



La alimentación y la nutrición infantil en el ámbito escolar: comedores escolares

Trabajo de Fin de Grado

Autora: Mora Nieto, Marina

Titulación: Grado en Educación Infantil

Curso: 2015/2016

Tutor: López Peñas, Miguel Ángel

Departamento: Zoología

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Resumen y palabras claves	1
2. Justificación.....	3
3. Marco teórico.....	5
3.1. Alimentación y nutrición.....	5
3.1.1. Los hábitos alimenticios y la educación nutricional.	6
3.1.2. La buena alimentación y la dieta saludable.	6
3.2. Diferentes nutrientes y sus funciones.....	7
3.2.1. ¿Qué son los nutrientes?	7
3.2.2. Macronutrientes.	7
3.2.2.1. Hidratos de carbono.....	8
3.2.2.2. Grasas.	9
3.2.2.3. Proteínas.	10
3.2.3. Micronutrientes.....	11
3.2.3.1. Vitaminas.....	11
3.2.3.2. Minerales.	13
3.2.3.3. Agua.....	15
3.3. Clasificación de los diferentes tipos de alimentos. Pirámides y ruedas alimenticias	15
3.3.1. Tipos de alimentos.....	15
3.3.2. Pirámides y ruedas alimentarias.	18
3.4. Alimentación del niño del segundo ciclo de Educación Infantil.....	24

3.5. Comedores escolares	26
3. Objetivos.....	31
4. Metodología.....	32
5. Análisis, resultados y discusión de hallazgos	35
5.1. Primera Fase: Estudio del menú escolar del C.E.I.P. Alcalde Joaquín García	35
5.2. Segunda Fase: Estudio de los datos sobre los hábitos alimenticios de los niños y niñas del comedor escolar del C.E.I.P. Alcalde Joaquín García.....	38
6. Conclusiones y limitaciones	52
7. Referencias bibliográficas	55
8. Anexos	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Estructura química de la Sacarosa.....	8
Figura 2: Estructura química de los principales ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.....	10
Figura 3: Estructura química de algunos aminoácidos.....	10
Figura 4: Pirámide de alimentación NAOS	19
Figura 5: Pirámide de la Alimentación Saludable	20
Figura 6: Pirámide de los Hábitos de Vida Saludable.....	21
Figura 7: Pirámide de la Alimentación de la Sociedad Española de Nutrición y Consumo....	22
Figura 8: La nueva Rueda de los Alimentos de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.....	23
Figura 9: Kilocalorías que forman el menú de la semana del 13 al 17 de junio.....	36
Figura 10: Proporción en gramos de macronutrientes en el menú de la semana del 13 al 17 de junio.....	36
Figura 11: Ítem 1. Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor	39
Figura 12: Ítem 2. Pregunta con entusiasmo qué hay de comer	40
Figura 13: Ítem 3. Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.....	41
Figura 14: Ítem 4. Rechaza la comida en todo momento.....	42
Figura 15: Ítem 5. Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad.....	43
Figura 16: Ítem 6. Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.....	44
Figura 17: Ítem 7. Pone problemas para terminarse el plato de comida.....	45
Figura 18: Ítem 8. Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).....	46

Figura 19: Ítem 9. Se distrae con sus compañeros/as.	47
Figura 20: Ítem 10. Muestra lentitud a la hora de comer.....	47
Figura 21: Ítem 11. Come de forma autónoma.	48
Figura 22: Ítem 12. Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	49
Figura 23: Ítem 13. Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.....	50
Figura 24: Ítem 14. Se puede observar algún trastorno alimenticio..	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Alimentos ricos en proteínas y sus recomendaciones.....	11
Tabla 2. Vitaminas más destacadas y sus principales fuentes alimentarias de procedencia....	13
Tabla 3. Minerales más importantes. Sus funciones y fuentes alimentarias de procedencia...	14
Tabla 4. Gasto energético total para niños y niñas de entre 3 y 6 años	25
Tabla 5. Frecuencias de consumo recomendadas en los menús de los centros escolares.....	30
Tabla 6. Estructura ideal de un menú saludable	30

1. Resumen y palabras claves

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado se ha elaborado para crear conciencia sobre la importancia de la buena alimentación y nutrición en los niños y niñas del segundo ciclo de infantil. Está compuesto por dos fases. La primera de ellas es el análisis del menú de una semana del comedor escolar del C.E.I.P. Alcalde Joaquín García (Alcalá de Guadaíra, Sevilla) y la segunda es el estudio y la observación de los hábitos alimenticios de 32 niños y niñas del segundo ciclo de infantil, elegidos mediante un muestreo aleatorio simple, que acuden a dicho comedor. Para la primera fase hemos usado el menú de este comedor escolar y lo hemos comparado con menús ideales que hemos encontrado en bibliografía para ver su adecuación; mientras que para la segunda fase hemos usado una tabla observacional compuesta con diferentes ítems donde se recogía lo que queríamos observar.

Por un lado, los resultados de la primera fase han sido positivos, ya que nos encontramos ante un menú nutricionalmente adecuado para estas edades. Mientras que, los resultados de la segunda fase, nos han proporcionado tanto datos que ya esperábamos, como otros que nos han sorprendido, pero en definitiva nos han hecho ver que aún queda bastante para que muchos niños y niñas tengan unos buenos hábitos alimenticios.

Palabras claves

Nutrición, Alimento, Hábito alimentario, Comedor escolar, Dietética.

Abstract

This End-Of-Degree Project has been done to raising awareness about the importance of a good diet and nutrition in little kids of the second cycle of Childhood Education. The project has two phases. First of them is the analysis of the weekly menu of the Alcalde Joaquín García School, located in Alcalá de Guadaíra (Seville). The second one is the study and the observation of the eating habits of 32 children of the second cycle of Childhood Education, who eat in the school canteen, chosen by a random sampling. For the first part we have used the menu of this school canteen and we have compared it with other exemplaries menus that we have found on the bibliography, to observe their adequacy. While for the second part we had prepared an observation table with different items, where we noted all we could observe.

On the one hand, the results of the first phase have been positives, because we have a situation where the menu is appropriate for this age category. On the other hand, the results of the second part of the project have provided us so many details that we expected, as others that have surprised us. Ultimately, the results have made us all aware that much remains to be done with respect to the food habits of the children.

Keywords

Nutrition, Food, Eating habit, School canteen, Dietetics.

2. Justificación

El tema de la alimentación y la nutrición se considera muy importante en el ámbito educativo, ya que, además de las familias, la escuela también es la encargada de enseñar a comer. Tal y como se establece en la Orden del 5 de Agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, en el segundo ciclo de infantil, que corresponde desde los tres hasta los seis años, se consolidan los hábitos de alimentación, trabajando los diferentes tipos de alimentos, sus olores y sabores, así como la adquisición de una dieta adecuada, es decir, variada, sana y equilibrada. Esto se puede llevar a cabo tanto en las aulas como en el comedor escolar, el cual se está volviendo en los últimos años un lugar muy importante para la educación de los menores.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 29/6/2016), cuidar la alimentación de los escolares, además de mejorar la salud, mejora el rendimiento intelectual, es decir, mejora su rendimiento escolar. “Un mal estado de salud y una pobre nutrición de los niños en edad escolar disminuye su capacidad cognitiva, bien a través de cambios fisiológicos, bien reduciendo su habilidad para participar en las experiencias de aprendizaje, o bien ambas” (Bundy et al., 2011, p.25). Por lo tanto, los educadores también tenemos un papel fundamental en la salud de nuestros alumnos y alumnas.

El presente Trabajo de Fin de Grado, va dirigido al segundo ciclo de Educación Infantil, y consiste en la observación del comportamiento y los hábitos alimenticios de una muestra de niños y niñas en el comedor escolar, así como el estudio del menú de dicho comedor, para comprobar si se cumplen las recomendaciones que se establecen para llevar a cabo una dieta adecuada.

Dado lo expuesto anteriormente, considero de gran interés y relevancia investigar las pautas y las conductas alimentarias de los niños y niñas objeto de este trabajo, ya que, la alimentación y la nutrición son muy importantes en la vida de los menores, tanto en su desarrollo corporal como intelectual.

3. Marco teórico

3.1. Alimentación y nutrición

Alimentación y nutrición son dos términos que en numerosas ocasiones tendemos a hacer sinónimos a pesar de sus diferentes significados. Según Grande Covián (1977):

La palabra nutrición designa el conjunto de procesos mediante los que el organismo vivo utiliza los distintos componentes de los alimentos (nutrientes), para la liberación de energía, el desarrollo y mantenimiento de las estructuras corporales, y la regulación de los procesos metabólicos. (p.3)

Esto quiere decir que, tal y como afirman Mataix y Carazo (2005a) la nutrición es la consecuencia de la alimentación, la digestión, la absorción y la eliminación fecal de los componentes alimentarios no digeribles.

Por otro lado, Grande Covián indicó que la distribución, la compra, el procesamiento y el ingerir alimentos, forman parte del proceso llamado alimentación, el cual, a diferencia de la nutrición, se realiza fuera del individuo (como se citó en Manjarrez González, Vázquez Manjarrez y Carrasco Urrutia, 2011). A través del proceso de alimentación, se proporcionan una serie de sustancias llamadas nutrientes, que son necesarias para llevar a cabo el proceso de nutrición (Grande Covián, 1983).

Asimismo, existen otros términos que se deben tener en cuenta en el ámbito de la alimentación, como son: dieta, ración y menú. “La dieta es el conjunto de alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios” (Ruiz Moreno, Del Pozo de la Calle, Valero Gaspar, Ávila Torres y Varela Moreiras, 2013, p.31), es decir, son los alimentos que tomamos habitualmente. Por otro lado, la ración es la cantidad de comida de la que dispone un plato; y el menú según la RAE es el “conjunto de platos que constituyen una comida”.

3.1.1. Los hábitos alimenticios y la educación nutricional.

La educación nutricional debe ser trabajada en la infancia, ya que es aquí cuando se comienzan a ingerir nuevos tipos de alimentos, de los cuales muchos son rechazados por los niños y niñas por diferentes motivos, además como afirma la Fundación Española de la Nutrición (FEN, 30/6/2016), en los primeros años de vida la buena alimentación es fundamental debido a que una malnutrición puede traer consigo problemas de salud en un futuro. Felipe y Nolla (2015), definen la educación nutricional como la adquisición de los hábitos alimenticios y otras conductas que dan lugar a un buen estado de salud y que previenen la malnutrición y las enfermedades que esta conlleva.

Los hábitos alimenticios, como se ha mencionado anteriormente, son una parte de la educación nutricional. En concreto, son reglas que se aprenden con el tiempo mediante la repetición continua, que deben comenzar a adquirirse en edades tempranas (Fernández Cabezas, 2014). Estos hábitos se basan en: aprender a comer, utilizar los cubiertos, comportarse de forma adecuada mientras se come, y aceptar y comenzar la ingesta de alimentos de todo tipo entre otras cosas. No solo se aprenden con la ayuda de las familias, sino también en el medio escolar.

3.1.2. La buena alimentación y la dieta saludable.

La buena alimentación es imprescindible para el crecimiento y el desarrollo adecuado de los niños y niñas, sobre todo en edades tempranas, donde estos se producen de forma más acelerada. Además, tal y como afirma Romero Ramos (2011) la nutrición adecuada no solo es esencial para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo mental de los niños y niñas, ya que la mala nutrición afecta a las capacidades de aprendizaje y desarrollo intelectual. En definitiva, la mala alimentación y nutrición influye de forma negativa en el rendimiento escolar.

Por otro lado, es imprescindible llevar a cabo una dieta sana, variada y equilibrada. Esto quiere decir que, además de ingerir todo tipo de alimentos, debemos hacerlo en las proporciones adecuadas según las necesidades individuales de cada persona, que están regidas, entre otras cosas, por la edad y el sexo de los individuos. Asimismo, debe cubrir las necesidades energéticas de los niños, crear hábitos alimenticios y evitar enfermedades (Rebollo y Rabat, 2010). Como se ve reflejado en la Guía de Comedores Escolares del Programa Perseo (2008), un equivalente a dieta equilibrada y saludable es la dieta mediterránea, de la cual hablaremos más adelante.

3.2. Diferentes nutrientes y sus funciones

3.2.1. ¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son unas sustancias necesarias para el ser humano encontradas en los alimentos, en mayor o menor medida, y que tras la absorción y la digestión pasan a la sangre para que el organismo pueda usarlos (Rebollo y Rabat, 2010). Gracias a ellos, nuestro organismo obtiene energía para llevar a cabo las funciones vitales y materiales, como por ejemplo el crecimiento. En la infancia, tal y como afirma Mataix (2005a), existen variaciones en cuanto a las necesidades energéticas, que dependen del tamaño y de la masa muscular del niño, y de la actividad física que realice.

3.2.2. Macronutrientes.

Son llamados así porque son los nutrientes que más energía aportan al organismo. Hay tres tipos de macronutrientes: Los hidratos de carbono también llamados azúcares o glúcidos, las grasas o lípidos y las proteínas.

3.2.2.1. Hidratos de carbono.

Son los nutrientes que más energía aportan, alrededor de un 50% de la energía obtenida a través de la dieta diaria. Cabezuelo y Frontera (2007) clasifican tres tipos de hidratos de carbono:

- **Monosacáridos:** Dentro de este grupo podemos encontrar la glucosa, que es el azúcar que tenemos en la sangre y la fuente inmediata de energía, la fructosa, que es el azúcar más dulce, y galactosa que unido a la glucosa forman un hidrato de carbono de la leche llamado disacárido lactosa.
- **Disacáridos:** En este grupo ubicamos la sacarosa (ver Figura 1) que es el azúcar de mesa (compuesta por la unión de glucosa y fructosa), según Mataix (2005b) es el azúcar de caña y remolacha, aunque también se puede encontrar en la miel de las abejas; y la maltosa, que está formada por dos monómeros de glucosa y rara vez se encuentra de forma natural.
- **Polisacáridos:** Están formados por multitud de monosacáridos. Podemos destacar el almidón (origen vegetal) y el glucógeno (origen animal).

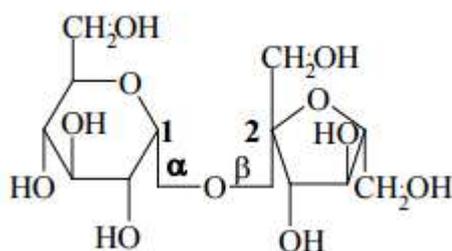


Figura 1: Estructura química de la Sacarosa. Tomada de Velázquez Monroy y Ordorica Vargas (2010, p.25)

Los hidratos de carbono se suelen encontrar en el pan, el arroz, la pasta, las legumbres, las patatas... que son los llamados hidratos de carbono complejos, los cuales

son los que deben destacar en la dieta; y en azúcar, mermelada, dulces... que son los hidratos de carbono simples, que deben ingerirse con menos frecuencia (Rebollo y Rabat, 2010).

3.2.2.2. Grasas.

Son nutrientes que químicamente están formados por triglicéridos de ácidos grasos y glicerina. Su aporte energético en la dieta diaria debe ser como máximo de un 35%. Cabezuelo y Frontera (2007) señalan que los triglicéridos forman mayoritariamente las grasas naturales.

