



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

La alimentación en Educación Infantil: propuesta de intervención

Autora:

María Judit Iglesias Giner

Directora:

Rosario Tobeña Arasan

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.
Año 2021

Índice

1. Introducción.....	1
2. Objetivos.....	2
2.1 Objetivo principal.....	2
2.2 Objetivos específicos.....	2
3. Marco teórico.....	2
3.1 Salud.....	2
3.2 Desarrollo infantil.....	3
3.3 Alimentación saludable en la infancia.....	7
3.4 Dieta mediterránea.....	15
3.5 Educación para la salud.....	17
4. Propuesta de intervención.....	24
4.1 Contextualización.....	24
4.2 Justificación.....	24
4.3 Objetivos, contenidos y criterios de evaluación.....	29
4.3.1 Objetivos.....	30
4.3.2 Contenidos.....	30
4.3.3 Criterios de evaluación.....	31
4.4 Metodología.....	32
4.5 Temporalización.....	33
4.6 Actividades.....	34
4.7 Evaluación.....	44
5. Conclusiones.....	48
Bibliografía.....	50
Anexos.....	55

Título del TFG: La alimentación en Educación Infantil: propuesta de intervención.

Title: Food in pre-school: steps to take.

- Elaborado por: María Judith Iglesias Giner.
- Dirigido por: Rosario Tobeña Arasan.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de diciembre del año 2021.
- Número de palabras: 16062

Resumen

Este Trabajo Fin de Grado (TFG) se centra en la educación para la salud, en la actualidad, un tema de gran interés, no solo para las familias, sino también para los profesionales de la educación, de la sanidad y para toda la sociedad en general.

El trabajo se divide en dos partes, el marco teórico que ha servido para revisar la bibliografía más relevante y extraer los conceptos más importantes y la parte práctica en la que se ha elaborado una unidad didáctica con el objetivo de sensibilizar al alumnado de Educación Infantil sobre los beneficios de la alimentación saludable. Por último, se hace una exposición de las conclusiones más importantes.

Palabras clave: Alimentación saludable, dieta equilibrada, pirámide de los alimentos, rueda de los alimentos, salud.

Abstract

This Final Year Assessment deals with health education a topic that, nowadays, is of great concern not only for the families but also for the teachers, health educators and for society as a whole.

The assessment is divided in two parts. A theoretical one that relies on books research and extracts from them the most important ideas and a practical part where a teaching lesson is created with the intention of raising the awareness of pre-school children to the benefits of eating healthy food; and finally, there is a discussion of the most relevant findings.

Keywords: healthy food, balance diet, the food pyramid, food chart, health.

1. INTRODUCCIÓN

Trabajo en una empresa de catering y por eso los comedores escolares y la alimentación infantil me interesan mucho.

En la actualidad, disfrutar de un estilo de vida saludable es el resultado de unos adecuados hábitos alimenticios, así como de la actividad física que se practique (Blair & Connelly, 1996; Ekelund, 2012).

En este sentido, la labor docente va más allá de la explicación de unos contenidos, la educación contribuye al desarrollo integral del alumnado y la Educación para la Salud (en adelante, EpS) sirve para adquirir unos hábitos de vida saludables. La EpS forma parte del currículo educativo en las diferentes etapas, lo enriquece a través de las temáticas relacionadas con la alimentación, la actividad física y deportiva, el descanso, la higiene, el ocio y tiempo libre y la educación afectivo-sexual (Fox, 2012).

La alimentación es un pilar básico para tener buena salud, se ha comprobado que previene la aparición de enfermedades, como por ej. cardiovasculares. Hay datos alarmantes respecto a los hábitos alimentarios de los niños y niñas de los países industrializados, por ej. en un estudio llevado a cabo por González (2018) se afirma que el 26% de los menores españoles sufren sobrepeso y el 19% padece obesidad.

Respecto a la actividad física, los datos actuales son parecidos, según Alfagene (2019) sólo el 36,4% de las niñas y niños españoles lleva una vida activa. Se trata de datos alarmantes, pues la falta de actividad física potencia la aparición del sobrepeso y la obesidad y, además, impide a los más pequeños el correcto desarrollo de habilidades psicomotoras o el fortalecimiento de las relaciones sociales.

La ventaja de trabajar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables en la infancia reside en que es un factor que potencia la salud integral (física, psicológica y social) en la vida adulta.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo principal

- Sensibilizar al alumnado de Educación Infantil de la importancia de alimentarse saludablemente.

2.2 Objetivos específicos

- Definir algunos conceptos relacionados con la alimentación.
- Explicar los rasgos propios de una dieta equilibrada, variada y rica.
- Conocer las necesidades alimentarias del alumnado del alumnado de Educación Infantil.
- Describir la dieta más sana en la infancia.
- Crear y poner en marcha actividades con las que promover la alimentación saludable.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Salud

Pese a que este término pueda parecer fácil de definir, es sorprendente la disparidad de criterios que han existido a lo largo de la historia (Bejerano, 2009).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948, en el artículo 11 de su Carta Magna, definió la salud como el estado integral de bienestar físico, mental y social que va más allá de padecer cualquier clase de enfermedad. Por tanto, la salud es un concepto integral que va más allá de la falta de enfermedad física y engloba aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Durante la celebración del Congreso de Médicos y Biólogos en Lengua Catalana (1978) que tuvo lugar en Perpignan, se definió a este concepto como la forma de vida caracterizada por la independencia, la solidaridad y el gozo.

De acuerdo con Costa y López (2005), la salud incluye aspectos físicos, psíquicos y sociales a través de las que se puede desarrollar el ser humano de forma integral y armónica en su medio.

Este concepto ha de ser planteado como un proceso activo, que puede mejorar o empeorar en función del estilo de vida y de los factores ambientales (físicos y sociales) que rodean a las personas, por lo que la conexión entre salud y el comportamiento individual o comunitario es fundamental (Fuster, 2010).

La salud está muy unida a la alimentación, que podría definirse como la ingesta de alimentos con los que el cuerpo puede adquirir los nutrientes que necesita. La alimentación saludable implica eliminar los alimentos no saludables para el organismo e ingerir una dieta saludable. Según Devis (2000) hay que alcanzar una alimentación adecuada que aporte todos los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano y poder desarrollar las actividades.

También el ejercicio físico es un factor que promueve la salud integral del individuo y se refiere a las actividades físicas que se realizan con una planificación y con el propósito de alcanzar unas metas. Por el contrario, según Gil (2016) la actividad física son las actividades llevadas a cabo en la vida diaria.

3.2 Desarrollo infantil

A continuación, se describen tres de los aspectos más importantes del desarrollo infantil: el físico, el cognitivo y el socioemocional (Cobaleda & Bousoño, 2007).

- a) Físico: durante el primer año de vida el crecimiento del niño va a ser muy superior al que se va a producir en otras etapas de la vida. El perfil corporal poco a poco va abandonando la figura redondeada del recién nacido y pasa a ser más delgada y definida. Una de las características más llamativas es la transformación de la barriga que va disminuyendo hasta que se produce un alargamiento del tronco y de las extremidades. También y otro rasgo propio de esta etapa es que la cabeza continúa siendo grande, si bien, otras partes del cuerpo empiezan a alcanzar el tamaño y la proporción adecuada similar a la de los adultos. Desde los 0 a los 6 años se observa una fuerte progresión de altura y peso, desde los 3 años hasta la llegada de la pubertad (en torno a los 12 años) se observa una ganancia promedio

de peso de 25 kg y un incremento de la altura en torno a los 50 centímetros. Los niños adquieren una mayor fortaleza física porque hay también una mejora de la masa muscular y se desarrolla el esqueleto y los cartílagos se endurecen para proteger a los órganos internos. Se producen avances importantes en la coordinación que permiten al niño desarrollar una mayor cantidad de destrezas psicomotoras. Los sistemas nervioso, respiratorio, circulatorio e inmunológico siguen madurando. Aparece también la primera dentición. Las exigencias energéticas diarias se sitúan entre los 80-90 kcal/kg/día, que, en cifras absolutas, supone un aporte diario de 1800 kcal en niños de entre cuatro a seis años. Estas cantidades son orientativas, pues todos los niños son diferentes y no todos ellos realizan actividades físicas de manera continuada.

