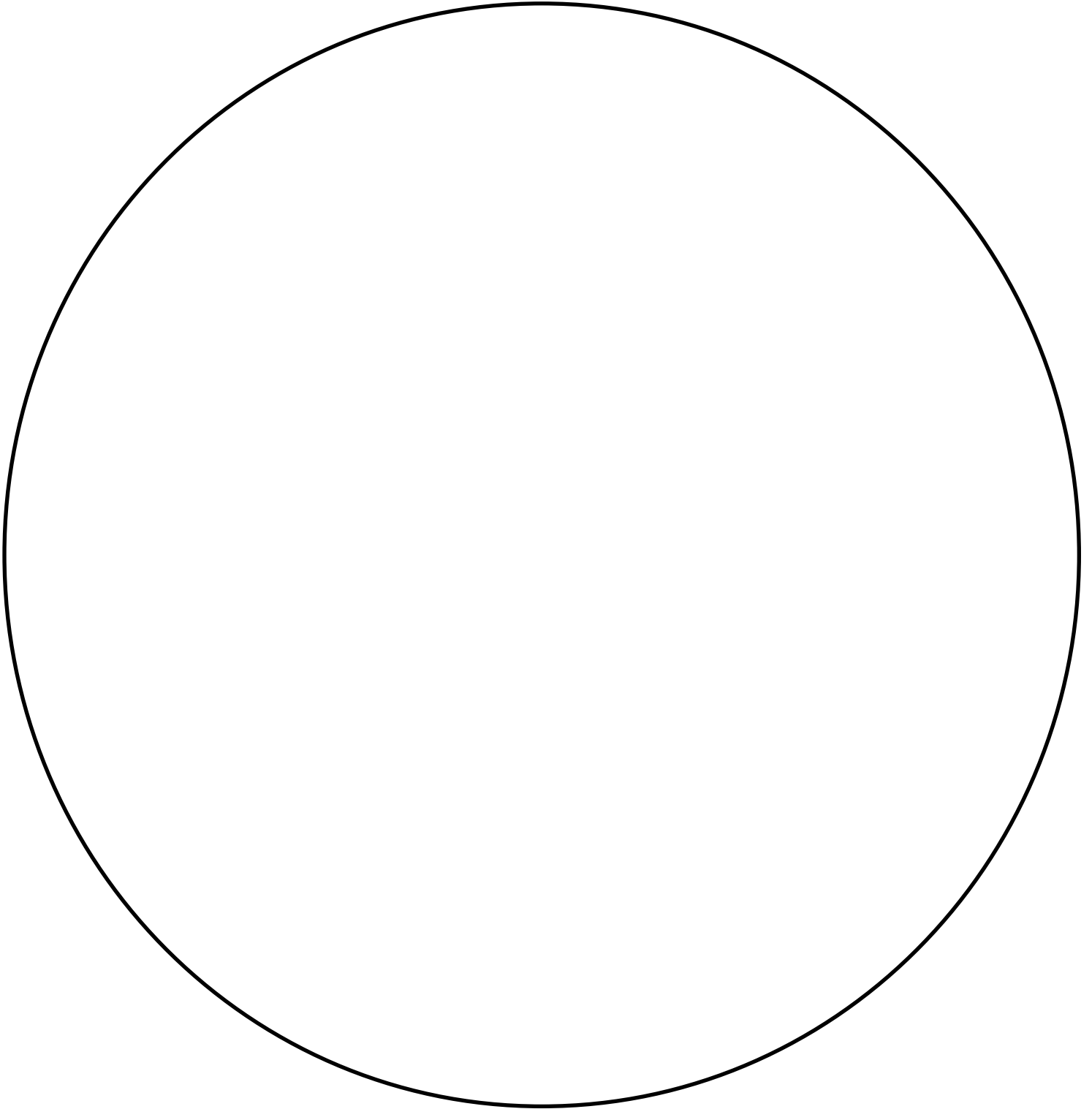
Estimad@s padres y madres:

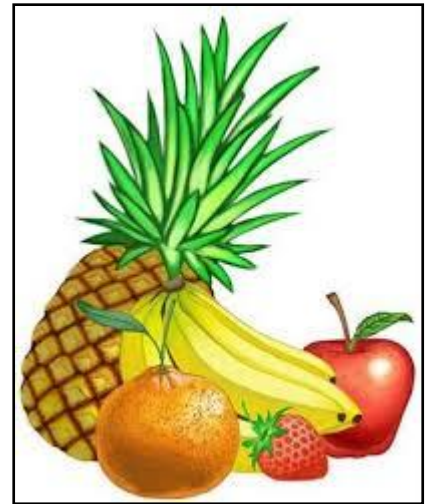
Soy Dña Sofía Romero Romero, alumna de prácticas de 4º de Educación Infantil y estoy llevando a cabo una serie de encuestas en la clase de su hijo/a. Mi proyecto de fin de carrera va a ir enfocado a la alimentación y a la actividad física de los niños y niñas de cuatro y cinco años y para ello les hago llegar esta pequeña encuesta sobre los hábitos alimenticios y el ejercicio físico de su hijo/a. No es obligatoria pero desde estas líneas les agradezco su colaboración.