Podemos encontrar diferencia entre las grasas saturadas y las grasas insaturadas. Según Cabezuelo y Frontera (2007) las grasas saturadas aumentan el nivel de colesterol (sustancia que se encuentra en la sangre y que se puede generar por el propio organismo) en la sangre, mientras que las grasas insaturadas, formadas por ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados (ver Figura 2), lo disminuyen. Por esta razón, entendemos que las grasas más recomendables para nuestro organismo son las insaturadas.

Las grasas pueden ser tanto de origen animal como vegetal. En las de origen animal podemos destacar los lácteos y sus derivados, y las carnes y embutidos, sobre todo de cerdo y de cordero. Asimismo, las grasas de origen vegetal se encuentran en aceites, frutos secos, coco, cacao... Las comidas preparadas y la bollería también contienen un alto nivel de grasa, por lo que su consumo no es muy aconsejable.

Ácido graso monoinsaturado



Oleico (omega-9)

Ácidos grasos poliinsaturados



Linoleico (omega-6)



Linolénico (omega-3)



Araquidónico (omega-6)



Eicosapentaenoico (omega-3)



Docosahexaenoico (omega-3)

Figura 2: Estructura química de los principales ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Tomada de Coronado Herrera, Vega y León, Gutiérrez Tolentino, García Fernández y Díaz González (2006, p.73).

3.2.2.3. Proteínas.

Las proteínas deben constituir entre el 10 y el 15% de la energía total que aporta la dieta diaria. Están formadas por aminoácidos, en total son veinte tipos, los cuales pueden ser esenciales, es decir, que para obtenerlos se deben ingerir a través del alimento, o no esenciales, los cuales son producidos por el propio organismo (Mataix, 2005c).

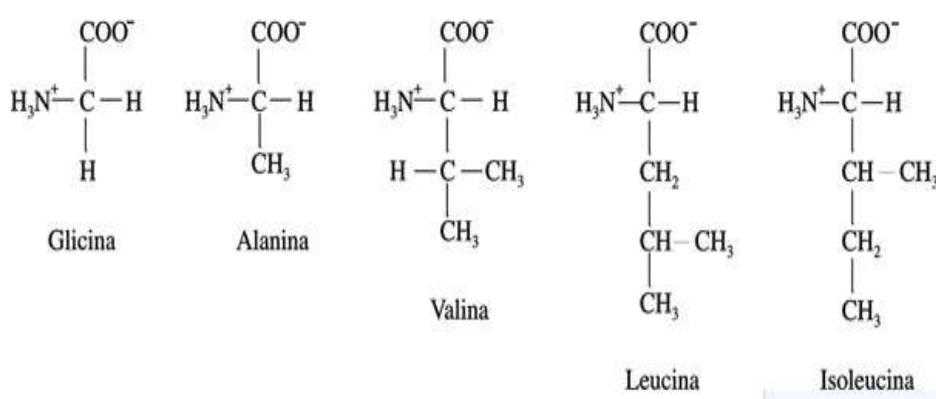


Figura 3: Estructura química de algunos aminoácidos. Tomada de Cardellá Rosales (2013).

Hay proteínas presentes en alimentos de origen animal y en alimentos de origen vegetal (ver Tabla 1). Cabezuelo y Frontera (2007) señalan que es recomendable que la

tercera parte de las proteínas diarias sean procedentes de alimentos de origen animal, como son la carne, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados, ya que, los de origen vegetal son menos ricos en proteínas, como son los cereales y sus derivados; aunque cabe destacar el alto contenido en proteínas de las legumbres.

Tabla 1

Alimentos ricos en proteínas y sus recomendaciones

PROTEÍNAS	1 RACIÓN	VECES/SEMANA 3-4 RACIONES
CARNES (partes magras) (Termera magra, lomo de cerdo, conejo, pollo, pavo, cabra o cordero)	50 g	
PESCADO AZUL	50 g	
PESCADO BLANCO	75 g	
MARISCO	70 g	
HUEVOS	50-60 g	
QUESO FRESCO	60 g	
EMBUTIDOS		
jamón serrano *	40 g	
embutido de pavo *	40 g	
lomo embutido *	20 g	
TOFU	65 g	
SEITÁN (gluten de trigo)	40 g	
SOJA	30 g	

Nota: Extraída de Ruiz Pons, Herrera Rodríguez y Suárez López de Vengara (2011, p.55). Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad infantil.

3.2.3. Micronutrientes.

Aportan menos energía que los macronutrientes, como es el caso de las vitaminas (liposolubles e hidrosolubles), o no tienen ningún tipo de aportación energética como ocurre con los minerales y el agua.

3.2.3.1. Vitaminas.

Las vitaminas son fundamentales para llevar a cabo los procesos metabólicos, es decir, los procesos que transforman la materia en energía, y en procesos de síntesis de

sustancias; además, la mayoría de las vitaminas deben ser obtenidas a través de la dieta, debido a que el organismo no puede producirlas (Mataix y Carazo, 2005b). Hay dos tipos de vitaminas según Cabezuelo y Frontera (2007):

- **Liposolubles:** Dentro de esta categoría podemos encontrar las vitaminas A, D, E y K. Se almacenan en el organismo, por lo tanto no hace falta que se ingieran diariamente.
- **Hidrosolubles:** Este grupo está formado por las vitaminas B1, B2, B6, B12, C, la niacina, el ácido fólico, la biotina y el ácido pantoténico. Al contrario que las liposolubles, no se almacenan en el organismo, excepto la B12, por lo tanto hace falta que se ingieran diariamente.

Al ser tan numerosas, las vitaminas están presentes en multitud de alimentos de todo tipo, aunque si es verdad que ningún alimento posee todas las vitaminas (ver Tabla 2).

Tabla 2*Vitaminas más destacadas y sus principales fuentes alimentarias de procedencia*

Liposolubles	
Vitaminas	Fuentes
Vitamina A	Carnes, pescado azul, hígado, yema de huevo, mantequilla queso, leche, albaricoque, melón, zanahoria, mango, melocotón, espinacas, coles de bruselas, calabaza y tomate.
Vitamina D	Leche y sus derivados, pescados azules, huevos y carnes.
Vitamina E	Muy distribuida, destacan: aceites vegetales, granos de cereales, alimentos vegetales y grasa de origen animal.
Vitamina K	Verduras de hojas verdes, col, alcachofas, brócoli, coliflor, judías verdes, guisantes, aceites vegetales, hígado, queso y huevos.
Hidrosolubles	
Vitaminas	Fuentes
Vitamina B1	Carnes, hígado, cereales, legumbres, leche, huevos y pescado.
Vitamina B2	Leche, huevos, queso, carnes, hígado, pescado, legumbres, vegetales verdes y cereales.
Vitamina B6	Hígado, carnes, legumbres, nueces, plátanos y cereales.
Vitamina B12	Pescado, huevos, hígado, carnes y sus derivados, menos proporción en leche y huevos.
Vitamina C	Frutas como kiwi, guayaba y fresas, verduras y hortalizas, hígado y patatas.

Nota: Basada en Mataix (2005d).

3.2.3.2. Minerales.

Tal y como afirman Mataix y Carazo (2005c), los minerales se necesitan en cantidades muy pequeñas, pero son imprescindibles para llevar a cabo funciones del cuerpo humano, sobre todo para el desarrollo de los huesos. Además los clasifican en dos

grupos: los elementos principales (calcio, fósforo, magnesio, potasio...) de los cuales se necesitan mayores cantidades, y los elementos traza que se necesitan en cantidades mucho menores (zinc, cobre, yodo...).

En la Tabla 3 encontraremos los minerales más destacados con sus funciones y fuentes alimentarias de procedencia.

Tabla 3

Minerales más importantes. Sus funciones y fuentes alimentarias de procedencia

Minerales	Funciones	Fuentes
Calcio	Formación de huesos y dientes, coagulación sanguínea, transmisión del impulso nervioso, permeabilidad de las membranas celulares, y activador de algunos sistemas enzimáticos.	Destacan la leche y sus derivados. cereales, frutas y verduras de hoja verde, sardinas, crustáceos y mariscos.
Magnesio	Contracción muscular, correcta excitabilidad nerviosa y constituyente de huesos y dientes.	Cereales integrales, legumbres, frutos secos, frutas, verduras y hortalizas.
Hierro	Forma parte de la hemoglobina, ayuda al transporte de oxígeno e interviene en la respiración celular.	Carnes como el hígado y legumbres.
Zinc	Desarrollo y crecimiento de los órganos sexuales, funcionamiento del gusto y olfato, y permite un adecuado funcionamiento del sistema inmune.	Carnes, pescados, leche y sus derivados. Hay que destacar el hígado y las ostras.

Nota: Basada en Mataix (2005e).

3.2.3.3. Agua.

“El agua constituye el principal componente del cuerpo humano, llegando a alcanzar cifras entre el 55 y 60% del peso total corporal” (Mataix y Carazo, 2005d, p.183). Además, es el líquido que deben beber los niños y niñas a la hora de comer, dejando de lado los refrescos, ya que tienen un alto contenido en azúcar y disminuye el apetito (Cabezuelo y Frontera, 2007). Además de beberla, el agua está presente en algunos alimentos.

3.3. Clasificación de los diferentes tipos de alimentos. Pirámides y ruedas alimenticias

3.3.1. Tipos de alimentos.

Para contar con un estado de salud físico y mental idóneo, se necesita llevar a cabo una dieta sana, variada y equilibrada, es decir, debe estar compuesta por todo tipo de alimentos en proporciones adecuadas. Hay diferentes grupos de alimentos, que se agrupan así debido a su semejanza en la composición de nutrientes (Cabezuelo y Frontera, 2007).

Por un lado, tenemos los cereales y sus derivados, es decir, el pan, la pasta y el arroz. Son la principal fuente de energía y de hidratos de carbono, asimismo aportan vitaminas de tipo B1, B2, niacina y ácido fólico, y minerales como el calcio, el hierro, el zinc y el potasio (González Rodríguez, Perea Sánchez y Ortega Anta, 2015). Este tipo de alimentos pueden ser integrales, es decir, son elaborados con el grano entero del cereal, y tal y como afirman Mataix y Carazo (2005e), tienen mayor cantidad de fibras.

Otro tipo de alimento son las frutas, las verduras y las hortalizas, los cuales suelen escasear en la dieta de la mayoría de los niños y niñas españoles y ser rechazados. “Son alimentos ricos en fibra y determinadas vitaminas, y pobre en los tres macronutrientes, carbohidratos, grasas y proteínas, lo que les hace tener muy poco valor energético” (Mataix y Carazo, 2005f, p.231). En general, las hortalizas y verduras, contienen

cantidades importantes de vitamina A, vitamina C y folato, y de minerales como hierro y calcio, mientras que en las frutas se puede destacar el aporte vitamínico de β -caroteno, vitamina C y vitamina A (Mataix y Carazo, 2005f). La mayor parte de las vitaminas se encuentran en la piel de estos alimentos, por lo tanto, se recomienda que en la mayoría de las ocasiones se consuman con piel, sobre todo las frutas.

El grupo que forman la leche y sus derivados es muy importante para la formación de los huesos por su alto contenido en calcio. La leche de vaca es la que más se consume, tiene alto contenido en la proteína caseína, en ácidos grasos saturados, en vitaminas hidrosolubles como la vitamina B1, la vitamina B2, la niacina y el folato, y en vitaminas liposolubles como la vitamina A y la vitamina D3, aunque esta última en menor medida (Mataix y Carazo, 2005g). El consumo de leche también se puede sustituir por derivados de la misma, como son el queso o el yogur.

La carne, el pescado, los huevos y las legumbres, suelen incluirse en el mismo grupo de alimentos por su similitud en la composición de los nutrientes.

Las carnes son ricas en proteínas, según su cantidad de mioglobina, que es una proteína muscular que contiene hierro, se dividen en carnes blancas (conejo, pavo, pollo y ternera), las cuales poseen menor cantidad, y las carnes rojas (bovino, caprino, equino y ovino) que poseen mayor cantidad de dicha proteína (Mataix y Carazo, 2005h). Asimismo, según la cantidad de grasa que posean, pueden clasificarse en carnes magras, que tienen menor cantidad, y carnes grasas, que tienen mayor cantidad. Las carnes suelen ser ricas en hierro, niacina y vitamina B12, y son fuentes moderadas de vitamina B1 y vitamina B2, sin embargo, estas proporciones de nutrientes cambian en algunos de sus derivados, por ejemplo las vísceras tienen mayor contenido en hierro, y los embutidos

mayor contenido en sal y grasas, por lo que no es muy recomendable su excesiva ingesta (Mataix y Carazo, 2005h).

Pinto Fontanillo, Cáceres Tejeda y Pons Carreras (2005) establecen que “dependiendo del menor a mayor contenido en grasa, los pescados se denominan: magros (o blancos), semigrasos y grasos (azules) ” (p.22). En cuanto a los componentes que abundan en los pescados, podemos destacar su alto contenido en proteínas, así como en vitaminas hidrosolubles de tipo B1, B2 y B12, y vitaminas liposolubles como son la vitamina A y la vitamina D; también cabe destacar su contenido en minerales como el hierro, el fósforo, el potasio, el sodio y el yodo, siendo este último el que más aporta en comparación con otros alimentos (Villarino Marín, Moreno Posada y Ortuño Soriano, 2005). Cabe destacar que el pescado es una fuente rica en Omega-3, un ácido graso insaturado, el cual debemos ingerir porque nuestro organismo no lo fabrica.

El huevo contiene una gran cantidad de proteínas y es rico en ácido linoleico y ácido oleico, también aporta vitaminas de tipo A, D, E, K, B2, biotina y B12, así como minerales como el fósforo, el zinc, el yodo y el hierro (González Rodríguez et al., 2015). Su alto contenido en colesterol no recomienda ingerirlo en cantidades excesivas.

Las legumbres tienen una gran importancia nutricional, son muy ricas en calcio, vitamina B1, niacina y fibra, así como en zinc, magnesio y hierro, de este último posee mayor cantidad que la carne y el pescado (Cabezuelo y Frontera, 2007; Mataix, 2005f).

Por último, nos encontramos con los aceites, grasas y dulces. Los aceites son grasas de origen vegetal, del cual hay diferentes tipos según del vegetal del que proceda. El que más se usa es el aceite de oliva. Las grasas de origen vegetal (mantequilla, nata...), las de origen animal (tocino, manteca...) y la bollería industrial son ricas en grasas

saturadas, las cuales hacen que aumente el nivel de colesterol y el peso corporal; estos últimos son ricos también en azúcares, por lo que deben ser evitados totalmente.

A su vez, según Martínez Álvarez et.al. (Como se citó en López, 2011), los grupos de alimentos se clasifican en tres grupos

- Alimentos Energéticos: Aportan hidratos de carbono y grasas. Podemos encontrar los cereales, las patatas, el azúcar y los alimentos grasos (bollería, aceites...)
- Alimentos Plásticos: Aportan proteínas. En este grupo se encuentran los lácteos, la carne, el pescado, los huevos, las legumbres y los frutos secos.
- Alimentos Reguladores: Aportan minerales y vitaminas. Aquí encontramos a las frutas y a las verduras y hortalizas.