- b) Cognitivo: una de las teorías más importantes es la de Jean Piaget que describe una serie de estadios en el desarrollo cognitivo. Siguiendo a Polo & Fernández (2010) se describen las características más importantes de estas etapas:
- o Sensoriomotora: va desde el nacimiento hasta los dos años y se caracteriza por la presencia de las conductas psicomotoras y por la falta de representación interna de los eventos externos (Gutierrez, 2005). En esta etapa, los bebés inician su relación con el contexto a través de los reflejos y poco a poco desarrollan conductas de mayor complejidad. Como mencionan Comellas & Perpinyá (2003) el aprendizaje en este estadio procede de la imitación de las acciones de los adultos, la interacción con el medio y el juego. Uno de los hitos de este estadio evolutivo es la noción de permanencia de objeto o capacidad de conocer lo que existe con independencia de que se perciban o se actúe sobre ellos (García & Pablo, 1994).
 - o Preoperacional: de los dos a los seis años, los niños empiezan a representar el mundo que les rodea a través de imágenes y palabras, aparece el lenguaje, el pensamiento y el juego simbólico y los niños empiezan a interactuar con el ambiente mediante conceptos, símbolos e imágenes (Millá & Mulas, 2005). El niño es capaz de comprender identidades, lo que supone que entienden que un objeto sigue siendo el mismo, aunque cambien sus características aparentes. También adquiere la noción de relación o de dependencia funcional y entiende que unos eventos pueden relacionarse

con otros. Finalmente, adquieren la denominada “falsa creencia” que implica que lo que una persona cree no está ligado siempre con lo real (Jiménez et al., 2003). Dos de las limitaciones que tienen son: el razonamiento transductivo y el egocentrismo. El razonamiento transductivo implica que el niño emplea los detalles de un evento que se produce por primera vez con objeto de adelantarse o juzgar un segundo evento para encontrar elementos parecidos o diferentes, va de lo concreto a lo concreto. El egocentrismo, es la creencia de que el resto de personas que le rodea ve el mundo de su misma manera (Losquardo & Yorke, 2005).

- o Operaciones concretas: desde los 7 a los 11 años, se caracteriza por la aparición de la lógica en los razonamientos y la desaparición paulatina del pensamiento egocéntrico (García & Pablo, 1994).
 - o Operaciones formales: se alcanza alrededor de los 12 años, el rasgo más importante es la aparición de la lógica formal, además de la habilidad de llevar a cabo hipótesis para su comprobación (Gutierrez, 2005).
- c) Social: hay que mencionar dos conceptos claves a lo largo del desarrollo social: el desarrollo de la autoestima y del autoconcepto (Perea, 2002). El autoconcepto es la representación que tienen los niños de ellos mismos y es el resultado de la interacción en diversos contextos como la familia y la escuela. La autoestima es la valoración positiva o negativa que se siente sobre uno mismo. La baja autoestima guarda una fuerte relación con una salud inadecuada, pues puede potenciar estados de ansiedad, depresión o insomnio, siendo contraproducente para una vida saludable.

Se recomienda que docentes y familias fomenten un adecuado autoconcepto y una autoestima positiva (Pate & O'Neill, 2008), pues como sugieren Jiménez et al., (2003) ayudará a conseguir una vida más saludable.

En la siguiente gráfica se pueden observar algunas de las principales diferencias entre el desarrollo en la etapa de 0 a 6 años y en la etapa siguiente de 6 a 12 años, en concreto en cuanto a algunos aspectos (Polanco, 2005).

ETAPA PREESCOLAR	ETAPA ESCOLAR
El crecimiento se caracteriza por un ritmo lento y mantenido en el tiempo	El crecimiento se caracteriza por ser lineal, aumentando conforme se llega a la pubertad
<p>Fisiología:</p> <p>Estado de madurez en la gran parte de órganos y sistemas. Finalización de la erupción dentaria temporal</p>	<p>Fisiología:</p> <p>Estado de madurez en la gran parte de órganos y sistemas</p>
<p>Necesidades energéticas:</p> <p>Aunque exista una desaceleración en el crecimiento, hay una elevada demanda de energía y nutrientes, además de unas necesidades proteicas aumentadas</p>	<p>Necesidades energéticas:</p> <p>Existencia de un mayor gasto calórico debido a la realización de ejercicio físico</p>
<p>Ingesta de alimentos:</p> <p>La disminución del crecimiento provoca un cambio negativo con respecto al apetito y el interés por los alimentos</p>	<p>Ingesta de alimentos:</p> <p>La mayor demanda calórica se traduce en un aumento de la ingesta alimenticia</p>
<p>Influencias:</p> <p>Las influencias alimenticias se reducen a los educadores y a la de otros niños</p>	<p>Influencias:</p> <p>Se produce la imitación de los hábitos de los adultos, aumentando la influencia de otros compañeros de clase</p>
<p>Existe un aprendizaje rápido con respecto al lenguaje y la socialización</p>	<p>Periodo madurativo:</p> <p>Existe un aumento progresivo con respecto a la actividad intelectual</p>

Tabla 1: Comparativa según etapas escolares. Fuente: Polanco, 2005

3.3 Alimentación saludable en la infancia

A lo largo de la historia, se ha relacionado la salud de una persona con su dieta, aunque ha sido a partir del siglo pasado cuando se ha prestado mayor atención a esta cuestión (Gil, 2016).

La alimentación infantil es un tema muy importante, según el Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI), proyecto coordinado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional, se entiende por alimentos a todo lo que puede comerse y beberse para eliminar el hambre y que aporta los nutrientes y la energía necesaria para que una persona pueda mantenerse sana (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2016).

Pero, como afirma Muñoz (2004) el estudio de la alimentación tiene diferentes vertientes o puntos de vista:

- Cultural: la identidad cultural determina la elección de alimentos que realizamos, prueba de ello son las prohibiciones que hay en torno al consumo de carne.
- Económico: hay estudios que analizan la influencia de la renta per cápita en la alimentación de un país. ¿Los países más ricos se alimentan mejor? La respuesta es no, pero sí parece que a mayor renta per cápita aumenta el consumo de carne. La alimentación influye en los sectores de producción y en los modos de distribución (aranceles) de los alimentos, la globalización, tanto en la producción como en el comercio de alimentos, está generando que aumente la brecha entre países ricos y pobres (Leal et al., 2009). Según Montes (2010) es interesante subrayar que la alimentación no siempre es saludable en los países desarrollados pues la opulencia no garantiza que la población, y en especial la población infantil, tenga una dieta equilibrada.
- Ecológico: tiene implicaciones en la ecología pues la producción, distribución y el consumo de los alimentos produce, en muchas ocasiones, una elevada huella ecológica.
- Sanitario: la alimentación saludable es necesaria para prevenir enfermedades, “una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías,

los accidentes cerebrovasculares y el cáncer” (Organización Mundial de la Salud, 2021).

El Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría en el año 1982 describió varios “periodos en la alimentación del niño”. Lois & Rial (2015) los describen de la siguiente manera:

- a) Lactancia: desde el nacimiento hasta los seis meses, el bebé se alimenta exclusivamente de leche materna o de fórmulas para lactantes de acuerdo con los criterios de la OMS.

Según Riquelme (2006) en los primeros seis meses de vida, la leche materna será la que aporte todos los nutrientes que el bebé necesita, además, ayuda al vínculo afectivo y ofrece ventajas desde el punto de vista nutricional, inmunológico, psicológico y económico, siendo, como es posible deducir, la mejor manera de que un lactante crezca sano (Lázaro & Martín, 2010). A pesar de la relevancia de la leche materna, no son pocas las madres que no pueden o que optan por no dar el pecho y para ellas hay, lo que se conoce como leche para lactantes o fórmulas de inicio, son leches creadas a partir de la vaca que tienen que regirse por la Directiva 2006/141/CE como objeto de asegurar su calidad (Sánchez et al., 2008). Este tipo de leche podrá ser ingerida hasta los seis meses y a partir de esta edad tendrá que cambiarse por preparados de continuación y pese a su parecido, los preparados presentan desventajas como puede ser el alto contenido en proteínas, hierro, sacarosa, fructosa o miel (Bejerano, 2009). Según Sánchez et al. (2008) se pueden diferenciar tres clases de lactancia:

1. Lactancia natural: la alimentación se hace con leche materna, desde el punto de vista médico, es la más recomendada por su composición pues está perfectamente ajustada a las necesidades de los bebés.
2. Lactancia artificial: es otra clase de alimentación para los más pequeños, en caso de que la madre no pueda darle el pecho o, también, que los padres prefieran alimentar a su hijo a través de este tipo de leche.