Muchas gracias.




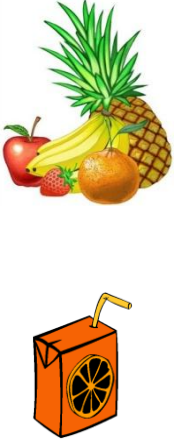
**ANEXO 4. ACTIVIDAD RELACIONADA CON EL DESAYUNO**

# MI DESAYUNO





## ANEXO 5. PROMOCIÓN A UN ALMUERZO ESCOLAR

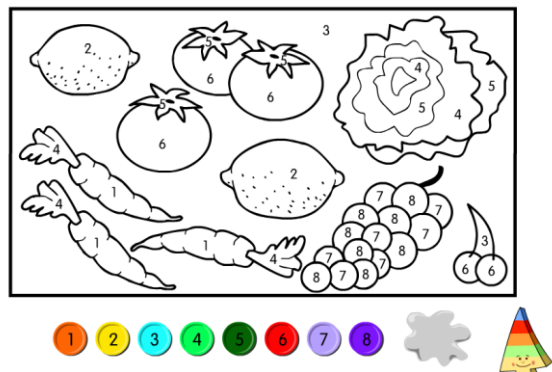
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Lácteos</b></p>  <p>Batidos con pajita y yogures con cuchara</p>	<p><b>Bocadillo</b></p>  <p>Sin demasiada grasa y envueltos en papel</p>	<p><b>Libre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fruta o zumo</li> <li>✓ Bocadillo</li> <li>✓ Dulces caseros</li> </ul>	<p><b>Dulces caseros</b></p>  <p>Evitar la bollería industrial</p>	<p><b>Fruta o zumo</b></p>  <p>Lavada, cortada y pelada.</p>

## ANEXO 6. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN INFORMÁTICA

Entre los juegos online electrónicos relacionados con la alimentación encontramos:



<http://www.vedoque.com/juegos/juego.php?j=los-alimentos>



<http://www.sehacesaber.org/juegos/nubaris/X TA 1 2.html>

### ¿Cuánto sabemos de... lo que comemos?

....Helado....

....Leche....

....Queso....

....Yogur....

....Huevo....

....Pan....

....Tomate....

....Zanahoria....

<http://www.waece.org/sabemos/comidas/comidas.htm>

## **ANEXO 7. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN PSICOMOTRICIDAD**

Estos son algunos de los juegos para realizar en el aula de psicomotricidad:

### **CON MOVIMIENTO**

#### **¡Vamos en moto!**

El organizador tiene que sentarse en el suelo y los niños van colocándose detrás, como si fuesen en una enorme moto. El piloto va dando las indicaciones en voz alta: “*A la derecha. A la izquierda. ¡Cuidado, que freno! ¡Venga, que acelero*” y va girando el tronco a la vez que habla. Los niños tienen que ir girando con él. **Fernanda de Almeida**

#### **Dentro y fuera**

Para este juego necesitarás una alfombra bien sujeta al suelo. El organizador del juego informa a los niños que sobre la alfombra están en la región conocida como “**dentro**”, y fuera de la alfombra es la región conocida como “**fuera**”. Los niños se sitúan fuera de la alfombra para que el juego comience, y el organizador va diciendo en voz alta: “*dentro, fuera, dentro, fuera...*” y los niños tienen que ir saltando de la alfombra. El juego debe ir cada vez más rápido y de forma aleatoria: “*dentro, dentro, fuera, dentro, fuera, fuera...*” Como el tiempo es corto y a cada cambio de palabra los niños tienen que obedecer y saltar, el riesgo de que se equivoquen es elevado. Los que se van equivocando, quedan eliminados. Puedes hacer varias rondas y que el ganador obtenga un punto con cada victoria y dar un premio al que más puntos logre. **Daniel Altea Carmona**

#### **Carrera “pata de palo”**

Colocas a los niños por parejas, atando el tobillo derecho de un niño con el tobillo izquierdo de otro. Se hacen pequeñas carreras en las que, dada la complicidad de los movimientos, las risas están aseguradas. **Gemma Marquie**

#### **La zapatilla por detrás**

“*A la zapatilla por detrás, tris tras, ni la ves ni lo verás, tris tras, mirar pa arriba que caen judías...*” Los niños están sentados en el suelo con los ojos cerrados y otro corre por detrás. En un momento dado, deja una zapatilla detrás de uno de los niños, que tiene que salir corriendo a pillar al otro. **Erika Saiz García**