3.3.2. Pirámides y ruedas alimentarias.

Se han creado unos instrumentos y herramientas para plasmar la clasificación de los diferentes grupos de alimentos y las recomendaciones de ingesta de cada uno de ellos. Estos instrumentos son las pirámides y las ruedas alimentarias.

Las pirámides y ruedas de la alimentación de nuestro país se suelen basar en la dieta mediterránea, dicha dieta, según el Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela de la Junta de Andalucía (2004) se basa en el alto consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescado y aceite de oliva. La población infantil actual se aleja un poco de este tipo de dieta, ya que, según el estudio Journal of the American Dietetic Association (como se citó en Basulto, 2013), alrededor del 40% de las calorías que consumen los menores proceden de grasas sólidas como son la leche entera, la bollería, el queso, las cremas, los helados, las salchichas, la carne roja, la repostería y la pastelería.

Tal y como apuntan Martínez de Victoria y Ros (2013) la pirámide de la alimentación fue propuesta por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos en 1991. A lo largo de los años se han ido modificando, haciéndose más completas y exhaustivas. Tal y como afirma Basulto (2013) se debe comer más de lo que hay en la base de la pirámide que de lo que hay en la cima, por esto siempre han representado en la base los alimentos que se deben consumir con más frecuencia, en el medio los que se deben consumir de forma más moderada y en la cima los que se deben ingerir con menor frecuencia.

Una de ellas es la Pirámide de la alimentación NAOS (ver Figura 4), que fue presentada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición en 2015. En ella se puede observar que lo que se intenta es fomentar los hábitos alimenticios de la dieta mediterránea y la práctica de deporte (AECOSAN, 2015). Además en la parte baja de la pirámide encontramos la recomendación del consumo de agua. Dichas recomendaciones se hacen de forma diaria, semanal y mensual.



Figura 4: Pirámide de alimentación NAOS. Tomada de AECOSAN (2015).

Otro ejemplo de pirámide de la alimentación a destacar es la pirámide de la Junta de Andalucía (ver Figura 5). En la base encontramos los alimentos que se deben ingerir en cada comida como son los cereales, los tubérculos y las frutas. A continuación, tenemos los alimentos que se deben consumir a diario que son el aceite de oliva, los lácteos, el agua y las verduras y hortalizas. En el centro encontramos los alimentos que solo se pueden ingerir tres veces en semana como son las legumbres y otras que se pueden ingerir entre tres y cinco veces por semana, como es la carne de ave y el pescado, los huevos entre tres y cinco unidades a la semana, y las carnes rojas con un máximo de dos a tres veces por semana. En la cima encontramos los dulces y las grasas, los cuales deben tener un consumo moderado, ya que no son buenos para la salud.



Figura 5: Pirámide de la Alimentación Saludable. Tomada de la Junta de Andalucía (2006).

La Junta de Andalucía también ha propuesto una pirámide de hábitos de vida saludable (ver Figura 6), en ella se ve refleja una pirámide dividida en dos. En una de las

partes se ve la pirámide refleja en la Figura 5, y en la otra se expone la actividad física que se debe hacer diariamente, semanalmente y en ocasiones, para así poder llevar una vida sana y equilibrada.



Figura 6: Pirámide de los Hábitos de Vida Saludable. Tomada de la Junta de Andalucía (31/7/2016)

En 2015, la Sociedad Española de Nutrición y Consumo creó una nueva pirámide de la alimentación (ver Figura 7). En esta ocasión, en la base de la pirámide encontramos consejos para llevar a cabo una vida saludable, los cuales complementan a la alimentación (Soteras, 2015), es decir, en la base encontramos la actividad física diaria, el equilibrio emocional, el balance energético, las técnicas culinarias y la toma de agua, que quedaría de unos cuatro a seis vasos diarios. El segundo y tercer bloque, está formado por alimentos que se deben consumir todos los días. En el segundo bloque encontramos los

cereales, sus derivados y los tubérculos, que se deben consumir según el grado de actividad física que se realice, asimismo se recomienda que el pan y las pastas se consuman en su versión integral, es decir, que sean fabricados con el grano entero de cereal (Caorsi, 2016). En el tercer bloque encontramos las frutas, que se deben consumir entre tres y cuatro veces al día, las verduras y hortalizas, que se deben consumir dos o tres al día, y el aceite de oliva; y en el cuarto bloque encontramos los lácteos, que se deben consumir dos o tres veces diariamente, y el pescado, la carne de ave, los huevos y las legumbres, que deben ser consumidos entre una y tres veces al día. En la cima, encontramos los productos que deben consumirse ocasionalmente, como son los embutidos y carnes rojas, seguido de la bollería y los snacks. En la cúspide podemos encontrar una banderita que simboliza el consumo de suplementos nutricionales de la dieta.



Figura 7: Pirámide de la Alimentación de la Sociedad Española de Nutrición y Consumo. Tomada de SENC (2015).

Por otro lado, tenemos la rueda de la alimentación. Según Martínez Álvarez et. al. (Como se citó en López, 2011), la rueda de la alimentación fue promovida en España en los años 70 por el Programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU). Las primeras ruedas constaban de siete grupos de alimentos, sin embargo, en el año 2007 la SEDCA, actualizó la rueda de la alimentación (ver Figura 8), en la que ya no había siete grupos de alimentos, sino seis. Además podemos saber, según el tamaño de cada grupo de alimentos, si se deben consumir con mayor o menor frecuencia. En ella los alimentos se clasifican según su función: en color rojo podemos encontrar los alimentos plásticos, en color amarillo los alimentos energéticos y en color verde los alimentos reguladores. En el centro de la rueda encontramos el consumo de agua y la práctica de actividad física.



Figura 8: La nueva Rueda de los Alimentos de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Tomada de SEDCA (2007).

3.4. Alimentación del niño del segundo ciclo de Educación Infantil

Entendemos por el segundo ciclo de infantil los niños y niñas con edades comprendidas entre 3 y 6 años. En estas edades se aprende por imitación, es decir, los gustos por determinados alimentos va a depender, en mayor o menor medida, por la influencia del entorno social y familiar. Además, en algunas ocasiones, la alimentación de los niños y niñas puede llegar a ser un gran problema para los adultos, debido a que pueden llegar a tener una ingesta selectiva por determinados alimentos o como apunta Basulto (2013), rechazar los nuevos alimentos, lo que se conoce como neofobia. Ávila y Valero Gaspar (2015) apuntan que ‘es importante que las materias de alimentación y nutrición aparezcan en el currículo escolar desde edades tempranas para conseguir unos hábitos saludables’ (p.281), es decir, la educación nutricional y la alimentación no solo están en manos de la familia de los menores, sino también en la escuela, ya que, normalmente es uno de los lugares donde los niños y niñas pasan más tiempo.

Por lo general, los niños y niñas de estas edades necesitan entre unas 1200 y 1800 kilocalorías diarias, aunque hay que señalar que estas necesidades dependen del gasto energético que tengan individualmente (ver Tabla 4). La alimentación diaria de estos niños y niñas debe estar formada por cinco comidas: el desayuno que debe aportar un 25% de las calorías diarias, en él también se incluye un desayuno a media mañana, el almuerzo con un 30-35%, la merienda entre un 15-20% y la cena que debe aportar entre un 25-30% (Peña Quintana, Ros Mar, González Santana y Rial González, 2010); como se puede observar el almuerzo es la comida más importante del día, la cual muchos niños y niñas realizan en los comedores escolares por diferentes motivos.

Las calorías se obtienen a través de la ingesta de nutrientes, sobre todo de macronutrientes, siendo recomendable que los hidratos de carbono aporten un 55% de las calorías ingeridas, las grasas un 30% y las proteínas un 15% (Cabezuelo y Frontera, 2007).

A partir de los tres años el ritmo de crecimiento se va igualando hasta la pubertad (Rebollo y Rabat, 2010), por lo que las necesidades calóricas y nutricionales suelen ser parecidas.

Tabla 4

Gasto energético total para niños y niñas de entre 3 y 6 años

Gasto energético total (kcal/día)						
<i>Edad</i>	<i>Peso de referencia</i>	<i>Altura de referencia</i>	<i>Sedentario</i>	<i>Poco activo</i>	<i>Activo</i>	<i>Muy activo</i>
Niños						
3	14.3	0.95	1142	1304	1465	1663
4	16.2	1.02	1195	1370	1546	1763
5	18.4	1.09	1255	1446	1638	1874
6	20.7	1.15	1308	1515	1722	1977
Niñas						
3	13.9	0.94	1060	1223	1375	1929
4	15.8	1.01	1113	1290	1455	1730
5	17.9	1.08	1169	1359	1537	1834
6	20.2	1.15	1227	1431	1622	1941

Nota: Adaptada de Tojo Sierra y Leis Trabazo (2013, p.58).

Es muy importante que los niños y niñas estén muy bien alimentados en estas edades tan tempranas, ya que, la malnutrición afecta a la concentración, la atención, la memoria, la participación en el aula, en definitiva, da lugar a un mal rendimiento escolar (Iglesias Rosado, 2012).

La dieta de los niños y niñas españoles suele ser escasa en frutas, verduras, hortalizas e hidratos de carbono, y excesiva en grasas, proteínas, dulces y refrescos

(Cabezuelo y Frontera, 2007), esto provoca que haya escasez en la ingesta de determinados nutrientes, lo que puede provocar enfermedades de mayor o menor gravedad. Asimismo, para que los niños y niñas lleguen a tener una dieta variada, sana y equilibrada, sin excluir ningún tipo de alimento que sea esencial, como es el caso de verduras, hortalizas y legumbres, es recomendable que los platos se presenten de forma atractiva para que les llame la atención y coman sin problema. Para llevar a cabo dicha dieta, Basulto (2013) afirma que cuanto más integrales y menos zumos se incorporen en la alimentación mucho mejor, además aconseja que no es recomendable comer pescado para cenar y carne para almorzar, ya que sería una proporción demasiada alta de proteínas. Además, es muy recomendable usar guarniciones de verduras, hortalizas y patatas, comer pescado variado y eliminar la grasa visible en la carne (Cabezuelo y Frontera, 2007).

No todo depende de que quieran comer todo tipo de alimentos o no, sino que la alimentación de los menores también depende de su situación socioeconómica, ya que, tal y como se puede apreciar en el Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela (2004), los niños con pobreza son los que mayores carencias nutricionales tienen, sobre todo vitamínicas. Por este motivo, en nuestro país hay subvenciones para que los niños y niñas con menos recursos económicos puedan almorzar en los comedores escolares.

3.5. Comedores escolares

La escuela es un lugar ideal para inculcar a los niños y niñas hábitos de vida saludable debido al tiempo que pasan en ella. En el siglo XIX aparecen en Europa las cantinas escolares como consecuencia del absentismo escolar por la mala situación económica del momento, su función era ofrecer comida para que así los niños y niñas fuesen al colegio; dichas cantinas llegaron a España en el siglo XX (Morán Fagúndez y Rivera Torres, 2015). En la actualidad, los comedores escolares cada vez son más

demandados por diferentes razones, entre ellas el trabajo de los padres que impide llegar a recoger a sus hijos al colegio o la situación económica de las familias. Además representan el 63'7% de los centros españoles, donde se encuentran inscritos alrededor de 1.800.000 alumnos de entre 2 y 18 años (Aranceta Bartrina y Pérez Rodrigo, 2015).

El comedor escolar funciona gracias al consejo escolar de los centros educativos, se encarga de la admisión del alumnado, de las ayudas, de los presupuestos y de la aprobación de menús entre otras cosas (Junta de Andalucía, 15/6/16). Su función principal es suministrar a los menores una dieta sana, variada y equilibrada, que cubra sus necesidades nutricionales, y además debe ayudar a la adquisición de los hábitos alimenticios y las normas de higiene (García Padilla, 2009). En el comedor escolar se realiza el almuerzo, que es la comida más importante del día, además, en la mayoría de los colegios, a los niños y niñas con una mala situación económica se les proporciona la merienda y el desayuno del día siguiente para que se los lleven a casa.

La comida es suministrada al comedor escolar a través de empresas de restauración colectiva, deben tener en cuenta las normas de calidad e higiene, y las necesidades nutricionales de los niños y niñas, ya que se encuentran en edad de crecimiento y desarrollo, además el tamaño de las raciones debe ser adecuado, evitando que quede mucha comida en el plato (Mataix y Carazo, 2005i). Los menús deben ser supervisados por expertos de la dietética y la alimentación. Las normas las establece el Ministerio de Sanidad, concretamente el grupo de estrategia NAOS, y en Andalucía la supervisión se lleva a cabo por la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (Junta de Andalucía, 2012). En Andalucía el servicio de comedor escolar, aula matinal y actividades extraescolares en los centros públicos, se regulan a través de la Orden de 3 de agosto de 2010, algunos de los artículos de dicha orden han sido modificados en la Orden de 31 de julio de 2012, y posteriormente en la Orden de 5 de noviembre de 2014.

Como se establece en la Orden de 3 de agosto de 2010, en el segundo ciclo de educación infantil, debe haber una persona encargada, es decir, un monitor, por cada quince alumnos. La función principal de estos monitores es supervisar la alimentación de los niños y niñas en el comedor, así como enseñar normas y hábitos de alimentación e higiene. Pueden llegarse a establecer turnos de comida si el comedor dispone de numerosos comensales, siendo los más pequeños los primeros en comer.

En cuanto a los menús, cabe destacar que los progenitores deben disponer de él, para así complementarlo con el resto de comidas que se hacen en casa dando lugar a una alimentación adecuada (Fernández Cabezas, 2014). Dicho menú debe ser el mismo para todos los comensales, excepto casos particulares, como pueden ser las intolerancias y alergias a algunos alimentos o las costumbres culturales. Para que estos niños y niñas puedan disfrutar de menús diferentes al de sus compañeros, debe entregarse un informe médico al comedor escolar donde se corrobore su situación de salud (García Padilla, 2009). Aranceta Bartrina y Pérez Rodrigo (2015) afirman que “las alergias alimentarias, la enfermedad celíaca y los motivos religiosos figuran entre las primeras causas de necesidades especiales en el comedor” (p.288).

- Enfermedad celíaca: Polanco Allué (2008) define esta enfermedad como una intolerancia permanente y de por vida al gluten, una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales, dando lugar a una inflamación del intestino delgado dificultando la absorción de los nutrientes, y a síntomas como vómitos, diarreas, irritabilidad, fallo en el crecimiento... Su tratamiento es apartar de la dieta los alimentos con gluten.
- Alergia a la lactosa: Se produce por una deficiencia de lactasa, que es la enzima que se encarga de ingerir la lactosa, y puede presentar dolor, molestias abdominales, diarrea, flatulencias, vómitos... (Lara Villoslada y Corral Román, 2013). Su

tratamiento, al igual que ocurre con el gluten, es la restricción total de alimentos que contengan lactosa.

- Alergia al huevo: Esta alergia se produce a través de proteínas que se encuentran tanto en la clara como en la yema del huevo, es muy frecuente que produzca manifestaciones cutáneas, gastrointestinales y síntomas respiratorios (García Ara, 2013). Su único tratamiento es la exclusión estricta de huevos y sus derivados.
- Alergia al pescado: Según la Guía de Comedores Escolares del Programa Perseo (2008) es una alergia que proviene de las proteínas del pescado, sus síntomas son vómitos, diarreas, dolor abdominal... y su único tratamiento es la dieta exenta de pescado.