3. Lactancia mixta: es el resultado de las dos clases de leche anteriores, en otras palabras, hay superposición entre la toma de leche materna y el consumo de leche artificial.

b) Transicional: desde los seis meses hasta el primer año de vida se produce una variación en la dieta pues empieza lo que se denomina la “diversificación alimentaria”, en otras palabras, se incorporan a la dieta diferentes alimentos líquidos, semilíquidos o sólidos, además de la leche. Y a esto se le conoce como “alimentación complementaria y en Europa beikost¹. Según Colomer (2004) la toma de alimentos nuevos se llevará a cabo progresivamente de acuerdo con las pautas que el especialista realice a lo largo de las revisiones y siguiendo las costumbres familiares, geográficas y culturales, siendo fundamental que el bebé ingiera un mínimo de 500 ml. diarios a lo largo del segundo semestre. Desde el cuarto o quinto mes de vida, además de la leche materna, el primer alimento que el bebé probará son los cereales y la leche de vaca la que se consumirá tras el primer año (Fundación Española de la Nutrición, 2013).

Los especialistas ofrecen algunas recomendaciones para ayudar a las madres y padres con niños menores de 12 meses (Steven et al., 2002):

- La ingesta de alimentos que no sean leche ha de iniciarse gradualmente sin obligar al bebé y dar un tiempo de adaptación para los nuevos sabores.
- No se añadirá sal a las comidas en el primer año de vida.
- La toma de cereales no empezará antes de los cuatro meses o más tarde de siete.
- La toma de leche en el segundo semestre de vida será, como mínimo, de 500 ml. diarios.
- Se establece un intervalo entre 8-10-15 días para los alimentos nuevos con objeto de que estos sean aceptados por el bebé.

¹ Alimentación complementaria o beikost es la administración al lactante de cualquier alimento distinto a la leche materna o fórmula adaptada.

- c) Adulto modificado: desde el primer año hasta los siete u ocho los niños se adaptan a las comidas de los adultos (Gil et al., 2010). Del primer año en adelante se produce una diversificación de la dieta, pero es a partir de los dos años cuando además de ingerir nuevos alimentos se modifica su elaboración y poco a poco se introducen nuevos sabores, texturas y tamaños. Con cierta frecuencia, aparece el rechazo hacia alimentos nuevos, algo que se conoce como neofobia (Basulto, 2013). En este periodo el comportamiento de las madres y padres es crucial, deberían llegar a un acuerdo respecto a la hora de las comidas, marcar una rutina y que los niños sepan identificar que es la hora de comer, siempre que sea posible es bueno comer padres e hijos juntos, pues es un momento que ayuda a mejorar y fortalecer las relaciones afectivas, y además no hay que olvidar que el modo en el que se comportan y comen los padres influye en los hábitos alimentarios que adquiere su descendencia (Pérez, 2011). La velocidad de crecimiento que se observa desde los tres años va igualándose hasta la llegada de la pubertad (Rebollo & Rabat, 2010), derivando de ello que la necesidad de ingesta calórica y nutricional sean muy similares. En este sentido, se recomienda que los hidratos de carbono supongan el 55% de las calorías que se ingieren, las grasas el 30% de las proteínas el 15% (Cabuzuelo & Frontera, 2007). En líneas generales, los niños que se sitúan entre los tres y los seis años (Gutierrez, 2005) requieren un aporte calórico establecido entre 1200 y 1800 kcal al día, si bien es necesario tener en cuenta que dichas necesidades estarán en función del gasto energético que cada uno realice.

Resulta fundamental que los niños disfruten de una alimentación adecuada pues una nutrición desequilibrada tiene efectos determinantes en la concentración, atención, memoria o la participación en el normal desarrollo de las clases, lo que, en general, supone un mal rendimiento escolar (Iglesias, 2012 y Brown, 2014).

El incremento de la producción de alimentos procesados, la urbanización indiscriminada, así como los continuos cambios a los que está sometida la sociedad, en cuanto a estilos de vida, han posibilitado una alteración en los hábitos de alimentación. En la actualidad, la sociedad se caracteriza por una ingesta de alimentos con un alto contenido en calorías, grasas, azúcares libres y sal. Asimismo, también un déficit de consumo de frutas, verduras y fibra dietética como en el caso de los cereales integrales.

Cada persona tendrá una composición de alimentos en función de la edad, sexo, hábitos de vida y la actividad física que realice, su contexto cultural, etc.

En la infancia una alimentación adecuada implica cinco tomas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena (Osorio et al., 2002). Cualquiera de las comidas es importante en cuanto al aporte de energía, pero el desayuno adquiere especial relevancia, pues se trata de la primera comida después de toda la noche, aportando la energía necesaria para las siguientes horas en las que se concentra el mayor número de actividades diarias. Un desayuno adecuado está compuesto de lácteos, cereales y frutas. La recomendación sería: primero, beber un vaso de leche o un yogur para, más tarde, añadir cereales que pueden ser tostados, galletas o cereales de desayuno para, finalizar, añadir fruta o zumo natural (Cubero et al. 2012). Se aconseja desayunar de manera tranquila (15 a 20 minutos), a ser posible acompañado de la familia, por lo que es recomendable despertar al menor con el tiempo suficiente (Moreno & Galliano, 2006). Pese a la indudable relevancia del desayuno, no son pocos los niños que asisten al centro educativo sin desayunar o, bien, el desayuno que realizan no es el más adecuado.

Según Merino (2006) y Rodrigo et al. (2016) las proteínas, grasas e hidratos de carbono (macronutrientes) que conforman los alimentos generan calorías que se emplean para llevar a cabo las actividades y tareas cotidianas. Se recomienda el consumo de: proteínas del 10% al 15%, grasas por debajo del 35% e hidratos de carbono entre 50% y 60%².

Quintana et al., (2010) señalan que el reparto dietético para un niño en edad preescolar (3 a 6 años) estará formado por cinco comidas, siendo el 25% para el desayuno y el 30% para la comida, entre el 15 y el 20% a la merienda y entre el 25 y el 30% a la cena, intentando evitar comer entre horas. La cena será una comida complementaria con la que se aportarán los alimentos que no se hayan tomado durante el día. De forma similar el Ministerio de Sanidad y Consumo recomendaba en 2010:

- El desayuno y el almuerzo deben suponer el 25% de las calorías.
- La comida, el 35% de las calorías totales.

² Para saber más, visitar Alimentación Infantil: Lo que come hoy determinará su futuro. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid. www.madrid.org

- La merienda el 10%.
- La cena el 30%.

Se considera una alimentación saludable a cualquier edad aquella que es variada y equilibrada, según Macías et al. (2012) debe incluir:

- Lácteos: se recomienda que los niños tomen diariamente entre medio litro y un litro de leche o derivados (yogures, cuajada, quesos...), esto es, 2-3 raciones durante el día.
- Carnes, pescados y huevos: se aconseja tomar de 2-3 raciones diarias, limitando el consumo de carnes grasas y embutidos.
- Frutas, verduras y hortalizas: tomar cinco raciones diarias, los más pequeños entre 2 y 3 piezas al día, siendo posible sustituirlas por un zumo natural y 3 o más raciones de verduras y hortalizas, de las que una será ensalada o guarniciones como segundo plato del menú.
- Cereales (pan, maíz, arroz y pasta) y legumbres: podrán tomarse hasta 6 raciones diarias, en el desayuno (tostadas, galletas, cereales de desayuno) o en el almuerzo (bocadillo). En la comida, la merienda y la cena será posible comer pan y, finalmente, en la comida o en la cena se recomienda ingerir pasta, arroz y/o legumbres.
- Dulces y grasas: los alimentos de este grupo serán consumidos de manera puntual y en pequeñas proporciones, pues se trata de dulces, bollería y alimentos con mucha grasa que presentan un alto contenido de azúcares sencillos y de grasas saturadas. Las grasas de elección están formadas por el aceite de oliva y aceites de semilla como el de girasol.

Como sugiere Quintana et al. (2010) en la infancia la dieta debe destacar por su variedad y equilibrio incluyendo alimentos de todos los grupos sin superar el 25% de un solo tipo de alimentos. Además, hay que personalizar la dieta y tener en cuenta las preferencias personales y las costumbres culturales y religiosas. Los objetivos nutricionales en la infancia son:

- Garantizar el crecimiento y el desarrollo del niño, adaptándose a su estado físico.

- Prevenir enfermedades que, aunque suelen aparecer en la adultez, pueden tener su base en la infancia como la enfermedad coronaria, aterosclerosis, osteoporosis, ciertos tumores, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, obesidad, diabetes o trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental (deficiencia de hierro).

Quintana et al (2010) recomienda fomentar unos hábitos alimentarios saludables desde la infancia, para ello sugiere establecer un horario de comidas y cumplirlo, marcar unas normas en la mesa (comer sentado, no levantarse de la mesa mientras se come y evitar elementos distractores como juguetes), intentar (en la medida de lo posible) comer en familia y fomentar la participación de los niños en la compra y elaboración de los alimentos. El contexto familiar se convierte es un agente muy importante en la adquisición de hábitos alimentarios, pues los niños aprenden gran parte de su repertorio conductual por imitación.