#### **Carrera con huevos**

Se forman dos o tres equipos (según el número de invitados) y a cada equipo se le da una cuchara sopera y un huevo. Es conveniente hervir los huevos antes, para que estén duros (sin decírselo a los niños claro, para no quitar la emoción). Los equipos forman una fila y el primero debe correr con el huevo encima de la cuchara hasta un punto definido y volver, sin que le caiga el huevo al suelo. Si se le cae, recoge el huevo y

vuelve a empezar. Cuando llegue al punto de partida, le entrega el huevo y la cuchara al siguiente de su equipo y así hasta que todos los miembros de su equipo han hecho la ruta con la cuchara y el huevo entero. Gana el primer equipo que acabe. **Mónica Lastra**

## CON MÚSICA

### **¡Estatua!**

El juego consiste en poner música y que los niños bailen. Al parar la música, los niños tienen que quedar como una estatua en la postura que tenían. **Fernanda de Almeida**

### **Los oficios**

*"Me pongo de pie, me vuelvo a sentar porque a los oficios vamos a jugar..."* Los niños van imitando con sus manos diferentes oficios al ritmo de la canción: costurera, barrendero, planchadora... **Erika Saiz García**

### **El regalo de mil capas**

Se prepara un regalito envuelto en varias capas de papel. Se puede meter una golosina entre capa y capa. Los niños deben sentarse en un círculo y se le da el regalo al cumpleañosero. Se enciende la música (es conveniente disponer de una cinta o CD de música popular) y los niños deben pasarse el regalo de uno a otro. Cuando se apaga la música, el que tiene el regalo en este momento debe quitar una capa de papel. Si se ha metido una golosina, se puede quedar con ella. Se pone la música otra vez, y así hasta que al final, cuando se hayan quitado todas las capas de papel, el niño que destapa el regalo se queda con él. **Mónica Lastra**

## DE NÚMEROS

### **Bingo para peques**

Este juego está indicado para niños de 4-5 años. Tienes que preparar unos tableros como los del bingo, con números sencillos intercalados con cuadros donde aparezcan sus personajes favoritos (Mickey, Rayo McQueen, Barbie...). En una bolsa, metes pelotas o bolas con los números del 0 al 9 y les dices que vayan saliendo de uno en uno a coger una bola de la bolsa. Como es lógico, gana el que primero complete el tablero. El premio puede ser pegatinas o gomas de borrar con dibujos. **Mónica Cordero Pérez**

## DE PISTAS

### **Gimkana**

Hay que preparar el juego antes de que empiece la fiesta. Escondes varias pistas (fáciles) en distintos lugares de la casa y cuando empiece el juego les dices dónde está la

primera (o les das una pista para que la encuentren). Una pista va llevándoles a la otra hasta que encuentran el tesoro: un baúl lleno de chuches y caramelos. **Silvana Sudivert**

### **En busca del extraterrestre**

Cuando empieza la fiesta o reunión se les dice a los niños que un extraterrestre se ha llevado un tesoro que tenían escondido. Se les enseña unas huellas que ha dejado en la mesa y se les dice que hay que buscar más pistas que iremos poniendo a medida que pase la fiesta. En la merienda: dos pistas de dónde puede estar el tesoro; en el baile otra pista; en el pastel otra... La última pista les llevará al regalo final. Es una variante original de la clásica gimkana, que no falla nunca. **Maribel Martos**

### **A buscar el tesoro**

Preparas unos mapas (para los más mayores) y en cada escondite marcamos una X. En cada escondite habrá otro mapa con otra X que le ayudará a encontrar el siguiente, hasta que encuentren un baúl con el tesoro. **Gemma Marquie**

### **Maratón de juegos.**

En el pasado cumpleaños de mi hijo organicé una especie de maratón de juegos. En distintos puntos de la casa había juegos como poner la cola al burro, encestar canastas, juegos de anillas...En todos ellos iban sumando puntos y el que más consiguiese se llevaba el premio más grande, aunque todos recibieron un detalle por participar, que al final es lo importante. ¡Eso y que se lo pasen bien! Y os aseguro que lo pasaron bien los niños jugando y los mayores animando. Probadlo. **Luz Barrios**

## **CON GLOBOS**

### **Piñata personalizada**

Antiguamente la piñata era de cerámica o de cartón, pero hay una manera más divertida y rápida de prepararla y con la ayuda de los niños: con globos. En algunos metes caramelos y otros los llenas con harina, agua, arroz, lentejas... ¿Y para romperlos? Si les das un alfiler o un palillo lo pasarán en grande. **Antonio González Mesquias**