Asimismo, otro de los problemas que encontramos en los niños y niñas es la obesidad, considerada por la OMS el cuarto factor de obesidad mundial, además provoca en los menores futuras enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer (Ruiz Moreno et al., 2013).

La Junta de Andalucía (2012) afirma que en los comedores andaluces se intenta llevar a cabo la dieta mediterránea, basándose en la pirámide y la rueda de los alimentos, incorporando cada vez más verdura, aunque no son muy bien aceptadas por los menores, usando aceite de oliva virgen extra, proporcionando más pescado que carne, reduciendo los fritos y apostando por los productos ecológicos. “Estos menús deben incluir una gran variedad de alimentos, recomendándose que sean ricos en cereales, frutas y verduras y pobres en grasa saturada y sal” (Pastor Marín, 2015, p.330). Están formados por primer plato, segundo plato y postre, y siempre se proporciona como bebida el agua. En la Tabla 5 se encuentra la frecuencia de consumo de los alimentos en los diferentes platos que forman el menú en los comedores escolares.

Tabla 5

Frecuencias de consumo recomendadas en los menús de los centros educativos

Grupos de alimentos	Frecuencia semanal
Primeros platos	
Arroz	1
Pasta*	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)	1-2
Segundos platos	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1-2
Guarniciones	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres,...)	1-2
Postres	
Frutas frescas y de temporada	4-5
Otros postres (preferentemente yogur, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales,...)	0-1

Nota: Tomada de Ballesteros Arribas y Villar Villalba (2010, p.12).

Tal y como se afirma en la Guía de Comedores Escolares del Programa Perseo (2008) un menú saludable debe llevar como base del primer plato o como guarnición del segundo, verduras y hortalizas o patatas, pastas, arroz, legumbres o maíz.... La estructura de un menú saludable la encontramos en la Tabla 6.

Tabla 6

Estructura ideal de un menú saludable

Estructura ideal de un menú saludable				
Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postres	Complemento
Verduras y hortalizas	Carne, pescado o huevos	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz...	Fruta	Lácteo
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz.	Carne, pescado o huevos	Verduras y hortalizas	Fruta	Lácteo

Nota: Tomada de Guía de Comedores Escolares: Programa Perseo (2008, p.30).

4. Objetivos

Este Trabajo de Fin de Grado pretende conseguir los siguientes objetivos y fines concretos:

- Conocer e investigar sobre la alimentación y nutrición adecuada para niños y niñas del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Investigar los hábitos alimenticios de los niños y niñas objeto de este trabajo en el comedor escolar a través de la observación.
- Investigar y averiguar si el menú de dicho comedor escolar es adecuado a las necesidades nutritivas de los niños y niñas de edades comprendidas entre tres y seis años.
- Dar importancia a los comedores escolares.
- Crear conciencia de la importancia de la buena alimentación y nutrición en la etapa de infantil para el desarrollo intelectual.

5. Metodología

Dados los objetivos y fines de este Trabajo de Fin de Grado ya expuestos con anterioridad, metodológicamente se fijan dos fases. La primera fase es el estudio de la adecuación alimentaria y nutricional del menú de una semana correspondiente al comedor escolar del C.E.I.P. Alcalde Joaquín García, ubicado en la localidad sevillana de Alcalá de Guadaíra. Mientras que la segunda fase del trabajo corresponde a una investigación y observación sobre los hábitos alimenticios de una muestra de niños y niñas del segundo ciclo de Educación Infantil, la cual ha sido llevada a cabo en el comedor escolar del centro mencionado anteriormente.

En primer lugar, se ha pasado a la recogida de información especializada en el tema de la alimentación y la nutrición infantil, así como de los comedores escolares. Esta información ha sido extraída de bibliografía, tanto en formato papel como en digital, para la elaboración de la justificación del trabajo y su marco teórico; además, también nos ha servido para documentarnos personalmente más sobre el tema, ya que había aspectos que se desconocían. A través de dicha bibliografía se han encontrado menús ideales para los niños y niñas de infantil en los comedores escolares, los cuales nos han servido para analizar el menú de dicho comedor escolar. Asimismo, se han delimitado los objetivos que pretendemos conseguir con la elaboración de dicho trabajo.

Tras esto, se ha pasado a la elaboración de una tabla observacional sobre los hábitos alimenticios en los niños y niñas del segundo ciclo de educación infantil para poder llevar a cabo la segunda fase del trabajo, que como hemos apuntado anteriormente, consiste en la observación de las conductas y hábitos alimenticios de los niños y niñas del segundo ciclo de infantil en el comedor escolar. La tabla de elaboración propia (ver Anexo 2), es individual, en ella hay que marcar el sexo del niño observado y la edad del mismo; está compuesta de 14 ítems, los cuales deben ser respondidos con sí, no o a veces,

además cada ítem tiene un apartado de observaciones, por si hay algo que objetar. Al final de la tabla también se ha añadido un apartado por si hay otras observaciones que destacar en ese niño que sea de relevancia, y no esté recogida en ninguno de los ítems. La observación que se va a llevar a cabo para recoger los datos se llama observación sistemática, que se centra en la observación de variables que se establecen previamente (Gavino, 2002). Posteriormente, tras conocer que son 60 el total de niños y niñas de educación infantil que acuden al comedor escolar, se ha sacado el tamaño de la muestra que vamos a observar, la cual ha sido 32. Esta muestra se ha extraído a través de una fórmula de proporciones de poblaciones finitas, para ello hemos establecido un error del 10%, y por lo tanto un nivel de confianza del 90%. En cuanto a la elección de los 32 niños y niñas a observar, se ha hecho un muestreo aleatorio simple a través del programa informático Microsoft Excel 2010. Para recoger los datos, que se ha hecho de forma escrita, se han acudido cinco días al comedor escolar.

Posteriormente, se ha pasado al estudio del menú, es decir, a la primera fase del trabajo, la cual ha sido incluida en el apartado de análisis, resultados y discusión de hallazgos, donde se han plasmado los resultados de la observación y sus correspondientes comentarios. Para la realización de esta primera fase del trabajo hemos contado con el menú del mes de junio, el cual ha sido proporcionado por el centro (ver Anexo 1). Una vez analizado el menú, hemos pasado a completar la segunda fase del trabajo, es decir, a analizar los resultados de la observación (ver Anexo 2), los cuales, al igual que ocurre con la primera fase, están plasmados en el apartado de análisis, resultados y discusión de hallazgos con sus respectivos comentarios. Para finalizar este trabajo se han elaborado las conclusiones del mismo, y las limitaciones que nos hemos encontrado a la largo de su elaboración. Además, cabe destacar que, a modo reflexivo, se han añadido propuestas de

mejora que utilizaríamos en un futuro para investigaciones y estudios relacionados con esta temática.

6. Análisis, resultados y discusión de hallazgos

6.1. Primera Fase: Estudio del menú escolar del C.E.I.P. Alcalde Joaquín García

Para el estudio del menú del comedor escolar, se ha seleccionado la semana del 13 al 17 de junio. Dicho menú (ver anexo 1) se registra en una cuadrante donde se puede ver el menú de cada día, además de las kilocalorías que posee el mismo, y los gramos de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas) que contiene el menú de cada día. En la zona baja del cuadrante también se puede apreciar una leyenda con los alimentos que producen alergias, estos símbolos se incorporan en los menús de cada día para tener conciencia con los niños y niñas que tienen alergias alimenticias.

Este cuadrante mensual se les proporciona a las familias para que puedan complementar el almuerzo con el resto de comidas en casa. Me gustaría destacar que el cátering que lleva a cabo las comidas de este comedor, facilita en su página web menús de cenas para los diferentes meses del curso, las cuales complementan adecuadamente la dieta diaria de los niños y las niñas que comen en este comedor escolar. Un aspecto negativo de esto es que, este comedor no proporciona a los progenitores de niños y niñas con alergias o intolerancias el menú específico que comen sus hijos, sino que entregan a todos el mismo, aunque a la hora de servir la comida se les proporcionan alimentos que pueden ingerir sin ningún problema. A continuación, se pasa a analizar el menú de la semana elegida, este análisis se realiza de manera más exhaustiva para conocer la adecuación de los mismos.

Como ya sabemos, el almuerzo es la comida más importante del día, la cual debe aportar a niños y niñas de entre tres y seis años unas 600 kilocalorías. En la figura 9, podemos observar las kilocalorías que componen el menú de cada uno de los cinco días analizados. Como se puede apreciar, en los cinco días sobrepasan las 650 kilocalorías,

pero no llega a las 700, por lo que estamos ante una dieta apropiada en kilocalorías para niños y niñas de entre tres y seis años.

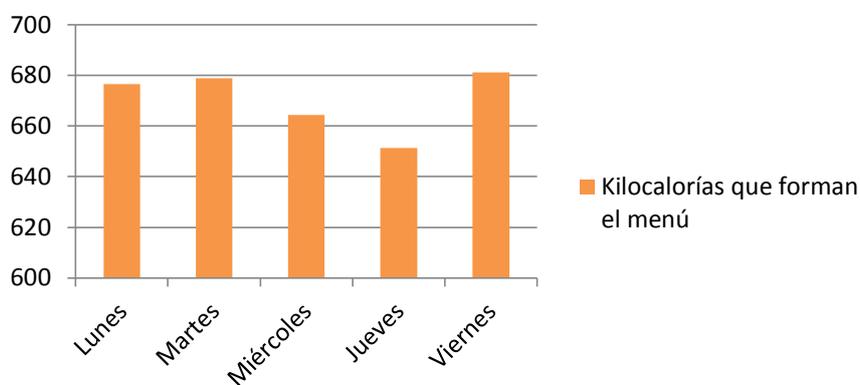


Figura 9: Kilocalorías que forman el menú de la semana del 13 al 17 de junio. Elaboración propia.

En cuanto al aporte de macronutrientes de este menú (ver Figura 10), se puede decir que los que más abundan son los hidratos de carbono, aspecto que es muy positivo, ya que se necesitan diariamente que el 50% de la energía que se obtiene de la dieta sean de este macronutriente; a estos le siguen de las grasas y las proteínas, estas dos últimas suelen estar muy igualadas, entre los 21 y los 27 gramos diarios.

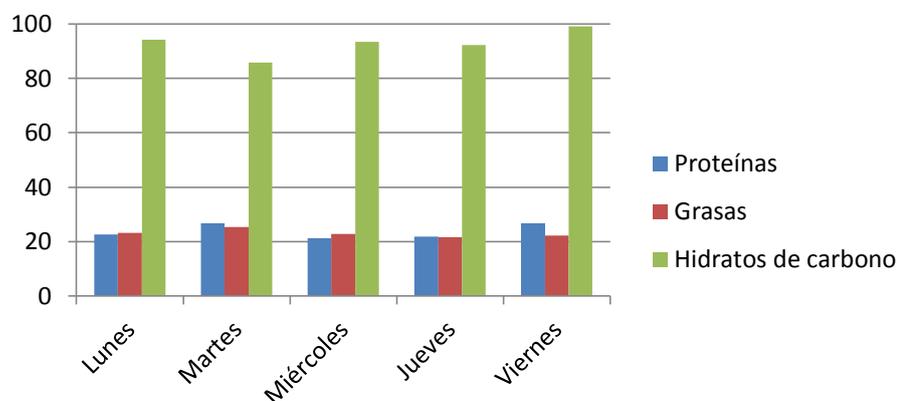


Figura 10: Proporción en gramos de macronutrientes en el menú de la semana del 13 al 17 de junio. Elaboración propia.

En cuanto al conjunto de platos que conforman el menú, hay que apuntar que es completo, ya que consta de primer y segundo plato, incluyendo este último siempre guarnición, postre, que siempre es fruta, pan para acompañar la comida, que puede ser tanto blanco como integral, y agua como única bebida que se ofrece en el comedor; lo único de lo que carece este menú es de un complemento lácteo tras el postre.

La Tabla 5, como ya hemos visto anteriormente, contiene las frecuencias de consumo recomendadas en los menús de los centros educativos. Comparando el menú analizado con esta tabla, vemos que, en cuanto a los primeros platos que conforman esta semana, hay gran variedad de alimentos, además las frecuencias de los mismos a lo largo de la semana es adecuada. Podemos encontrar el arroz y los macarrones con tomate una vez a la semana, siendo estos recomendados según la Tabla 5 una vez a la semana, aunque la pasta también la podemos encontrar otro día a la semana en el puchero con fideos. También podemos observar que el menú dispone de guisos de legumbres dos veces a la semana tal y como se recomienda en la tabla, uno de ellos está elaborado con verduras y hortalizas, y otro con carne y verduras, por lo tanto, también se incluyen las verduras y hortalizas en los primeros platos, aunque no de forma directa.

En cuanto a los segundos platos, en la Tabla 5 vemos que se recomienda que estén formados por huevos, con una frecuencia de una o dos veces a la semana, carne o pescado, teniendo estos dos últimos una recomendación semanal de una a tres veces, además deben estar acompañados de guarniciones de ensaladas variadas (tres o cuatro veces a la semana) o otras guarniciones (una o dos veces a la semana) de patatas, hortalizas, verduras... En el menú de la semana analizada, vemos cantidades recomendadas vuelven a cumplirse, teniendo el pescado presencia en el menú dos veces a la semana, la carne y los huevos una vez, estos últimos en forma de tortilla francesa, además otro día, ya que no incluyen complementos lácteos tras el postre, encontramos como segundo plato queso fresco.

Todos estos platos se acompañan con sus respectivas guarniciones, en las que podemos encontrar las ensaladas variadas tres veces a la semana, y otras guarniciones, una de ellas de repollo salteado y otra de calabacín salteado, dos veces a la semana. Las recomendaciones de frutas de la temporada en el postre también son cumplidas, ya que forman el postre diario de este menú.

Cabe destacar que la diversidad de técnicas culinaria se encuentra presente en este menú, aspecto que podemos destacar de manera positiva, ya que esto ayuda a que los niños y niñas coman mejor debido a que se suelen cansar de ingerir siempre las mismas comidas.

Como conclusión a este análisis podemos apuntar que, el menú del comedor escolar del C.E.I.P. Alcalde Joaquín García cumple, por lo general, con los requisitos establecidos para que los niños y niñas tengan una buena alimentación en la comida más importante del día, y por lo tanto, se ajusta al menú ideal, aspecto que destacamos positivamente, ya que es adecuado tanto para su salud, como para su desarrollo intelectual y aprendizaje.

6.2. Segunda Fase: Estudio de los datos sobre los hábitos alimenticios de los niños y niñas del comedor escolar del C.E.I.P. Alcalde Joaquín García

Para llevar a cabo la observación de estos 32 niños y niñas, se ha acudido al comedor escolar durante los días 14, 16, 17, 20 y 21 de junio. Como los menores han sido seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple, no hay equidad en el número de niños y niñas observados, así como tampoco hay igualdad de niños y niñas de tres, cuatro y cinco años, por lo tanto, el análisis de los datos se va a elaborar de forma general, sin hacer distinción, en la mayoría de los casos, entre sexo y edad.