En la actualidad, se utilizan diversas maneras de conocer la proporción de alimentos que deben consumirse diariamente. Según Trescastro et al., (2012) Una de ellas, es la Pirámide alimentaria; otra es la Rueda de los alimentos que fue un recurso didáctico muy empleado entre las décadas de los setenta y ochenta del siglo pasado, surgió en el marco de la Educación en Alimentación y Nutrición del Ministerio de Sanidad del que formaron parte docentes y profesionales sanitarios. En 2007 la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), puso en marcha una nueva Rueda de los alimentos que hoy sigue teniendo vigencia, pues sirve para categorizar los alimentos en 6 grupos, incluyendo la mención especial a realizar actividad física y beber agua en las cantidades adecuadas.



Ilustración 1: Rueda de los alimentos. Fuente SEDCA, 2021.

Siguiendo a SEDCA (2021) se presenta la descripción de los grupos de la Rueda de los alimentos:

- Color amarillo o alimentos energéticos: contienen elementos nutritivos que aportan la energía mínima con la que llevar a cabo las tareas diarias (trabajar, comer, estudiar, correr, aislarse del frío, etc.). En este grupo se encuentran las proteínas como los alimentos derivados de la leche (18%) y los altamente proteínicos como la carne, los huevos, el pescado, las legumbres y los frutos secos (5%).
- Color rojo o alimentos plásticos o formadores: presentan sustancias necesarias para la creación de tejidos y constituyen la estructura orgánica. Este grupo recoge a hidratos de carbono procedentes de los cereales, patatas y azúcar (28%) y lípidos como mantequilla, aceites y grasas en general (2%).
- Color verde o alimentos reguladores (color verde): sus nutrientes hacen posible que el organismo emplee adecuadamente los nutrientes citados para que realicen las funciones biológicas de manera adecuada y correcta. En este grupo se concentran frutas (20%), verduras y hortalizas (23%).

Es recomendable establecer una serie de pautas alimenticias (SEDCA, 2021):

- Diariamente: hay que tomar leche y productos lácteos, aceite de oliva, verduras, frutas, pan, cereales, arroz, patatas, pasta y agua.
- Varias veces a la semana: ingerir pescado, carnes magras y aves, huevos, legumbres y frutos secos.
- De manera puntual: margarina, mantequilla, dulces, bollería industrial, chucherías, refrescos, helados, carnes grasas y productos cárnicos

Durá et al., (2005) y Cabezuelo & Frontera (2007) exponen algunas recomendaciones para las familias:

- Enseñar a los niños y niñas a que coman de todo.
- Repartir los alimentos en diversas tomas a lo largo del día.
- Mantener un equilibrio entre la ingesta de alimentos de procedencia animal (lácteos, carnes, huevos, pescados...) y los de origen vegetal (cereales, legumbres, verduras, frutas).

- Atender al aporte de proteínas de calidad en el caso de las carnes, pescados, huevos, lácteos, etc., pues los niños presentan unas necesidades que están por encima de las de los adultos.
- Consumir con frecuencia y abundantemente hortalizas, frutas y ensaladas.
- Ingerir alimentos con hidratos de carbono (legumbres o cereales) debido a su aporte energético.
- Enseñar a los niños la importancia que tiene realizar un desayuno completo (lácteos, cereales y fruta).
- Beber agua, es la mejor manera de hidratarse.
- Reducir lo más posible el abuso de dulces, chucherías y refrescos.
- Evitar comer entre horas o a deshoras, pues son los momentos en los que son consumidos, fundamentalmente, dulces, zumos, refrescos, chucherías, pasteles, bollos, helados, etc.
- Dedicar el tiempo necesario para que los niños coman saboreando y disfrutando lo que comen.
- Promover la actividad física diaria y reducir el sedentarismo.

3.4 Dieta mediterránea

Se considera importante subrayar la bondad de la dieta mediterránea, una de las más saludables del mundo. Apareció en la confluencia geográfica, histórica, antropológica y cultural de Europa, Asia y África, en el área geográfica en contacto con el mar Mediterráneo. Según Boza (2010) apareció en un contexto hospitalario donde el clima templado generó variedades de legumbres, cereales no refinados, verduras, hortalizas y la mezcla de estos alimentos hizo surgir la dieta más completa, equilibrada y saludable de nuestro planeta.

Alfageme (2019) y Pedrero (2012) subraya que presenta una elevada riqueza nutricional por contener muchos alimentos de origen vegetal con alto contenido en fibra, antioxidantes e hidratos de carbono

Según López (2010), Martín (2010) y Martínez (2011) la alimentación es un factor determinante en la prevención y el tratamiento de diferentes problemas de salud como, por ejemplo, las enfermedades de tipo cardiovascular o el cáncer. Existen numerosas enfermedades que son el resultado de una alimentación inadecuada, se dice que una de cada tres enfermedades crónicas podría estar relacionadas con la forma habitual de alimentarse (Márquez et al., 2008).

Diferentes especialistas como Carbajal y Ortega (2001), Ortíz, et al., (2021) y Moreno (2015) afirman que la dieta mediterránea promueve un estilo de vida y un modelo de alimentación que, en la actualidad, puede considerarse como el más saludable de todo el mundo. De acuerdo con Garaulet citado en Ruíz et al., (2011) y De Arpe y Martínez (2011) la dieta mediterránea tiene unos rasgos singulares de consumo:

- Alta cantidad de aceite de oliva que se utiliza para cocinar y como aliño, contiene un alto contenido en ácido oleico que es una grasa monoinsaturada que ayuda a reducir las probabilidades de padecer enfermedades coronarias.
- Elevada ingesta de legumbres, cereales no refinados (pan, pasta...), frutas y verduras, estas últimas especialmente frescas y de temporada (por su alto contenido en fibras y por ser una fuente de vitaminas, minerales y otros nutrientes que desaparecen con el cocinado).
- Limitada ingesta de carnes y pescados.
- El agua es la bebida principal, aunque en la adultez es posible consumir vino en pequeñas cantidades acompañando a la comida.

Según Faiga et al., (2007) la dieta mediterránea se caracteriza por:

- Alto y variado consumo de alimentos vegetales como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, semillas y cereales y sus derivados (preferentemente integrales).
- Consumir alimentos mínimamente procesados y siempre que sea posible frescos, locales y de temporada.
- Utilizar aceite de oliva como fuente fundamental de grasa, ya sea en la cocina o el aliño.
- Ingerir fruta fresca como postre diariamente, limitando la ingesta de pasteles y dulces a días concretos.

- Tomar moderadamente productos lácteos, en especial yogur y queso.
- Consumir semanalmente cantidades moderadas de pescado, marisco y aves de corral y entre cuatro o cinco huevos semanalmente.
- Reducir en cantidad y frecuencia de carnes rojas, se recomienda tomarlas en raciones pequeñas y como ingredientes de platos.
- Emplear en platos de condimentos los ajos, cebollas, hierbas y especias.

3.5 Educación para la salud

Desde hace años se ha experimentado un significativo cambio en la sociedad motivado principalmente por la incorporación de la mujer al mercado de trabajo, la influencia cultural de otros países y la publicidad y esto ha supuesto un incremento del consumo de comidas menos saludables en la población en general y en la infancia en particular. En general, la dieta de los niños tiene pocas frutas, verduras, hortalizas e hidratos de carbono, y un exceso de grasas, proteínas, dulces y refrescos y este desequilibrio puede derivar en una falta de ciertos nutrientes que no contribuye a la buena salud. Para que los niños de estas edades adquieran una dieta variada, sana y equilibrada se aconseja que la presentación de las comidas sea atractiva, que se incorporen una mayor cantidad de integrales, dejar un poco de lado los zumos, no comer carne para cenar y pescado para almorzar (pues el desequilibrio proteínico es muy elevado), acompañar los platos con guarniciones de verduras, hortalizas y patatas, comer diferentes tipos de pescado y, en la medida de lo posible, eliminar la mayor cantidad de grasa que puede haber en las carnes (Cabuzuelo & Frontera, 2007).

La EpS, en concreto el fomento de una dieta saludable y la realización de ejercicio físico, contribuye a la prevención primaria de las enfermedades pues incluye todas las acciones que van encaminadas a la promoción de estilos de vida saludables y a la prevención de los riesgos físicos y sociales que influyen directa o indirectamente en la salud.

Para Fuster (2010, p. 45) la EpS “implica la totalidad de experiencias con las que se ayuda a que cada persona tome hábitos, actitudes y conocimientos útiles asociados con la salud persona, familiar y colectiva”.

Por su parte, Perea (2002, p. 207) entiende que la EpS “constituye una herramienta con la que se ayuda a las personas a que adquieran un conocimiento científico de los problemas y actitudes adecuadas con objeto de lograr una salud óptima”.