## **CON LOS OJOS CERRADOS**

**Pon la cola al burro.** Un juego tradicional y muy sencillo. Consiste en poner en la pared el dibujo de un burro sin cola. Podemos hacer una cola con lana y le pondremos un poquito de velcro, colocando la otra banda adhesiva en el dibujo del burro. Un niño se sitúa frente al dibujo y le tapamos los ojos, le decimos "pon la cola al burro" y tiene



que intentar ponerla. Casi nunca aciertan, pero se lo pasan pipa. Gana el que más se acerque al lugar correcto. **Eva López León**

### **La pasarela sobre el mar**

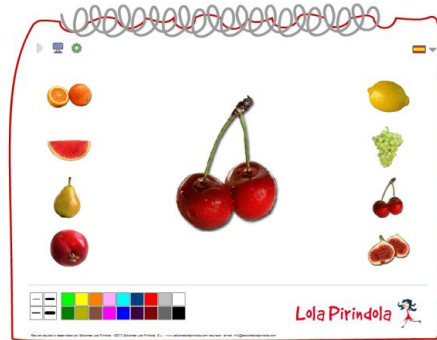
Marcamos una pasarela estrecha con globos. Los niños, con los ojos vendados, tienen que caminar a lo largo de la pasarela sin tocar los bordes. Los que lleguen al final sin tocar los bordes pasarán a la segunda ronda. El juego se repite hasta que todos los niños, menos uno, queden eliminados. Con niños mayores puedes, cada ronda, hacer la pasarela más estrecha. **Gemma Marquie**

## **PARA MERENDAR**

**La campana tragona.** Cada vez que preparamos una fiesta infantil aprovechamos la hora de la merienda para dos cosas fundamentales: que todos los niños coman todo lo que se le pone y que coman cosas nutritivas, y no sólo golosinas. El juego consiste en: antes de sentar a todos los niños a la mesa les explicamos que como es un día especial, la hora de merendar también se aprovechará para jugar. Les enseñamos una campana que utilizaremos durante el juego. La colocamos en el centro de la mesa y les decimos: *"esta campana es muy importante porque sólo podrá ser tocada por un comensal que haya terminado de comer. El primero que termine la macedonia de frutas (el plato va variando y si son platos que sean conflictivos para los niños les ponemos muy poca cantidad...) será el ganador y podrá tocar la campana primero"*. Luego la irán tocando los que vayan terminando. **Verónica González**

## ANEXO 8. ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON LA P.D.I.

Algunas de las actividades que podemos realizar con la pizarra digital interactiva son:



[http://www.edicioneslolapirindola.com/cuentos\\_personalizados/PIZ045\\_frutas/PIZ045\\_frutas\\_ei\\_eje.asp](http://www.edicioneslolapirindola.com/cuentos_personalizados/PIZ045_frutas/PIZ045_frutas_ei_eje.asp)



<http://www.vedoque.com/juegos/juego.php?j=vocabulario&l=es>



[http://www.kandoo.es/static/kandoo/site/common/games/creciendo/index.html?juego=dessayuno\\_magico&lang=es](http://www.kandoo.es/static/kandoo/site/common/games/creciendo/index.html?juego=dessayuno_magico&lang=es)

## ANEXO 9. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN MÚSICA.

Entre las canciones conocidas que nombran al menos algún alimento, ya sea comida o bebida encontramos:



[http://www.guiainfantil.com/servicios/musica/Canciones/la\\_vaca\\_lechera.htm](http://www.guiainfantil.com/servicios/musica/Canciones/la_vaca_lechera.htm)



[http://www.youtube.com/watch?v=X\\_Ta2VIc4Ok](http://www.youtube.com/watch?v=X_Ta2VIc4Ok)



<http://www.youtube.com/watch?v=M4cwUR-oKpY>

## ANEXO 10. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN INGLÉS

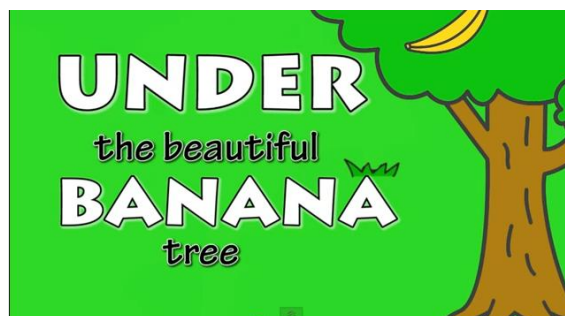
Son muchas las actividades que se pueden realizar en la sesión de inglés relacionadas con alimentos: vídeos, juegos de memoria, puzles...



<http://www.youtube.com/watch?v=mKOkXlrRXeM>



<http://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/letras-de-canciones/canciones-apples-and-bananas.html>



<http://www.youtube.com/watch?v=W03hlpOW7SQ>