La recogida de datos, como se ha comentado anteriormente en el apartado de metodología, se ha realizado a través de una tabla observacional individual de elaboración propia que se encuentra en el Anexo 2 junto a las tablas ya rellenas con los datos de los niños y niñas observados. A continuación, pasaremos a analizar los datos recogidos en dichas tablas; este análisis se realizará de cada ítem que compone la tabla observacional, para que el estudio sea más elaborado y exhaustivo.

El primer ítem establecido es si se muestra o no una actitud positiva a la hora de ir al comedor. Por lo general, ha dado unos resultados muy positivos (ver Figura 11), ya que, prácticamente el 94% de los usuarios observados muestran una actitud positiva, mientras que simplemente un 6% no la muestra. Es muy curioso que quien forma ese 6% son niñas de cinco años que se encuentran en el comedor desde los tres años, y no niños y niñas de nuevo ingreso en el comedor, siendo estos últimos los que pensábamos que iban a mostrar una actitud de rechazo.

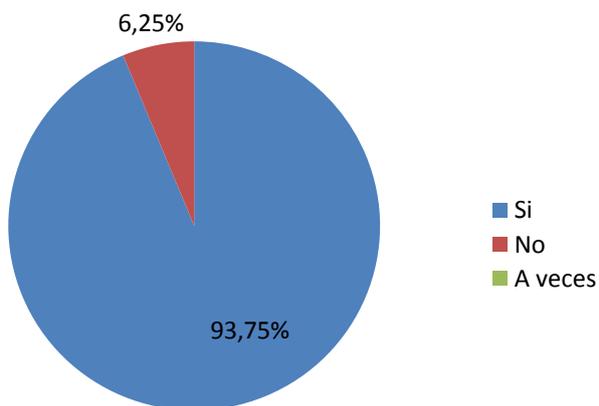


Figura 11: Ítem 1. Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor. Elaboración propia.

En cuanto al segundo ítem ‘‘Pregunta con entusiasmo qué hay de comer’’, sorprendentemente y a pesar de la actitud positiva que muestran mayoritariamente los

niños y niñas a la hora de ir al comedor (ver Figura 12), aproximadamente, solo un 12% de ellos se interesa por el tipo de alimento que van a ingerir.

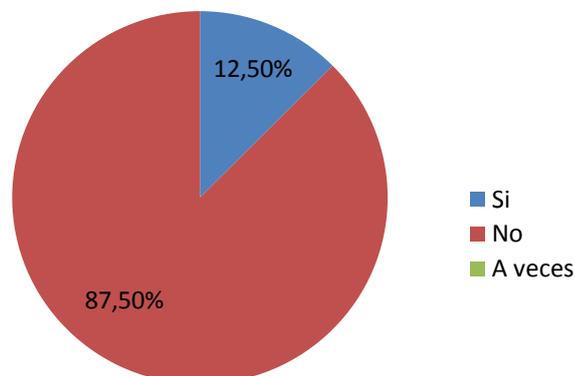


Figura 12: Ítem 2. Pregunta con entusiasmo qué hay de comer. Elaboración propia.

En el tercer ítem ‘Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas’ (ver Figura 13), encontramos un 81% de los usuarios que no la rechazan en un primer momento, aunque algunos de ellos rechazan la comida en todo momento, aspecto que veremos en el próximo ítem. Sin embargo, la minoría de los niños y niñas, concretamente un 19% en ocasiones han rechazado la comida en un primer momento; a algunos les sucede con los primeros platos, sobre todo cuando nos encontramos con legumbres o verduras, ya que, como hemos visto en el marco teórico del presente trabajo, estos alimentos no son los preferidos de los niños y niñas de estas edades. En otras ocasiones, rechazan los segundos platos al principio porque se encuentran saciados por el primer plato o porque no les gusta la guarnición, incluso algunos rechazan el postre, que como suele pasar con las verduras y legumbres, las frutas no son muy bien recibidas por los menores, teniendo preferencias por alimentos totalmente contrarios como son los dulces. A pesar de que estos niños y niñas empiecen rechazando dichos platos, los

monitores del comedor escolar los animan a seguir comiendo, por lo tanto, aunque les cueste un poco en un primer momento, terminan comiendo algo de estos platos. Cabe destacar que, al contrario de este ítem, nos hemos encontrado con un caso en el que ocurre todo lo contrario, uno de los niños que posee autismo, empieza comiendo muy bien pero se termina aburriendo y le entra sueño, por lo tanto deja de comer y coge rabieta.

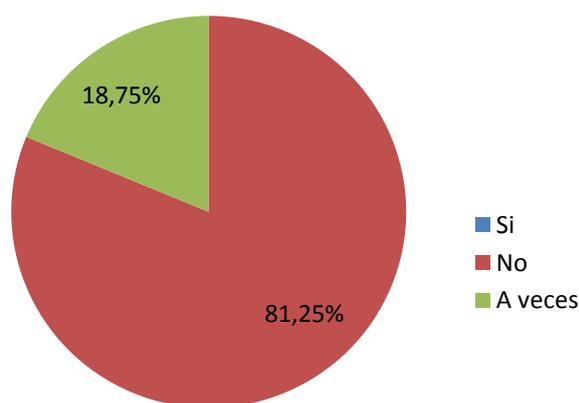


Figura 13: Ítem 3. Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas. Elaboración propia.

En cuanto al cuarto ítem ‘Rechaza la comida en todo momento’ (ver Figura 14), nos encontramos con una gran variedad de respuestas. Por un lado, nos encontramos con una minoría de alrededor de un 9% que rechaza la comida en todo momento, frente a un 47% aproximadamente que no la rechaza en todo momento, algunos de estos últimos son los niños y niñas que sí cumplían el tercer ítem, es decir, solo rechazaban la comida al principio pero después la ingería sin problema. También tenemos a niños y niñas que solo a veces rechazan la comida en todo momento, estos suelen ser los que se niegan a comer alguno de los platos que compone el menú, los que destacan suelen ser las legumbres, las ensaladas y las frutas de postre, la mayoría de los casos de estos rechazos selectivos es porque no les gusta ese alimento. En cuanto a los niños y niñas que sí rechazan la comida

en todo momento, podemos decir que la mayoría de ellos lo hacen por caprichos, sin que haya ningún trastorno o enfermedad; cabe destacar a un niño que aún no tiene adquiridos hábitos alimenticios de adultos, sino que sigue estancado en los de un bebé, ya que cuando los monitores intentan darle de comer, abre la boca como para coger un biberón, por este motivo le produce neofobia la comida.

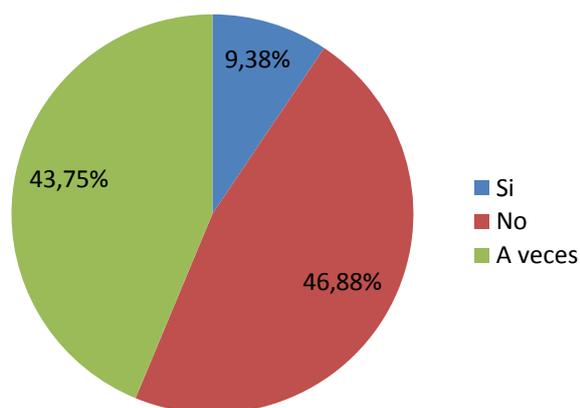


Figura 14: Ítem 4. Rechaza la comida en todo momento. Elaboración propia.

El siguiente ítem que nos encontramos es ‘‘Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia) ’’. Aquí nos encontramos con que la gran mayoría de los niños y niñas, alrededor de un 91%, que no muestra ansiedad a la hora de ingerir la comida, frente a un 9% que si la muestra (ver Figura 15). Esto influye en la duración del tiempo de la comida, además tal y como afirma Gavino (2002) comer demasiado rápido y sin masticar adecuadamente puede acarrear problemas salud, como pueden ser los problemas gastrointestinales y la mala digestión. Nos encontramos con casos de niños que comen con gran celeridad y piden repetir la comida, y con un caso concreto de una niña que presenta obesidad infantil e ingiere la comida con ansiedad pero, sin embargo, no pide repetir el plato.

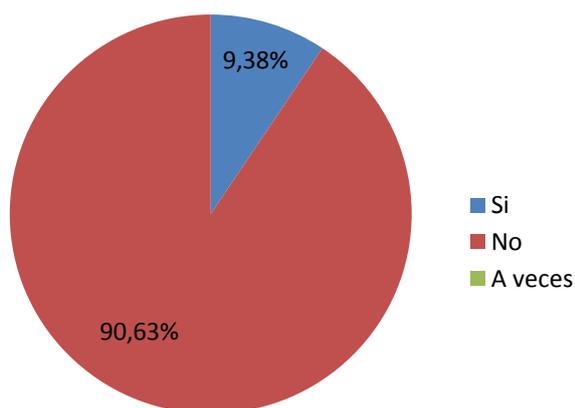


Figura 15: Ítem 5. Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad. Elaboración propia.

El ítem 6 “Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla”, muestra una gran variedad de respuestas (ver Figura 16), hay que resaltar que abundan los niños y niñas que no lo hacen con un porcentaje cercano al 63%, aspecto que resulta muy positivo sobre los hábitos alimenticios de estos niños y niñas, aunque hay que apuntar que algunos, a pesar de que ingieren la comida sin problema, juegan con ella, e incluso otros usan otras técnicas para evitar comer, como puede ser la distracción con sus compañeros. A estos le sigue un 31% que si juega con la comida en todo momento, y un 6% que solo lo hace a veces porque la comida que tiene que ingerir no es de su agrado.

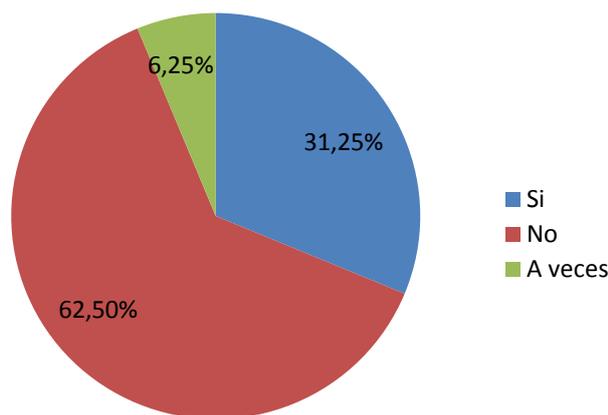


Figura 16: Ítem 6. Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla. Elaboración propia.

En cuanto al séptimo ítem ‘‘Pone problemas para terminarse el plato de comida’’ (ver Figura 17), nos encontramos, desafortunadamente, con que la mayoría de los niños y niñas ponen impedimento para terminar los platos de comida en todo momento, aunque también alrededor de un 28% solo lo hace a veces. Los platos con los que más problemas se ponen son con los primeros platos que estén formados por legumbres y verduras, seguidos de los segundos platos, destacando las ensaladas. En muchas ocasiones, además de que la comida no es de su agrado, el tiempo que tardan en comer también les influye a la hora de terminar el plato, ya que, en ocasiones tardan demasiado en comer y se aburren; por este motivo algunos empiezan a pasar la comida de un lado a otro de la boca para evitar seguir comiendo o incluso hay algunos de ellos que se duermen. Los monitores, para intentar que estos niños y niñas terminen la comida, hay veces que les dan ellos algunas cucharadas, aspecto que a la larga puede resultar negativo, ya que, puede dar lugar a que el niño deje de comer solo. Aunque en general, la mayoría ponga problemas, también tenemos un grupo de alrededor del 28% que terminan su comida sin poner

problemas. Cabe destacar que la cantidad de comida que se queda en el plato, también depende del tamaño de la ración que se ponga en un primer momento (Gavino, 2002).

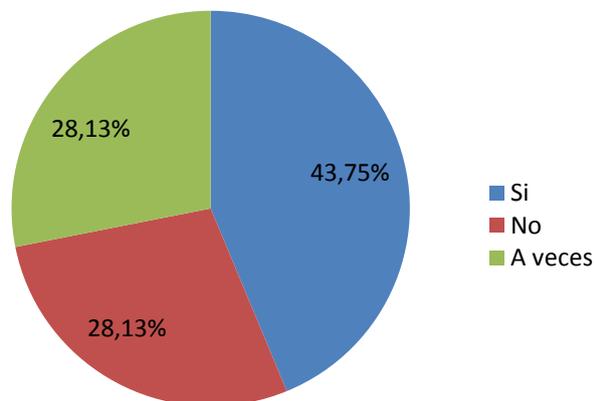


Figura 17: Ítem 7. Pone problemas para terminarse el plato de comida. Elaboración propia.

Entendemos como ingesta selectiva, la preferencia por ingerir algunos alimentos frente a otros; el ítem 8 gira en torno a este término “Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre)” (ver Figura 18). Encontramos una total equidad en los resultados, ya que la mitad de los niños y niñas tienen ingesta selectiva y la mitad no. En cuanto a los niños y niñas que muestran esta ingesta selectiva, hay que destacar que, a pesar de que generalmente las frutas no suelen ser muy aceptadas por los menores, en este caso ocurre todo lo contrario, sobre todo con la sandía, de la cual muchos de ellos repiten. También podemos destacar segundos platos como las albóndigas, la tortilla francesa y el queso fresco, aunque en la mayoría de las ocasiones dejan de lado las guarniciones. Los niños y niñas que no comen nada de lo que se les proporciona, tienen ingesta selectiva por alimentos, pero que no son proporcionados en el menú, por eso no se incluyen en este grupo.

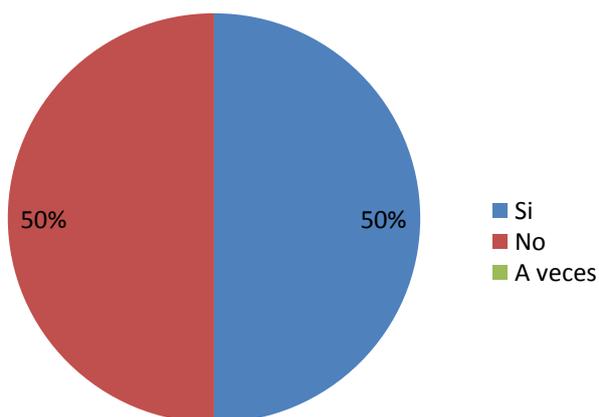


Figura 18: Ítem 8. Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre). Elaboración propia.

Los ítems 9 y 10, los cuales son respectivamente “Se distrae con sus compañeros/as” y “Muestra lentitud a la hora de comer”, tienen relación entre sí, ya que, tal y como afirma Gavino (2002) distraerse con los compañeros en la mayoría de las ocasiones suele dar lugar a una forma demasiado lenta a la hora de comer.

En cuanto al ítem 9 (ver Figura 19), vemos que un 63% aproximadamente se suele distraer con sus compañeros durante todo el almuerzo, mientras que un 9% solo lo hace a veces. Esto puede ser por diferentes motivos entre los que podemos encontrar llamar la atención o la negativa a ingerir el alimento. Hay que destacar que hay niños y niñas que solo se distraen con sus compañeros cuando terminan de comer, por este motivo no los hemos incluido en los niños que sí se distraen.