Según Perea (1992), este concepto es un proceso de educación continua originado en la primera infancia y que orienta el conocimiento de uno mismo en cualquiera de las dimensiones para disfrutar de una vida sana y formar parte de la salud colectiva.

Podría decirse que la EpS potencia los modelos de comportamiento fundamentados en la promoción de hábitos saludables y en la erradicación de determinados comportamientos que van en contra de la salud (Riquelme, 2006). El objetivo que persigue es fomentar la responsabilidad individual, adquiriendo conocimientos y habilidades que permitan desarrollar capacidades que hagan posible el cuidado de la salud propia y la de otros.

Incluye temáticas como la alimentación, la actividad física, la educación integral de la sexualidad, los consumos de tabaco, alcohol y otras adicciones, las pantallas sanas, las relaciones y emociones, la autoestima y los autocuidados.

La Organización Mundial de la Salud OMS (2021) menciona en su página web que la promoción de una alimentación saludable, es decir, de una dieta variada y equilibrada, necesita de la participación de diferentes sectores sociales (médico, educativo, social y cultural), así como gobiernos, instituciones, organizaciones, sector público y privado.

A nivel gubernamental, la OMS (2021) ofrece a los gobiernos de todo el mundo una serie de recomendaciones para que promuevan entornos alimentarios saludables:

- Hacer políticas nacionales (comerciales, alimentarias y agrícolas) que promuevan la alimentación sana y protejan la salud pública. Se recomienda:
 - o Potenciar a los agricultores y los vendedores de alimentos saludables y disminuir los incentivos a las industrias que producen alimentos procesados con altos niveles de grasas saturadas y trans, potenciando que se reconviertan.
 - o Revisar el etiquetado nutricional de los alimentos para que informe a los consumidores de manera exacta y comprensible de los componentes.

- Supervisar en los puntos de venta la calidad de los alimentos y los tamaños y precios de las porciones.
- Fomentar entre los consumidores la adquisición de habilidades críticas en el manejo de la información que ofrecen sobre todo la publicidad, los medios de comunicación y las redes sociales.
- Enseñar desde la infancia conocimientos de nutrición y de prácticas alimenticias saludables, fomentando capacidades culinarias incluso en los mismos centros educativos.

La OMS ha desarrollado la “Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad física y Salud” para promover entre la población la alimentación saludable y la actividad física. Las acciones realizadas han sido:

- En 2010 sus mensajes subrayaban la importancia de promocionar alimentos saludables y bebidas no alcohólicas en los niños.
- En 2012 trataron de sensibilizar sobre la lactancia materna.
- En 2013 recomendaron una serie de medidas para disminuir la obesidad infantil y la diabetes (marcándose el objetivo de reducir la ingesta de sal de un 25% hasta 2025).
- En 2014 se celebró en Roma la Conferencia Internacional sobre Nutrición que recomendó a los gobiernos implantar medidas para promover una alimentación variada, inocua y saludable en todas las etapas de la vida, además, se creó una comisión para acabar con la obesidad infantil.
- En 2018 se aprobó el 13^a Programa General de Trabajo desde 2019 a 2023, en el que destacan dos intenciones: reducir la ingesta de sal y suprimir las grasas trans de la producción industrial alimentaria.

En España, según el Ministerio de Sanidad y Consumo (2010) desde 2005 el Ministerio de Sanidad y Consumo ha alertado sobre la sustitución de la dieta mediterránea por otras altamente energéticas, con una mayor presencia de grasas (especialmente animales), mayores cantidades de azúcares añadidos y una reducción en la ingesta de carbohidratos

y de fibra y junto a una disminución de la actividad física. Por todo ello en 2005 estableció la denominada Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (NAOS) que tenía como objetivo prioritario disminuir la tendencia creciente de la obesidad infantil mejorando los hábitos alimentarios de los españoles e impulsando la práctica regular de la actividad física. Esta estrategia se aplicó a todas las edades, pero en especial a la etapa de Educación Infantil y recomendaba actuaciones en diferentes ámbitos: familiar y comunitario, escolar, empresarial y sanitario. En el año 2011, la Estrategia NAOS fue consolidada e impulsada por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

El Ministerio de Consumo en el año 2021 ha propuesto diversas actuaciones en el ámbito familiar y comunitario para promover la EpS entre los niños y adolescentes:

- Realizar campañas de información que sensibilicen sobre la importancia de llevar una dieta saludable y hacer regularmente ejercicio.
- Editar manuales de concienciación como “La alimentación de tus hijos” y sitios web como la página denominada “Embárcate en la NAOS”.
- Buscar la participación de las asociaciones profesionales, de padres y madres, y de consumidores, para lograr un efecto multiplicador que ayude a difundir entre la población infantil y adolescente la información sobre nutrición saludable y la importancia de realizar actividad física.
- Recabar la colaboración de deportistas y personajes con influencia para que participen en programas de entretenimiento apoyando la difusión de mensajes positivos.
- Promover acuerdos con las grandes empresas de ocio y entretenimiento infantil y juvenil para que, a través de sus personajes populares, de dibujos animados u otros, fomenten una imagen positiva de los estilos de vida activos y de la alimentación saludable.
- Invitar a chefs de reconocido prestigio para que, a través de sus programas de cocina, subrayen no sólo la calidad gastronómica de las recetas que ofrecen, sino también su acierto nutricional, especialmente en lo que se refiere al contenido calórico. Se trata de “enseñar a comer”, demostrando que comer bien es

perfectamente compatible, y complementario, con comer sano. Para ello se propondrá la elaboración de recetas y “menús del día”, a precios razonables, que sean nutricionalmente completos y sanos, sin perder su valor gastronómico.

En España las Administraciones educativas han implementado actuaciones para la promoción de comedores escolares como respuesta a las demandas de su uso como elemento conciliador (De Arpe y Villarino, 2011). En 2004 se creó el Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela que facilita que las familias tengan ayudas para que los más pequeños puedan almorzar en comedores escolares. Se recomienda que las familias conozcan los menús para así complementar las dietas con la cena que se hace en el hogar familiar.

Según Vitoria (2011) dentro de los centros se realizan diversas actuaciones relacionadas con la EpS desde la década de los 90 se ha introducido en el ámbito educativo la EpS, lo que supone acercar a la escuela los problemas reales de nuestra sociedad e implicarla en su resolución.

De acuerdo con Gómez (2004) la EpS en la escuela presenta una serie de características:

- Está centrado en la participación activa del alumnado.
- Hay que tener en cuenta los valores y creencias del alumnado y sus familias.
- Reconoce un conjunto de destrezas y procesos fundamentales a los temas de salud que tendrían que formar parte del currículo.
- Entiende que el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto, así como el de la autonomía personal resultan vitales para promocionar la buena salud.
- Incide en el desarrollo de la capacidad de análisis crítico y la adquisición de información veraz y científica que permita al alumnado tomar decisiones responsables.
- Se otorga relevancia a la estética del contexto físico del centro educativo, además del efecto psicológico directo y el rol ejemplarizante que ejercen docentes y personal no docente.

- Entiende el fomento de la salud en el centro escolar como una parte fundamental para cualquiera de los miembros que están en él.
- Tiene en cuenta que el apoyo, ayuda y colaboración de las familias resulta fundamental para un centro educativo promotor de salud.

A nivel autonómico, el ejecutivo ha ido estableciendo actuaciones en materia de EpS, y así queda reflejado en las siguientes leyes del Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón:

- Ley de Salud Escolar (artículos 2º, 3º y 4º Ley 5/1.986); Ley de prevención, asistencia y reinserción social en materia de drogodependencias (artículo 7º de la Ley 3/2.001).
- Ley de Salud de Aragón (artículo 29º de la Ley 6/2.002).
- Ley 5/2014, de 26 de junio, de Salud Pública de Aragón, la cual recoge las funciones y competencias generales y específicas en el ámbito de la salud pública, coordinando los métodos de trabajo de los diferentes ámbitos en los que se interviene.

El Ministerio de Educación y Formación Profesional viene potenciando desde 1991 la iniciativa europea denominada Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud con el objetivo principal de dar asistencia y apoyo a las organizaciones, instituciones y profesionales que promueven la EpS en los centros educativos. Aragón dispone de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud que a día de hoy cuenta con 107 centros participantes: 22 en la provincia de Huesca, 63 en la de Zaragoza y 22 en Teruel. Las actuaciones que se realizan en nuestra comunidad autónoma dentro del este programa son un conjunto de programas dirigidos a la población escolar desde la Educación Infantil a la Secundaria, aunque mayoritariamente a la etapa de Educación Primaria y Secundaria Obligatoria. Los centros educativos pueden inscribirse y desarrollar actuaciones de promoción de la salud para fortalecer el desarrollo de habilidades personales, relacionales y ambientales. Las habilidades personales sobre las que incide son de autocuidado y destacan las de alimentación, actividad física, salud sexual, salud emocional, cuidado ante el sol e higiene personal, incluida la bucal. A nivel relacional se pretende mejorar la adaptación social del menor dotándole de estrategias de afrontamiento frente al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, las relaciones interpersonales y la convivencia e

igualdad. Por último, se fomenta el crecimiento personal para responder a diferentes retos del entorno como el consumo de nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y las pantallas o la seguridad y prevención de accidentes.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1 Contextualización

A lo largo del periodo de prácticas que realicé en un centro educativo de Zaragoza capital, se me presentó la posibilidad de poner en marcha una intervención que estuviera en concordancia con la temática de la alimentación, para ello preparé la unidad didáctica que se describe a continuación.

El grupo es un primero de Educación Infantil (tres años), compuesto por doce niñas y 13 niños, lo que supone un total de 25 alumnos, dentro de un colegio. El centro es una construcción seminueva con unos 17 años de antigüedad, consta de dos edificios (uno para Infantil y otro para Primaria) y patio situado en un barrio de Zaragoza capital.

El grupo se caracteriza, por presentar una buena actitud ante el trabajo, buen comportamiento y un elevado nivel de independencia y de respeto a los compañeros. Ejemplo de ello es que la mayoría del alumnado sabe escribir su nombre, identifica el de los compañeros, relaciona grafía-cantidad y cantidad-grafía hasta el número 5, componen grafías de ciertos números. No hay alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE).

4.2 Justificación

Antes de planificar la unidad didáctica se creyó conveniente averiguar el nivel de conocimientos que el grupo clase tenía hacia cuestiones generales de alimentación. Para ello respondieron a un pequeño cuestionario compuesto por cinco preguntas:

- ¿Conoces la alimentación saludable?
- ¿Sabes qué es la Pirámide de los alimentos y en qué consiste?
- ¿Qué alimentos saludables conoces?
- ¿Crees que las gominolas son alimentos saludables?
- ¿Sabes los beneficios de hacer ejercicio?

	Equipo Verde					
	Noa	Marta	Sara	Luís	Alex	Dylan
¿Conoces la alimentación saludable?	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí
¿Sabes qué es la Pirámide alimenticia y en qué consiste?	Sí, las frutas	Sí	No sé, es una pirámide	Sí, una pirámide	Sí, alimentos	Sí
¿Qué alimentos saludables conoce?	Lechuga, fruta, leche	Manzana, plátano	La fruta y los frutos secos	Mandarina	La fruta	No sé
¿Crees que las gominolas son buenas para la salud?	Sí	Sí	Sí, me encantan	Sí	No	Sí, es lo que yo como
¿Sabes los beneficios de hacer ejercicio?	Sí	No	Hacer ejercicio es bueno	No	Sí	Sí

Tabla 2: Resultados del cuestionario de todos los equipos. Fuente: elaboración propia.

	Equipo Azul					
	Clara	Carla M.	Romeo	Pablo	Daniel	Soffa
¿Conoces la alimentación saludable?	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
¿Sabes qué es la Pirámide alimenticia y en qué consiste?	Sí, es grande	Sí, está la harina	Sí	Sí	Sí	Sí
¿Qué alimentos saludables conoce?	Pera, miel y manzana	Lechuga, manzana y pera	No sé	Las frutas y las verduras	Manzana	Manzana, agua, pera y papilla
¿Crees que las gominolas son buenas para la salud?	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
¿Sabes los beneficios de hacer ejercicio?	Sí	Sí, y hay que beber agua	No	Sí	Sí	Sí

Tabla 3: Resultados del cuestionario de todos los equipos. Fuente: elaboración propia.

La alimentación en Educación Infantil: propuesta de intervención

Equipo Amarillo						
	Isabella	Ariadna	Triana	Martina	Asier	Alejandro
¿Conoces la alimentación saludable?	Sí	Sí	No	No	No	No
¿Sabes qué es la Pirámide alimenticia y en qué consiste?	Sí, una pirámide	Sí	Sí	Sí, una pirámide	No	Sí
¿Qué alimentos saludables conoce?	Manzana, pera, fresa y lechuga	Lechuga y manzana	Las frutas, los pistachos y las pasas	No sé	Manzana	No sé
¿Crees que las gominolas son buenas para la salud?	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
¿Sabes los beneficios de hacer ejercicio?	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí

Tabla 4: Resultados del cuestionario de todos los equipos. Fuente: elaboración propia.

	Equipo Amarillo						
	Nora	Paula	Carla T.	Adrián	Alberto	Samuel	Starlyn
¿Conoces la alimentación saludable?	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí
¿Sabes qué es la Pirámide alimenticia y en qué consiste?	No	Sí, lo que comes bueno	Sí	No	No	No	Sí
¿Qué alimentos saludables conoce?	Cereales, fruta, galletas	Manzana, mandarina, fresas	Fresas	Manzana	Plátano, fruta	No sé	No sé
¿Crees que las gominolas son buenas para la salud?	No	No	No me gustan	Sí	No	No	Sí
¿Sabes los beneficios de hacer ejercicio?	Sí	Sí	Sí	No	No sé	Sí	Sí

Tabla 5: Resultados del cuestionario de todos los equipos. Fuente: elaboración propia.

También se tuvo en cuenta, los alimentos incluidos en los almuerzos que se presentaban en el comedor del centro, estructurados diariamente de la siguiente manera:

- Lunes: bocadillo.
- Martes: fruta.

- Miércoles: galletas.
- Jueves: bocadillo.
- Viernes: fruta.

En general, ninguno de los alumnos se mostraba contrario a la toma de estos alimentos.

Los resultados de todos los grupos fueron³:

PREGUNTA	SÍ
¿Conoces la alimentación saludable?	75%
¿Sabes qué es la Pirámide alimenticia y en qué consiste?	90%
¿Crees que las gominolas son buenas para la salud?	68%
¿Sabes los beneficios de hacer ejercicio?	76%

Tabla 6: Resultados del cuestionario de todos los equipos. Fuente: elaboración propia.

Con esta información, pudo verse que, pese a que una gran parte de los alumnos (en torno al 75%) manifiesta saber lo que era una alimentación saludable o la pirámide de la alimentación, la realidad decía algo totalmente diferente pues la mayoría del alumnado entendía como comida saludable a las verduras y frutas y resulta curioso, también, que muchos coinciden en que las chucherías no eran malas para la salud.

Aunque como se aprecia en la tabla anterior, se pretenden reforzar con la intervención algunos de estos conceptos.

4.3 Objetivos, contenidos y criterios de evaluación

Se sigue la ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil, destaca los objetivos, contenidos y criterios de evaluación relacionados con la salud y la alimentación. A

³ Porcentaje sobre las preguntas realizadas.

continuación, se extrae de esta Orden los objetivos, contenidos y criterios de evaluación relacionados.

4.3.1 *Objetivos*

ÁREA: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL.

- Identificar y expresar, de forma cada vez más precisa, sus necesidades básicas de afecto, salud, de juego, movimiento, seguridad y de relación, e ir aprendiendo a resolver de forma cada vez más autónoma algunas de ellas mediante estrategias básicas de cuidado, alimentación, higiene, salud y bienestar, manifestando satisfacción por los logros alcanzados. (6)
- Adquirir progresivamente hábitos y actitudes relacionadas con el bienestar emocional, la seguridad personal, la higiene y la salud. (7)

ÁREA: LOS LENGUAJES: COMUNICACION Y REPRESENTACION

- Descubrir la función comunicativa del lenguaje a través de la interacción con los demás. (1)
- Expresar, mediante el lenguaje oral y otros elementos paralingüísticos, necesidades, sentimientos, deseos, ideas y vivencias, utilizando progresivamente frases cada vez más completas, adaptándose a las diferentes situaciones de comunicación y a los diferentes interlocutores. (2)

4.3.2 *Contenidos*

ÁREA: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL.

- Bloque 1: El cuerpo y la propia imagen.
 - Exploración, identificación y aceptación de las principales características del propio cuerpo y percepción progresiva de sus cambios físicos relacionados con el paso del tiempo.
 - Progresiva identificación, manifestación, regulación y posterior control de las necesidades básicas del cuerpo e incipiente descubrimiento de la propia capacidad para su satisfacción.
- Bloque IV: El cuidado personal y la salud.