Por otro lado, el ítem 10 (ver Figura 20), muestra unos resultados muy parecidos al ítem anterior, ya que, como hemos mencionado anteriormente, están relacionados entre sí. En torno a un 60% de los niños y niñas muestra lentitud a lo largo de todo el almuerzo, mientras que solo un 6% solo la muestra en ocasiones, esto puede darse como

consecuencia de diferentes factores, como pueden ser la distracción con sus compañeros, la negativa a comer algún alimento en concreto, la edad, el manejo de los cubiertos, o la cantidad de comida que se les proporciona (Gavino, 2002). El resto de niños y niñas, que abarcan alrededor del 34%, comen a un ritmo normal, este ritmo se suele establecer entre uno 30 o 40 minutos aproximadamente para el primer y segundo plato (Gavino, 2002).

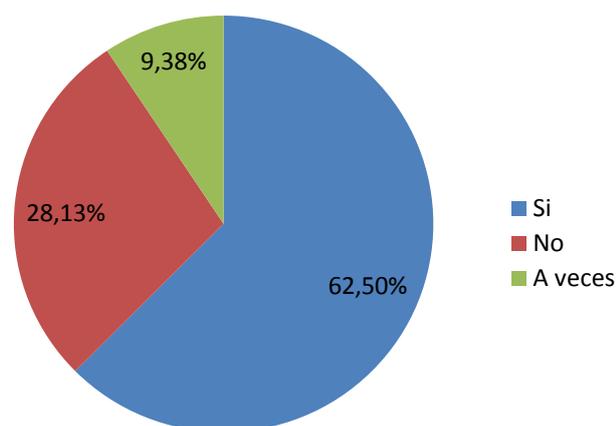


Figura 19: Ítem 9. Se distrae con sus compañeros/as. Elaboración propia.

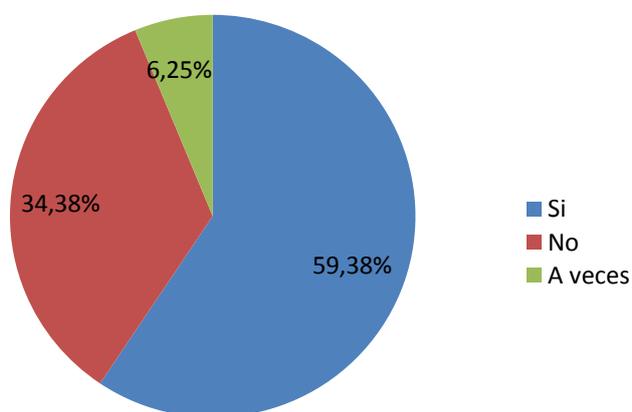


Figura 20: Ítem 10. Muestra lentitud a la hora de comer. Elaboración propia.

El ítem 11 ‘‘Come de forma autónoma’’ (ver Figura 21) muestra que en su gran mayoría que comen de forma autónoma, siendo estos un porcentaje de alrededor de un 78%. Sin embargo, nos encontramos con un 16% aproximadamente que solo a veces lo hace de forma autónoma y un 6% que necesita ayuda en todo momento, siendo esto un aspecto muy negativo, ya que, los monitores no pueden dedicarse a darles de comer uno por uno. Solo hay un caso especial de un niño de tres años que tiene autismo, y necesita una monitora solo para él, porque no puede comer de forma autónoma, aunque en ocasiones lo intenta. A los niños y niñas que se encuentran dentro de los que solo a veces comen de forma autónoma, es porque se niegan a comer algún alimento o muestran demasiada lentitud, por lo tanto los monitores les dan un poco de comer para que ellos sigan comiendo.

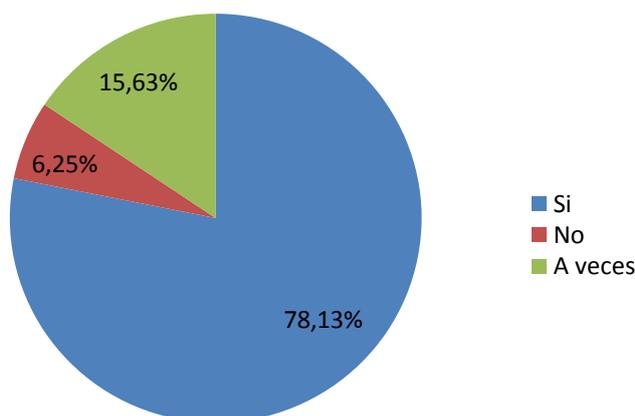


Figura 21: Ítem 11. Come de forma autónoma. Elaboración propia.

En cuanto al ítem 12 de nuestra tabla observacional ‘‘Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona’’ (ver Figura 22), todos los niños y niñas del comedor identifican los alimentos que van a ingerir y saben si son de su agrado o no, a excepción del niño autista de tres años, que no los reconoce.

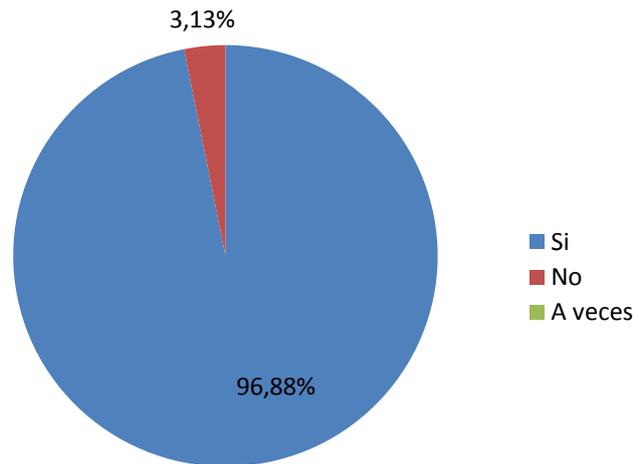


Figura 22: Ítem 12. Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona. Elaboración propia.

Por otro lado, el ítem 13 ‘‘Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer’’, posee unos resultados muy parecidos entre el sí y el no (ver Figura 23). Un 56% aproximadamente de los niñas y niños se quedan sentados hasta que terminan la comida, pero esto no quita que algunos de ellos sean muy revoltosos y no paren de moverse o de molestar a sus compañeros. Sin embargo, más o menos el 44% no suele durar sentado durante todo el almuerzo, se levantan para molestar a sus compañeros o para jugar, y muchos de ellos al ser tan inquietos, ponen la excusa de ir al baño para poder levantarse.

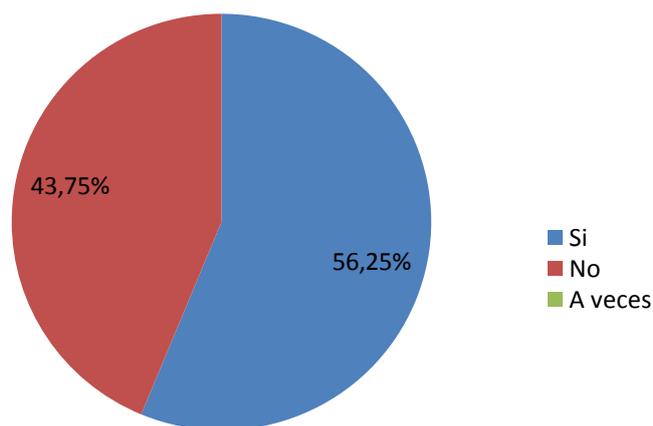


Figura 23: Ítem 13. Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer. Elaboración propia.

El último ítem que compone la tabla observacional es sobre si se puede detectar algún trastorno alimenticio o no. En la Figura 24, podemos observar que solo un 16% aproximadamente posee algún trastorno en la alimentación. Los trastornos más comunes son las alergias al gluten, al pescado, al huevo y a la lactosa, así como la obesidad infantil que solo se encuentra en una de las niñas de infantil que acude a dicho comedor. Asimismo, nos encontramos ante un caso especial de una niña que tiene una enfermedad llamada talasemia, que hace que sus glóbulos rojos tengan una forma anormal, esto le causa intolerancias a diferentes alimentos, pero poco a poco puede ir comiendo más variedad. Estos niños y niñas tienen sus menús especiales cuando no pueden comer algo, que vienen envasados individualmente para evitar que sean contaminados del alimento que no pueden tomar. Además de estos niños y niñas con trastornos alimenticios, en el comedor de este colegio nos encontramos con un caso de menú especial por la cultura de la niña, que es musulmana.

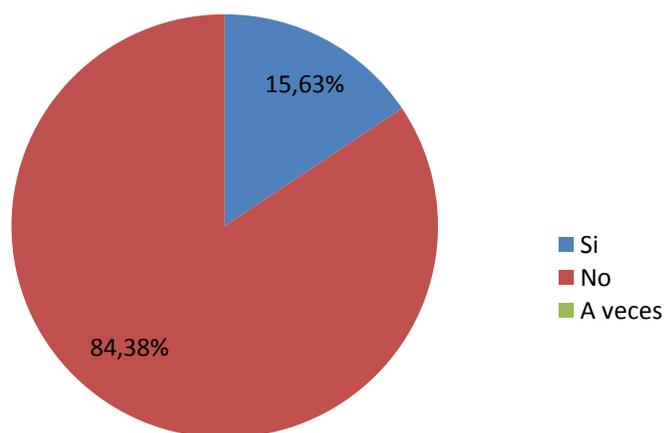


Figura 24: Ítem 14. Se puede observar algún trastorno alimenticio. Elaboración propia.

La tabla observacional también posee un apartado al final para otras observaciones que se crean necesarias tener en cuenta y que no estén presentes en ninguno de los catorce ítems que la conforman. Lo que más ha llamado la atención en este apartado es que muchos de los niños y niñas juegan con los cubiertos y con los vasos como si fuesen un juguete más, esto nos puede dar a entender que algunos de ellos aún no saben cual es la función concreta de dichos objetos.

En definitiva, y como conclusión de este análisis sobre los hábitos alimenticios de los niños y niñas del comedor escolar del C.E.I.P. Alcalde Joaquín García, podemos decir que hay niños y niñas que, a pesar de tener menos edad que otros de infantil, tienen los hábitos alimenticios más definidos y ponen menos problemas a la hora de comer.

7. Conclusiones y limitaciones

El motivo por el que se ha elaborado este Trabajo de Fin de Grado de esta manera, es para conocer y profundizar un poco más acerca de la importancia que tiene el comedor escolar y la alimentación y nutrición en la etapa de infantil, ya que, aunque en muchas ocasiones no se tengan en cuenta como algo relativamente importante, hemos podido comprobar a lo largo del trabajo que sí lo son para la educación en salud y el desarrollo intelectual de los niños y niñas, sino estos tendrían grandes carencias tanto en el ámbito escolar como en su propia salud. Este trabajo ha necesitado de la búsqueda de numerosa información a través de diferentes medios para su realización, dicha búsqueda me ha ayudado mucho a conocer aspectos nuevos sobre el tema trabajado, que hasta entonces para mí eran desconocidos, además de fortalecer mi idea sobre la importancia de la alimentación y la nutrición en la etapa de infantil.

Se necesita que la educación nutricional y alimenticia tome un papel más importante dentro del ámbito escolar, trabajándose con los niños y niñas de forma más profunda. De esta forma existirían menos problemas relacionados con estos aspectos, ya que en las edades más tempranas, como hemos apuntado en el marco teórico, es cuando se comienzan a adquirir y establecer los hábitos alimenticios y estilos de vida correctos, los cuales probablemente perduren durante toda la vida, por lo que no debemos excluir ni hacer menos importantes estos aspectos en la educación de los menores.

A lo largo de la elaboración de este trabajo han surgido varias limitaciones que se han tenido que ir afrontando poco a poco. Desde un primer momento tenía claro que la temática de mi trabajo sería alrededor de la alimentación y los comedores escolares. Al principio quería hacer una comparación de menús escolares de diferentes colegios, pero me surgió la idea de centrarme solo en el comedor del colegio donde he realizado mis prácticas y profundizar en los hábitos alimenticios de los niños y niñas de educación

infantil que acuden a dicho comedor. Para realizar esta observación pedí permiso a la directora del centro, esta desde el primer momento se mostró a favor, pero como era lógico, no quería que la identidad de los niños y niñas se reflejase en mi trabajo. Hasta aquí iba todo perfecto, pero me di cuenta de que necesitaba los nombres de todos y cada uno de los niños para hacer el muestreo aleatorio simple con Microsoft Excel 2010, ya que es el propio programa es el que tenía que elegir a qué niños y niñas debía observar, aunque después, como se ha podido apreciar a lo largo del trabajo, la identidad de los niños no ha sido revelada en ningún momento; por lo tanto, me facilitaron los nombres sin ningún problema. Aunque hay que destacar que las mayores limitaciones las he encontrado a la hora de realizar el marco teórico del trabajo, debido a que me ha costado bastante trabajo enlazar las informaciones que he ido recogiendo.

Me gustaría destacar que durante los días que he estado acudiendo al comedor escolar para hacer la observación, los monitores me han ayudado en todo momento y me han proporcionado la información necesaria para mi trabajo. Asimismo, los niños y niñas estaban encantados de que estuviese en el comedor y se han mostrado muy participativos cuando les he hecho alguna pregunta relacionada con el tema, ya que, como he realizado mis prácticas en este centro, me conocían de antes.

En un futuro, si tuviese que realizar otra investigación relacionada con este tema, también indagaría en los hábitos de higiene a la hora de comer (lavado de manos, cepillado de dientes...), ya que, considero que es un aspecto muy importante también en la salud y la educación de los niños y niñas. Además, también me adentraría un poco más en los procesos de elaboración de las comidas, así como en el tratamiento de las mismas en las cocinas de los comedores escolares. Es muy importante e interesante trabajar estos aspectos de hábitos de vida saludables en la infancia con los progenitores de los niños y

niñas, debido a que muchos de ellos no les dan la importancia que tienen o desconocen el tema, lo cual influye de forma muy negativa en los menores.

8. Referencias bibliográficas

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (s.f.). *Nutrición: Pirámide NAOS*. Recuperado el 20 de junio del 2016, de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm
- Agencia Pública Andaluza de Educación. Conserjería de Educación. Junta de Andalucía (2012). *Comedores escolares*. Recuperado el 15 de junio del 2016, de <http://www.iseandalucia.es/web/guest/familias/servicios-ofertados/comedores-escolares>
- Aranceta Bartrina, J. y Pérez Rodrigo, C. (2015). Alimentación institucional: Comedor escolar: Organización y gestión. En M. Rivero Urgell, L.A. Moreno Aznar, J. Dalmau Serra, J.M. Moreno Villares, A. Aliaga Pérez, A. García Perea... J.M. Ávila Torres (Coords.). *El libro blanco de la nutrición infantil en España*, (pp. 285-295). Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza. Recuperado de http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf
- Ávila, J.M. y Valero Gaspar, T. (2015). Alimentación institucional: Escuelas infantiles. En M. Rivero Urgell, L.A. Moreno Aznar, J. Dalmau Serra, J.M. Moreno Villares, A. Aliaga Pérez, A. García Perea... J.M. Ávila Torres (Coords.). *El libro blanco de la nutrición infantil en España*, (pp. 277-284). Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza. Recuperado de http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf
- Ballesteros Arribas, J.M. y Villar Villalba, C. (2010). *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos*. Recuperado el 20 de junio del 2016, de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf
- Basulto, J. (2013). *Se me hace bola: Cuando no comen como queremos que coman*. Barcelona: Debolsillo.
- Bundy, D., Burbano de Lara, C., Grosh, M., Gelli, A., Jukes, M. y Drake, L. (2011). *Reconsiderando la alimentación escolar: programas de protección social, desarrollo infantil y el sector educativo*. Washington: Ediciones Gondo.
- Cabezuelo, G. y Frontera, P. (2007). *Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes: Guía para padres*. Madrid: Síntesis.