- Progresiva adquisición y desarrollo de hábitos relacionados con un estilo de vida saludable: higiene corporal, alimentación y descanso, enfermedad y dolor, prevención de accidentes y desarrollo personal.
- Identificación y expresión progresiva de las sensaciones y percepciones que provienen del propio cuerpo: sed, hambre, frío, calor, etc.
- Progresiva adquisición y aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene y, en general, en los diferentes momentos de la vida diaria y escolar.

ÁREA: LOS LENGUAJES: COMUNICACION Y REPRESENTACION

- Bloque 1: Lenguaje verbal.
 - El lenguaje oral como instrumento de comunicación.
 - Expresión de mensajes referidos a necesidades, emociones, deseos, vivencias y propuestas mediante el lenguaje oral y otros elementos paralingüísticos.
 - Comprensión de las intenciones comunicativas de otros niños y adultos expresadas oralmente en situaciones de la vida cotidiana.
 - Progresiva comprensión y reproducción de cuentos, narraciones, refranes, retahílas, canciones, adivinanzas, poesías y textos de tradición cultural.
 - Gusto por participar en distintas situaciones de comunicación oral.

4.3.3 Criterios de evaluación

- Área: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:
 - Realizar, con creciente autonomía e iniciativa, las actividades habituales para satisfacer las necesidades básicas y consolidar de forma progresiva los hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar y alimentación. (3)
- Área: Los Lenguajes: comunicación y representación.
 - Utilizar progresivamente la lengua oral para una comunicación positiva con sus iguales y con adultos e ir comprendiendo mensajes orales sencillos pero diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa. (1)
- Área: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:
 - Realizar, con creciente autonomía e iniciativa, las actividades habituales para satisfacer las necesidades básicas y consolidar de forma progresiva los hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar y alimentación. (3)

4.4 Metodología

Esta propuesta de intervención ha priorizado la actividad del alumnado tanto física como mental. La mayor implicación tiene por objetivo potenciar la significatividad de los aprendizajes realizados. Se ha potenciado el juego como espacio e interacción privilegiada para trabajar dentro del aula y para motivar al alumnado.

Se ha realizado un seguimiento individualizado del proceso de aprendizaje.

Otra de las características es la funcionalidad de los aprendizajes, el alumnado se aproxima a realidades cercanas y puede generalizar los aprendizajes realizados. Mediante las diferentes actividades y tareas, el alumnado observa, relaciona y asocia lo aprendido con el contexto real.

Se han utilizado metodologías multisensoriales, se trabaja con diversos materiales y se accede a la información por varios sentidos corporales, haciendo que los aprendizajes sean más significativos.

La vivencia y experimentación se prioriza sobre otros tipos de aprendizajes. Se hubiera querido utilizar una metodología que utilizara otros espacios del colegio como el comedor o la cocina, pero no fue posible.

Se ha potenciado el trabajo en grupo y la ayuda mutua. Los agrupamientos han respondido a la formación de grupos de seis alumnos y alumnas que trabajan de forma conjunta. Se ha potenciado la cooperación sobre la competición.

Estas actividades podrían adaptarse si hubiera algún ACNEAE, aunque en este grupo no lo hay en estos momentos.

4.5 Temporalización

SESIÓN 1 (Conocemos a la oruga glotona) - PRETEST LUNES	SESIÓN 2 (La pirámide alimenticia) MARTES	SESIÓN 3 (Degustación de la leche de la vaca Lola) MIÉRCOLES	SESIÓN 4 (Bailamos con las frutas) JUEVES	SESIÓN 5 (¡Ñam, ñam, zanahorias!) VIERNES
Lectura del cuento “La pequeña oruga glotona” Eric Carle.	Aprendemos sobre la pirámide alimenticia	Pintar la oruga glotona bebiendo batido de chocolate	Coloreamos nuestras coronas frutales	¡Contando con las zanahorias!
Teatro de sombras	Semáforo de los alimentos	Degustación del batido de chocolate	Bailamos al ritmo de la Música	
Presentación de la oruga glotona, ¿Qué sabemos de la alimentación saludable?				
SESIÓN 6 (Mazorcas de maíz) LUNES	SESIÓN 7 (Experimentamos con los alimentos) MARTES	SESIÓN 8 (Aprendemos sobre las manzanas) MIÉRCOLES	SESIÓN 9 (Almuerzo saludable) JUEVES	EVALUACIÓN
¡Mi mazorca de maíz!	¿Fresas?	Recolectamos manzanas	¡Qué rica macedonia de frutas!	POSTEST
		Pintamos un mural de primavera con manzanas		

Tabla 7: Temporalización de las sesiones. Fuente: elaboración propia

4.6 Actividades

SESIÓN I ¿Quién es la oruga glotona? (Anexo 3)

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién es la oruga glotona? • Conocer su historia.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión lectora
Actividades	<p>Actividad 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lectura del cuento “La pequeña oruga glotona” Eric Carle • Tiempo: 20 minutos aproximadamente. • Disposición de aula: asamblea. • Tipo de actividad: iniciación. • Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> Presentar al personaje que servirá de guía en la Unidad Didáctica. • Descripción: con la lectura del cuento se da comienzo a la actividad (Anexo 3). Seguidamente, se llevará a cabo un conjunto de cuestiones relacionadas con la alimentación de la protagonista. Posteriormente, se pregunta si saben lo que es una alimentación saludable. • Recursos didácticos: Cuento (Anexo 3). <p>Actividad 2. Teatro chino de sombras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 15 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: asamblea. • Tipo de actividad: iniciación • Objetivos: presentar diferentes maneras de hacer teatro. • Descripción: una vez realizada la lectura del cuento, se procederá a realizar un teatro de sombras. • Recursos didácticos: teatro de sombras y marionetas. <p>Actividad 3: ¿Quién es la oruga? ¿Alguien sabe lo que es la alimentación saludable?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 10 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: asamblea.

	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de actividad: Iniciación. • Objetivos: Conocer la oruga y aspectos relacionados con esta clase de animales. • Descripción: una vez leído el cuento, se les dice a los niños que hay una sorpresa a la que hay que prestar atención porque la sorpresa es muy tímida y no se deja ver con facilidad. La sorpresa, evidentemente, es la oruga que estará presente a lo largo de diversos días con las actividades que van a llevarse a cabo. Por último, los niños harán un mural con lo que ellos saben sobre alimentación saludable. • Recursos didácticos: oruga de peluche.
Evaluación	<p>Los niños disfrutaron mucho de la lectura del cuento, al tiempo que se sorprendieron, pues cada alimento que comía la oruga (en este caso, yo moviendo el dedo como si fuera la oruga comiendo, hacía sonreír a los niños, algo que, sin duda, ayudó a que estuvieran más atentos a la lectura.</p> <p>La lectura previa a la representación teatral resultó de gran ayuda, pues los niños comprendían con más facilidad lo que el cuento pretendía transmitirles.</p> <p>La actividad final para dicha sesión fue llevar a clase una oruga de peluche gigante. El hecho de llevar el peluche ayudó para que los niños estuvieran atentos a las actividades.</p>

SESIÓN II: La pirámide de los alimentos

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la pirámide alimenticia. • Conocer los alimentos que pueden comerse diariamente y los que no.
Contenidos	<p>Pirámide de los alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos saludables. • Alimentos no saludables. • Semáforo alimenticio.
Actividades	<p>Actividad 4: Conocemos la pirámide de los alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 45 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: asamblea. • Tipo de actividad: desarrollo. • Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> Conocer la pirámide de los alimentos. Conocer diversos alimentos saludables y los que no lo son. • Descripción: se pondrá en el aula una gran pirámide de alimentos de cartón en la que los niños irán situando los alimentos reales. • Recursos didácticos: pirámide alimenticia de cartón, alimentos que la conforman. <p>Actividad 5. Semáforo alimenticio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 30 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: asamblea. • Tipo de actividad: desarrollo. <p>Objetivos: Identificar los alimentos saludables de los que no lo son.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: una vez situados los alimentos en el lugar correspondiente, los niños pondrán los alimentos saludables en un aro amarillo y los no saludables en uno rojo. • Recursos didácticos: Aros y alimentos saludables/no saludables.
Evaluación	<p>La actividad centrada en la pirámide fue más amplia de lo esperado. Sin embargo, a pesar de ello, los niños se sintieron atraídos por las dimensiones de la pirámide y se mostraron interesados en saber más sobre ella. Fue un gran acierto llevar comida real para que ellos pudieran manipularla.</p> <p>La actividad fue completada con el semáforo amarillo/rojo de los alimentos, en la que todos los niños participaron ordenadamente. Con ello, los niños aprendieron a categorizar los alimentos, pudiendo llegar a saber cuáles de ellos eran buenos y los que no.</p>