- Cardellá Rosales, L. (2013). Estructura y función de las biomoléculas: Estructura de los aminoácidos. En Cardellá Rosales, L (Ed.^a). *Bioquímica Médica. Tomo I: Biomoléculas*. La Habana, Ecimed. Recuperado de <http://gsdl.bvs.sld.cu/cgi-bin/library?e=d-00000-00---off-0prelicin--00-0---0-10-0---0---0direct-10---4-----0-11--11-es-50---20-help---00-0-1-00-0-0-11-1-0utfZz-8-00&a=d&c=prelicin&cl=CL3.6&d=HASH144603c37e4fece4af332d.9.3.2>
- Coarsi, L. (2016). *Nueva pirámide de la Alimentación Saludable: Cambios y consejos*. Recuperado el 11 de julio del 2016, de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2016/04/13/223553.php
- Consejería de Salud, Dirección General de Salud Pública y Participación, y Consejería de Educación, Dirección General de Evaluación y Formación del Profesorado (Junta de Andalucía). (2004). *Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela*. Recuperado el 5 de julio del 2016, de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/9e4850ef-1877-4841-8bb3-1dd4a50c1e87>
- Coronado Herrera, M., Vega y León, S., Gutiérrez Tolentino, R., García Fernández, B. y Díaz González, G. (2006). Los ácidos grasos Omega-3 y Omega-6: Nutrición, Bioquímica y Salud. Recuperado de http://www.facmed.unam.mx/publicaciones/ampb/numeros/2006/03/e_AcidosGrasos.pdf
- Felipe Fernández, I. y Nolla, J. (2015). Programas de prevención e intervención en la edad infantil: Programas de colegios profesionales: Educando desde el principio. Talleres prácticos a niños. En M. Rivero Urgell, L.A. Moreno Aznar, J. Dalmau Serra, J.M. Moreno Villares, A. Aliaga Pérez, A. García Perea... J.M. Ávila Torres (Coords.). *El libro blanco de la nutrición infantil en España*, (pp. 459-468). Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza. Recuperado de http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf
- Fernández Cabezas, M. (2014). Problemas del desarrollo relacionados con la alimentación y la salud en la infancia. En F.J. Labrador (Ed.). *Optimización del desarrollo y prevención de riesgos en el aula de Educación Infantil: Manual*, (pp. 49-64). Madrid: Pirámide.
- Fundación Española de la Nutrición (s.f.). *Nutrición: Principios básicos de la nutrición: Dieta prudente*. Recuperado el 30 de junio del 2016, de <http://www.fen.org.es/index.php/nutricion/dieta-prudente>

- García Ara, M.C. (2013). Alergia al huevo en el niño. En M.A. Martín Mateos y M. Fontán Domínguez (Coords.). *Protocolos de Alergia e inmunología* (2ª ed.), (pp. 37-50). Madrid: Editorial no la encuentro. Recuperado de http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/4-alergia_huevo_0.pdf
- García Padilla, L. (2009). Comedores escolares. *Revista digital Innovación y Experiencias Educativas*, 15, 1-9. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/LAURA_GARCIA_2.pdf
- Gavino Lázaro, A. (2002). *Problemas de alimentación en el niño: Manual práctico para su prevención y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Grande Covián, F. (1977). *Bioquímica de la nutrición*. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2015-10-27-Grande-Covian-1977-bioquimica-nutricion.pdf>
- Grande Covián, F. (1983). *Alimentación y nutrición*. Madrid: Aula Abierta Salvat.
- González Rodríguez, L.G., Perea Sánchez, J.M. y Ortega Anta, R.M. (2015). Los alimentos funcionales en el contexto de la dieta mediterránea. *Revista Mediterráneo Económico: Nutrición y Salud*, 27, 139-160. Recuperado de <http://www.publicacionescajamar.es/pdf/publicaciones-periodicas/mediterraneo-economico/27/27-728.pdf>
- Iglesias Rosado, C. (2012). La nutrición y el comedor: su importancia contrastada sobre el rendimiento escolar. En J.R. Martínez Álvarez (Ed.). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*, (pp. 37-44). Madrid: Ergón. Recuperado de <http://www.nutricion.org/img/files/Nutricion%20ambito%20escolar%20FINALprot.pdf>
- Junta de Andalucía (2012). *Alimentación saludable en comedores escolares andaluces* [Vídeo]. Disponible en http://www.iseandalucia.es/web/guest/sala-de-prensa/recursos-para-prensa/galeria-de-videos/detalle/-/journal_content/56_INSTANCE_jQ8l/10137/201155/?redirect=%2Fweb%2Fguest%2Fsala-de-prensa%2Frecursos-para-prensa%2Fgaleria-de-videos
- Junta de Andalucía (s.f.). *Servicios complementarios*. Recuperado el 15 de junio del 2016, de <http://www.juntadeandalucia.es/temas/estudiar/infantil/servicios-complementarios.html>
- Junta de Andalucía, Conserjería de Salud (2006). *Pirámide de la Alimentación Saludable*. Recuperado el 28 de junio del 2016, de <http://saracruzsicilia.com/wp-content/uploads/2013/11/Pir%C3%A1mide-Junta-Andaluc%C3%ADa-2006.jpg>

- Junta de Andalucía, Conserjería de Salud. (s.f.). Pirámide de los Hábitos de Vida Saludable. Recuperado el 29 de junio del 2016, de http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/material_ciudadano/alimentacion_promocion_salud/piramide_alimentacion_alta.pdf
- Lara Villoslada, F. y Corral Román, E. (2013). Patologías asociadas a la nutrición. Prevalencia, prevención y tratamiento nutricional: Intolerancia a la lactosa. En G. Varela Moreiras (Coord.). *El libro blanco de la nutrición en España*, (pp. 333-339). Madrid: Lesinguer. Recuperado de http://www.diba.cat/documents/713456/12489663/Libro_Blanco_Nutricion_Esp.pdf?version=1.0
- López, F. (28 de junio de 2011). Nueva rueda de los alimentos [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.catedraupm-masterd.es/blog/gastronomia/nueva-rueda-de-los-alimentos_359
- Manjarrez González, M.T., Vázquez Manjarrez, G.M. y Carrasco Urrutia, K.A. (2011). Procesos cognitivos: Evolución del concepto de alimentación. Implicaciones pedagógicas en la formación nutricional de estudiantes de medicina: Evolución de las formas de alimentación y su relación con la evolución de su significado a lo largo de la historia del hombre. En D. Gutiérrez Rico Delia, I. Ceniceros Cázares y A. Méndez Zúñiga. (Coords.). *Cognición y Procesos de Aprendizaje*, (pp.16-48). (1ª ed). México, Instituto Universitario Anglo Español ReDIE. Recuperado de <http://redie.mx/librosyrevistas/libros/cognicion.pdf>
- Martínez de Victoria, E. y Ros, G. (2013). Ingesta de energía, nutrientes y otros componentes de la dieta. Status: Ingestas dietéticas de referencia. Objetivos nutricionales. Guías alimentarias. En G. Varela Moreiras (Coord.). *El libro blanco de la nutrición en España*, (pp.207-217). Madrid: Lesinguer. Recuperado de http://www.diba.cat/documents/713456/12489663/Libro_Blanco_Nutricion_Esp.pdf?version=1.0
- Mataix, J. (2005a). Nutrición: Conceptos y objetivos. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 1-19). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. (2005b). Hidratos de Carbono. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 41-60). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. (2005c). Proteínas. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 93-115). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. (2005d). Vitaminas II: Visión específica. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 127-148). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. (2005e). Minerales II: Visión específica. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 163-181). México: Díaz de Santos.

- Mataix, J. (2005f). Alimentos proteicos de origen vegetal. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 283-303). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. y Carazo, E. (2005a). Nutrientes: Visión general. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 21-40). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. y Carazo, E. (2005b). Vitaminas I: Visión general. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 117-126). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. y Carazo, E. (2005c). Minerales I: Visión general. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 149-167). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. y Carazo, E. (2005d). Agua. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 183-199). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. y Carazo, E. (2005e). Alimentos Hidrocarbonados. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 201-229). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. y Carazo, E. (2005f). Hortalizas, verduras y frutas. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 231-246). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. y Carazo, E. (2005g). Leche y derivados lácteos. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 247-267). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. y Carazo, E. (2005h). Alimentos proteicos de origen animal. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 269-282). México: Díaz de Santos.
- Mataix, J. y Carazo, E. (2005i). Requerimientos nutricionales, ingestas recomendadas y objetivos nutricionales. En J. Mataix (Ed.). *Nutrición para educadores* (2ª ed.), (pp. 345-372). México: Díaz de Santos.
- Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, y Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, Secretaría General de Educación. (2008). *Guía de Comedores Escolares: Programa Perseo*. Recuperado el 6 de julio de 2016, de http://www.sennutricion.org/media/guia08_COMEDOR_ESCOLAR_txt.pdf
- Morán Fagúndez, L.J. y Rivera Torres, A. (2015). Alimentación en comedores escolares. *Revista Nutrición Clínica en Medicina*, 9, 204-218. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5031.pdf>
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, núm. 169, de 26 de agosto de 2008, pp. 17-53. Recuperada de <http://sid.usal.es/idos/F3/LYN13334/3-13334.pdf>

- Orden de 3 de agosto de 2010, por la que se regulan los servicios complementarios de la enseñanza de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares en los centros docentes públicos, así como la ampliación de horario. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, núm. 158, de 12 de agosto de 2010, pp. 18-32. Recuperada de <http://www.juntadeandalucia.es/boja/2010/158/d3.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Temas de Salud: Nutrición*. Recuperado el 29 de junio del 2016, de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Pastor Marín, M.R. (2015). Patrones alimentarios y estilos de vida: Programación de menús infantiles. En M. Rivero Urgell, L.A. Moreno Aznar, J. Dalmau Serra, J.M. Moreno Villares, A. Aliaga Pérez, A. García Perea... J.M. Ávila Torres (Coords.). *El libro blanco de la nutrición infantil en España*, (pp. 325-331). Zaragoza: Pressas Universitarias de Zaragoza. Recuperado de <http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro blanco de la nutricion infantil.pdf>
- Peña Quintana, L., Ros Mar, L., González Santana, D. y Rial González, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. En L. Peña Quintana, H.M. Armas Ramos, F. Sánchez-Valverde Visus, C. Camarena Grande, C. Gutiérrez Junquera y J.M. Moreno Villares. (Coords.). *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica: SEGHP-AEP*, (pp. 297-305). (2ª ed). Madrid: Ergón. Recuperado de <https://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/Protocolos%20SEGHNP.pdf>
- Pinto Fontanillo, J.A., Cáceres Tejeda, M. y Pons Carreras, P.A. (2005). Especies de pescado de consumo habitual. En J.A. Pinto Fontanillo (Ed.). *El pescado en la dieta: Nutrición y Salud*, (pp.19-34). Madrid: Nueva Imprenta. Recuperado de http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el_pescado.pdf
- Polanco Allué, I. (2008). ¿Qué es la enfermedad celíaca?. En I. Polanco Allué (Coord.ª). *Libro blanco de la enfermedad celíaca*, (pp. 7-17). Madrid: Lettergraf. Recuperado de <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DLIBRO+BLANCO+DE+LA+ENFERMEDAD+CELIACA.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1271659770620&ssbinary=true>
- Rebollo Pérez, I. y Rabat Restrepo, J.M. (2010). *Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética: comedores saludables escolares. Alimentación en niños de 3 a 12 años*. Recuperado el 29 de junio del 2016, de <http://sancyd.es/comedores/escolares/alimentacion.3a12.php>

- Romero Ramos, H. (2011). *Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética: comedores saludables escolares. Introducción: Alimentación saludable en la infancia*. Recuperado el 29 de junio del 2016, de <http://sancyd.es/comedores/escolares/intro.alimentacion.saludable.php>
- Ruiz Moreno, E., Del Pozo de la Calle, S., Valero Gaspar, T., Ávila Torres, J.M. y Varela Moreiras, G. (2013). Salud Nutricional de la población española: Dieta y estado nutricional de la población: General. En G. Varela Moreiras (Coord.). *El libro blanco de la nutrición en España*, (pp.31-38). Madrid: Lesinguer. Recuperado de http://www.diba.cat/documents/713456/12489663/Libro_Blanco_Nutricion_Esp.pdf?version=1.0
- Ruiz Pons, M., Herrera Rodríguez, E.M. y Suárez López de Vergara, R.G. (2011). *Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años: Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil*. Recuperado de <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/MENUS-SALUDABLES.pdf>
- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (2007). *La nueva Rueda de los Alimentos*. Recuperado el 29 de junio del 2016, de http://www.nutricion.org/img/Rueda_Alimentos_SEDCA.jpg
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). *Pirámide de la alimentación Saludable SENC 2015*. Recuperado el 29 de junio del 2016, de <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>
- Soteras, A. (2015). *Estilos de vida saludable: Nuevas recomendaciones de la pirámide nutricional SENC 2015*. Recuperado el 11 de julio del 2016, de <http://www.efesalud.com/noticias/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>
- Tojo Sierra, R. y Leis Trabazo, R. (2013). Salud Nutricional de la población española: Situaciones fisiológicas y etapas de la vida: Educación infantil. En G. Varela Moreiras (Coord.). *El libro blanco de la nutrición en España*, (pp. 55-64). Madrid: Lesinguer. Recuperado de http://www.diba.cat/documents/713456/12489663/Libro_Blanco_Nutricion_Esp.pdf?version=1.0
- Velázquez Monroy, M.L. y Ordorica Vargas, M.A. (2010). Estructura de Glúcidos. Recuperado de <http://www.bioquimica.dogsleep.net/Teoria/archivos/Unidad51.pdf>
- Villarino Marín, A.L., Moreno Posada, P. y Ortuño Soriano, I. (2005). Valor nutritivo del pescado. En J.A. Pinto Fontanillo (Ed.). *El pescado en la dieta: Nutrición y Salud*, (pp. 51-63). Madrid: Nueva Imprenta. Recuperado de http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el_pescado.pdf

9. Anexos

Anexo 1: Menú del comedor escolar del C.E.I.P. Alcalde Joaquín García del mes de Junio.



Menú Junio 2016

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

			miércoles, 1 de junio de 16			jueves, 2 de junio de 16			viernes, 3 de junio de 16					
			Crema de calabacín			Lentejas estofadas			Arroz tres delicias casero					
			Filetes de pollo en salsa			Tortilla de patatas			Filete de panga horno					
			Patatas panaderas			Ensalada de romanilla y tomate			Ensalada de lechuga, lombarda y zanahoria					
			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta					
			634,96 Kcal			643,91 Kcal			671,53 Kcal					
			22,8 gr. P	24,0 gr. L	81,9 gr. C	23,2 gr. P	21,0 gr. L	90,6 gr. C	26,7 gr. P	23,7 gr. L	88,4 gr. C			
lunes, 6 de junio de 16			martes, 7 de junio de 16			miércoles, 8 de junio de 16			jueves, 9 de junio de 16			viernes, 10 de junio de 16		
Coditos con tomate			Cocido de garbanzos			Arroz con verduras			Alubias con patata y espinacas			Crema de calabaza		
Filete de salmón al horno			Ensalada de lechuga, lombarda, tomate, maíz y zanahoria			Bacalao al vapor			Aliño de tomate			Cinta de lomo de cerdo guisada		
Salteado de verduras			Queso fresco de burgos			Zanahorias salteadas			Tortilla francesa			Patatas a lo pobre		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
679,39 Kcal			607,36 Kcal			692,34 Kcal			681,27 Kcal			648,75 Kcal		
26,2 gr. P			25,9 gr. P			26,3 gr. P			24,6 gr. P			24,6 gr. P		
25,7 gr. L			22,2 gr. L			21,7 gr. L			27,4 gr. L			24,7 gr. L		
85,9 gr. C			96,2 gr. C			97,9 gr. C			84,0 gr. C			84,3 gr. C		
lunes, 13 de junio de 16			martes, 14 de junio de 16			miércoles, 15 de junio de 16			jueves, 16 de junio de 16			viernes, 17 de junio de 16		
Arroz con tomate			Lentejas estofadas			Macarrones con tomate			Puchero con fideos			Cocido de garbanzos helichuelas y calabaza		
Atún encebollado			Tortilla francesa			Filetes de merluza al horno			Muslitos de pollo en salsa			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria		
Ensalada de romanilla, maíz y pepino			Ensalada de lechuga, tomate y maíz			Repollo salteado			Calabacín salteado			Queso fresco		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
676,60 Kcal			676,91 Kcal			664,33 Kcal			651,26 Kcal			681,27 Kcal		
22,6 gr. P			26,8 gr. P			21,3 gr. P			21,9 gr. P			26,7 gr. P		
23,3 gr. L			25,3 gr. L			22,8 gr. L			21,6 gr. L			22,3 gr. L		
94,2 gr. C			85,9 gr. C			93,4 gr. C			92,3 gr. C			99,1 gr. C		
lunes, 20 de junio de 16			martes, 21 de junio de 16			miércoles, 22 de junio de 16			jueves, 23 de junio de 16			viernes, 24 de junio de 16		
Arroz con verduras			Espirales napolitana			Potaje extremeño con carne			FIN DE CURSO					
Albóndigas fritas de ternera			Filete de merluza horno			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz, tomate y zanahoria								
Guisantes salteados			Repollo salteado			Pan blanco, agua y fruta								
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta								
698,56 Kcal			647,13 Kcal			620,69 Kcal								
25,1 gr. P			21,1 gr. P			25,7 gr. P								
25,5 gr. L			22,7 gr. L			20,7 gr. L								
94,6 gr. C			89,7 gr. C			83,0 gr. C								



Anexo 2: Tabla observacional y tablas rellenas.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES.

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.				
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.				
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.				
Rechaza la comida en todo momento.				
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)				
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.				
Pone problemas para terminarse el plato de comida.				
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).				
Se distrae con sus compañeros/as.				
Muestra lentitud a la hora de comer.				
Come de forma autónoma.				
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.				
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.				
Se puede observar algún trastorno alimenticio.				

Otras observaciones a destacar:

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.	X			
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)	X			El 1º plato (puchero con fideos) y el 2º plato (muslitos de pollo en salsa con calabacín)
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		Juega cuando termina.
Pone problemas para terminarse el plato de comida.		X		
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		Le gusta todo.
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		Es muy inquieto y el monitor siempre está llamándole la atención.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Forma mucho escándolo.
- Termina los dos platos y el postre. Del postre repite y del 1º plato pide más.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.		X		
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.	X			Rechaza toda la comida porque no le gusta.
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.		X		La monitora tiene que darle algunas cucharadas para que coma algo.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Solo come pan.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.		X		
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por una parte del 2º plato (queso fresco)
Se distrae con sus compañeros/as.			X	
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		Se levanta para ir al servicio.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.	X			Esta niña tiene una enfermedad, la cual hace que sus globulos rojos sean de forma diferente a la normal. Esto hace que le tengan que hacer transfusiones de sangre continuamente. Además ha tenido alergia a muchos alimentos, pero poco a poco ha podido comer de todo. Sigue teniendo alergia al gluten.

Otras observaciones a destacar:

- Termina toda la comida sin problema, lo único que no come es la lechuga del segundo plato.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.			X	El 2º plato (muslito de pollo con calabacín) lo rechaza en primer momento porque el monitor la cambia de sitio porque no deja de molestar.
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por el postre (sandía).
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		Se levanta para jugar y molestar a sus compañeros.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Hay que llamarle la atención porque quiere beberse del plato el caldo del puchero.
- Le pega a su compañero y el monitor la cambia de sitio, la sienta en una mesa sola.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.	X			No quiere comer en ningún momento, como muy poco y porque la monitora le riñe, y el postre ni lo prueba (sandía).
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		
Se distrae con sus compañeros/as.		X		Se queda adormilado.
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.			X	Hay que darle a veces para que siga comiendo.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.	X			Es un niño que no come, le cuesta mucho comer la comida sólida.

Otras observaciones a destacar:

- Según lo que comenta la monitora del comedor, cuando le intenta dar de comer abre la boca como si fuese a coger un biberón.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza la fruta. No la prueba porque dice que no le gusta.
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.		X		
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		Le gusta el 1º y 2º plato (lentejas y tortilla francesa)
Se distrae con sus compañeros/as.		X		
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		Se levanta con la excusa de ir al servicio.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Juega con los cubiertos antes de comer.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.		X		
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.	X			Rechaza todas las comidas (1º, 2º y postre)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		Solo come pan y dos bocados de postre (manzana)
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			Le intentan dar del 1º plato (cocido con carne) que es lo único que come.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		Se levanta para jugar porque no le gusta la comida.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)	X			
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		Juega con ella pero no para evitar ingerirla.
Pone problemas para terminarse el plato de comida.		X		
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		Le gustan los dos platos (puchero con fideos y muslito de pollo con calabacín) y el postre (sandía)
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			Se mueve mucho, es muy inquieto.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Hay que llamarle la atención para que coma bien, ya que intenta beber del plato el caldo del puchero.
- Juega con los cubiertos.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza el postre (sandía) porque dice que no le gusta la fruta.
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.			X	Del 2º plato no come los guisantes y el postre (sandía) no lo prueba.
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por el 1º plato (arroz con verduras)
Se distrae con sus compañeros/as.		X		
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			Es muy inquieta.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Termina el 1º plato (arroz con verduras).

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.			X	
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por el postre (sandía)
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			Es muy inquieta.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.			X	Rechaza el 2º plato (muslito de pollo en salsa con calabacín)
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		Juega con los compañeros para evitar ingerir 2º plato.
Pone problemas para terminarse el plato de comida.			X	Pone problemas con el 2º plato.
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencias por el postre (sandía), del cual repite.
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Termina el primer plato entero (puchero con fideos).

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza el 2º plato (ensalada)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.			X	El 2º plato (ensalada) no lo prueba.
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		
Se distrae con sus compañeros/as.		X		Solo cuando termina de comer.
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Solo termina entero el 1º plato (cocido con carne).

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza el 1º plato (arroz con veduras)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.			X	Juega con la comida del 1º plato (arroz con verduras)
Pone problemas para terminarse el plato de comida.			X	Pone problemas con el 1º plato.
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por el 2º plato (albóndigas y guisantes)
Se distrae con sus compañeros/as.		X		
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	No come ni 2º plato (ensalada) ni postre (manzana)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.			X	Hay que darle a veces para que siga comiendo.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		No tiene ningún trastorno alimenticio pero como es musulmana tiene algunas comidas especiales.

Otras observaciones a destacar:

- Cuando le están sirviendo el 1º plato (potaje con verduras porque no come carne de cerdo), le dice a la cocinera que no le sirva más, que es mucho.
- Se duerme cuando no quiere comer más.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	El 1º plato (cocido con carne) lo rechaza y el 2º plato (ensalada) también. Este último ni lo prueba.
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Postre (manzana)
Se distrae con sus compañeros/as.			X	
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			La monitora le da cucharadas del 1º plato para que siga comiendo.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)	X			
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.		X		
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		Le gustan los dos platos (cocido de garbanzas y queso fresco con ensalada) y el postre (manzana)
Se distrae con sus compañeros/as.		X		
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		Se levanta para ir al servicio.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.	X			Tiene obesidad infantil.

Otras observaciones a destacar:

- Termina todos los platos y el postre.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.		X		
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		Le gustan los dos platos (puchero con fideos y muslito de pollo con calabacín) y el postre (sandía)
Se distrae con sus compañeros/as.		X		Solo cuando acaba de comer.
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Termina los dos platos (puchero con fideos y muslito de pollo con calabacín) y el postre (sandía), de este último repite.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza el 1º plato (lentejas) y el postre no lo prueba (manzana)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			
Pone problemas para terminarse el plato de comida.			X	Pone problemas con el 1º plato (lentejas)
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencias por el 2º plato (tortilla francesa con ensalada). Lo demás no le gusta.
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			Hay que decirle en todo momento que coma.
Come de forma autónoma.	X			Solo le cortan la tortilla.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Come la tortilla con las manos.
- Juega con los cubiertos y con el vaso.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.	X			
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.			X	Rechaza el 1º plato (cocido con carne) y el postre (manzana)
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza el 2º plato (ensalada)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Postre (manzana)
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		Se mueve mucho.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.			X	El 1° plato (lentejas).
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		No juega pero se distrae.
Pone problemas para terminarse el plato de comida.			X	Pone problemas para el 1° plato (lentejas)
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencias por el 2° plato (tortilla francesa).
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.			X	Con el 2° plato (tortilla francesa) es con único que no muestra lentitud.
Come de forma autónoma.	X			Aunque hay que darle una cucharada del 1° plato para que siga comiendo.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		Se levanta para ir al servicio.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES.

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza el 1º plato (lentejas)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			Coge berrinches porque no quiere que le ayudem a comer, pero tampoco come bien solo.
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.			X	Le dan cucharadas del 1º plato para que él siga comiendo, y le cortan la tortilla.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			Se mueve mucho.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Es un niño con Síndrome de Asperger.
- Juega con los cubiertos antes de comer.
- Cuando lo ayudan llora.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza el 2º plato (ensalada) y el postre (manzana)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			Porque se distrae.
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- No termina el 1º plato (cocido con carne) y el 2º (ensalada) y postre (manzana) lo rechaza.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.			X	Rechaza el 1º plato (arroz con verduras)
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza los guisantes del 2º plato y el postre (sandía)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por las albondigas del 2º plato.
Se distrae con sus compañeros/as.			X	
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.			X	A veces hay que darle de comer.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.	X			
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.			X	Lo hace en el 2º plato (muslito de pollo con calabacín).
Pone problemas para terminarse el plato de comida.		X		
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por el 1º plato (puchero con fideos).
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Termina el primer plato (puchero con fideos) y el postre (sandía).

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.		X		
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por el 2º plato (queso fresco y ensalada).
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.			X	Sobre todo en el 1º plato (cocido de garbanzos), porque no le gusta.
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Repite el 2º plato (queso fresco y ensalada).
- Juega con el vaso y los cubiertos.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza el 2º plato (queso fresco y ensalada)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por el postre (manzana)
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			Se mueve mucho y no deja de jugar con su compañero, pero esto no hace que coma de forma lenta.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Deja un poco del primer plato, el segundo no lo prueba, y el postre lo repite.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES.

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.	X			
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		Tarda en comer porque no le gusta, pero no pone problemas.
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			Enseña la comida que tiene en la boca.
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencias por el melocotón.
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.			X	Come sola pero a veces, para que lo haga, le han dado una cucharada de comida. La tortilla se la cortan.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Come la tortilla con las manos.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		Le pasa todo lo contrario, empieza bien, pero después no quiere comer porque se aburre y le entra sueño.
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		
Se distrae con sus compañeros/as.		X		Se distrae mirando a la nada.
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.		X		Lo intenta pero se mancha. Tiene una monitora solo para él para que le dé de comer.
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.		X		
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Es un niño con autismo.
- Cuando se le riñe para que coma se pone a llorar, y evita tragarse la comida dejándosela en la boca durante un tiempo.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.			X	El 2º plato (muslito de pollo con guisante) no lo termina.
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		
Se puede observar algún trastorno alimenticio.	X			Es alérgico a la lactosa y al gluten.

Otras observaciones a destacar:

- Su segundo plato en vez de albóndigas tiene muslito de pollo, ya que es alérgico al gluten.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.		X		
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.		X		
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		Lo que más le gusta es el 2º plato (queso fresco y ensalada) y el postre (manzana), pero no tiene preferencias por ninguno.
Se distrae con sus compañeros/as.		X		Solo cuando termina de comer.
Muestra lentitud a la hora de comer.		X		
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			
Se puede observar algún trastorno alimenticio.	X			Tiene alergia al huevo, al pescado y al gluten.

Otras observaciones a destacar:

- Del primer plato (cocido de garbanzos), solo come los garbanzos, la verdura no se la come.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMES	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.		X		
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza el 2º plato (ensalada)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.		X		
Pone problemas para terminarse el plato de comida.			X	El 2º plato (ensalada) no lo prueba.
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).		X		
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.		X		Es muy revoltosa y cuando termina de comer molesta a sus compañeros.
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Solo termina el 1º plato (cocido con carne)
- Juega con el vaso y los cubiertos cuando termina de comer.

TABLA OBSERVACIONAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES.

Sexo: Masculino Femenino

Curso: Infantil de 3 años Infantil de 4 años Infantil de 5 años

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra una actitud positiva a la hora de ir al comedor.	X			
Pregunta con entusiasmo qué hay de comer.		X		
Rechaza la comida en un primer momento pero después la ingiere sin problemas.			X	Rechaza la tortilla (2º plato)
Rechaza la comida en todo momento.			X	Rechaza las lentejas (1º plato)
Ingiere los alimentos con gran celeridad y ansiedad (ingesta compulsiva, hiperfagia)		X		
Antes de meterse la comida en la boca juega con ella para evitar ingerirla.	X			
Pone problemas para terminarse el plato de comida.	X			
Tiene preferencias (ingesta selectiva) por alguno de los platos o alimentos del menú que debe comer (primer plato, segundo plato, postre).	X			Tiene preferencia por el postre (manzana), ya que es el único plato que no rechaza.
Se distrae con sus compañeros/as.	X			
Muestra lentitud a la hora de comer.	X			
Come de forma autónoma.	X			
Identifica los diferentes tipos de alimentos que se le proporciona.	X			
Se queda sentado en su silla hasta que termina la hora de comer.	X			Lo cambian de sitio porque tira el plato de lentejas
Se puede observar algún trastorno alimenticio.		X		

Otras observaciones a destacar:

- Juega con los cubiertos antes de comer.