SESIÓN III: Degustación de la leche de la vaca Lola

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos Probar la leche de la vaca Colorear de forma divertida la oruga glotona bebiendo su batido de chocolate Conocer y disfrutar de los beneficios que nos ofrecen algunos animales de la granja, en este caso la vaca
Contenidos	La vaca y su leche
Actividades	<p>Actividad 6: Colorear a la oruga glotona tomando batido de chocolate.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 30 minutos aproximadamente. • disposición del aula: asamblea. • Clase de actividad: desarrollo. • Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> Colorear a la oruga glotona. Diferenciar entre el amarillo y el azul con objeto de que los niños pinten a la oruga con esos colores. • Descripción: en primer lugar, es necesario que sepan las ventajas de tomar leche de vaca, así como los diferentes derivados del propio animal. Posteriormente, cada niño tendrá un folio en el que aparece la oruga glotona bebiendo un batido de chocolate. Inmediatamente después, los niños pintarán a la oruga en amarillo y azul. • Recursos didácticos: bits con alimentos provenientes de la vaca, folios y pinturas. <p>Actividad 7: Degustación del batido de chocolate.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 30 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: equipos. • Clase de actividad: desarrollo. • Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> Disfrutar tomando leche de la vaca. • Descripción: una vez coloreen a la oruga bebiendo el batido de chocolate, se les preguntará si quieren probar el mismo batido que bebía la oruga. Posteriormente, se repartirán vasos para cada niño con un poco de leche recién ordeñada y de la vaca Lola, para, después, verter un poco de cacao en polvo y convertirlo en batido. Para esta sesión, se disfrutará del almuerzo con unas magdalenas. • Recursos didácticos: Leche y cacao en polvo.
Evaluación	Los niños se divirtieron pintando, pues sabiendo que Flor tenía dos colores formando una serie, le resultaba interesante alternar ambos colores de manera repetida. No fue difícil convencerlos para hacer esto, ya que habían trabajado en clase estas series con anterioridad.

	<p>La actividad, en general, fue un éxito, pese a que algún niño cambiará los colores. Una vez pintada flor, los niños tenían el almuerzo. Ese mismo día, flor les llevó una sorpresa, que no era otra que disfrutar y degustar la leche de la vaca Lola que venía directamente de la granja donde vive Flor, acompañada de una magdalena. Disfrutaron mucho preparando su propio batido, ya que según ellos eso era cosa de mayores.</p>
--	---

SESIÓN IV: Bailamos con las frutas

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar tres frutas de la dieta (plátano, manzana y cerezas). • Pintar correctamente las frutas. • Señalar el lugar en el que están las imágenes de los cereales, pescados, carnes, verduras, frutas y lácteos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Las frutas. • Las clases de alimentos.
Actividades	<p>Actividad 8: Coloreamos nuestras coronas frutales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 45 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: asamblea. • Clase de actividad: desarrollo. • Objetivos: Pintar correctamente las cerezas, la manzana y el plátano. • Descripción: en primer lugar, se explicarán los beneficios que conlleva comer frutas y, a partir de aquí, se averiguará cuáles son las favoritas de cada uno de los niños. Seguidamente, se dibujará en la pizarra tres frutas que van a colorear (plátano, manzana y cerezas). Junto con los niños, se estudiará su morfología, colores, características, etc. Después de esto, cada niño dispondrá de un folio con las frutas presentadas y pintarán con los colores que se han pintado previamente esas frutas en la pizarra. Una vez coloreadas las frutas, se pegarán en unas cartulinas con forma de corona que se han realizado con anterioridad los dibujos de las frutas que han llevado acabo los niños y se colocarán para la actividad que viene a continuación. • Recursos didácticos: Folios con las frutas, pinturas, las cartulinas en forma de corona, pegamento y celo. <p>Actividad 9: Bailamos al ritmo de la música</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 15 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: por todo el espacio. • Clase de actividad: refuerzo. • Objetivos:

	<p>Realizar un repaso de las diferentes clases de elementos presentes en la dieta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: la actividad empieza realizando un recordatorio de las frutas que se trabajaron en la actividad previa, así como recordar las diferentes clases de alimentos que se trabajaron en la sesión 2 a través de la pirámide de los alimentos. Posteriormente, se repartirán por la clase imágenes de los diferentes grupos de alimentos (lácteos, frutas, verduras, cereales, carnes, y pescados) evitando que los niños sepan en el lugar donde se han situado. Antes de empezar a realizar la actividad, se presentará un conjunto de normas y la manera en la que bailarán por la clase. En primer lugar, escucharán la música, bailar de manera distendida, sin correr, únicamente desplazándose por el espacio escuchando la música (música de la alimentación). Seguidamente, una vez que los niños tengan puestas las coronas y puedan empezar a bailar, la música comenzará a sonar, y en el momento en el que la música haga una pausa se dirá en voz alta “Lácteos”, los niños, formando un grupo, buscarán el lugar en el que se encuentra la imagen que se refiere a los lácteos y así respectivamente con cada grupo de alimentos. • Recursos didácticos: Música, folios plastificados que recojan las clases de alimentos y las coronas.
Evaluación	<p>La primera de actividades fue muy simple, por lo que no es de extrañar que los niños terminaran rápidamente, pues les encanta pintar. Es cierto que esto podía haber sido negativo, pues no todos los niños terminaban con la misma rapidez y había otros que ya esperaban la corona, hecho que puso nerviosos a estos últimos. A pesar de esto, la actividad se desarrolló de manera exitosa debido a que se trata de un grupo paciente, en general, y, también, se apreció una colaboración de aquellos niños que habían terminado antes con los que todavía no habían terminado.</p> <p>Respecto a la segunda, puede decirse que fue todo un éxito y que los niños se divirtieron, de hecho, el baile sirvió para que se relajaran. A través de esta actividad, recordaron los alimentos que se habían presentado con anterioridad, por lo que llevaron a cabo un repaso que sirvió para afianzar los conocimientos que tenían. De igual modo, el hecho de crear las coronas, fue entretenido para los alumnos.</p>

SESIÓN V: ¡A comer zanahorias!

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conocimientos en cuanto a las zanahorias. • Identificar los números del 1 al 5. • Ayudar y trabajar de forma cooperativa.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahorias. • Números del 1 al 5.
Actividades	<p>Actividad 10: ¡CONTANDO CON LAS ZANAHORIAS!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 30 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: asamblea. • Clase de actividad: desarrollo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos: Identificar los números del 1 al 5. • Descripción: lo primero que se hace es hablar sobre esta hortaliza (y un poco de información básica sobre ella). Posteriormente, Flor les ofrecerá unas zanahorias de fieltro que tendrán agujeros y números que relacionarán y situarán de manera adecuada. En esta actividad, los niños se unirán en parejas y uno de ellos sacará un número de una bolsa (la parte superior y verde de la zanahoria) diciéndole a su compañero cuál es el número sacado y, a continuación, ambos lo pondrán en la zanahoria que presente la misma cantidad de agujeros que coincida con el que ha sacado el niño. • Recursos didácticos: zanahorias de fieltro y una bolsa.
Evaluación	Esta actividad fue muy interesante y atractiva para los niños. Se les presentó zanahorias del 1 al 10, pues en el grupo hay alumnos que conocen e identifican los números del 1 al 10. Es posible adaptar esta actividad a cualquier edad.

SESIÓN VI: ¿Te gusta el maíz?

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Saber lo que es una mazorca de maíz. • Conocer más sobre este cereal.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • El maíz y la mazorca.
Actividades	<p>Actividad 11: ¡MI MAZORCA DE MAIZ!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 1 hora aproximadamente. • Disposición del aula: en círculo. • Clase de actividad: desarrollo. • Objetivos: Conocer los aspectos más básicos de las mazorcas de maíz. • Descripción: en primer lugar, se cuestionará a los niños si tienen alguna idea de lo que es el maíz, si lo han comido alguna vez y si tienen alguna idea en lo que puede transformarse. Seguidamente, los niños empezarán a crear sus propias mazorcas a través de cartulinas recortadas con anterioridad, maíces y papel pinocho. Cada alumno dispondrá de una cartulina que estará impregnada de cola blanca pegando los maíces en la forma en la que está repartido el pegamento. Así, trabajarán el zigzag y la motricidad fina y, también, podrán manipular los maíces ellos mismos. Cuando peguen los maíces, se le dará a cada niño trozos de papel pinocho que sesgarán y pondrán a la manera de hojas alrededor de la misma mazorca. • Recursos didácticos: Maíces, cartulinas, papel pinocho, palitos de madera y cola blanca escolar.

Evaluación	La actividad se presentó para que se realizara de un modo simple y rápido, aunque podría haberse hecho de otro modo. Quizá hubiera sido mejor plantear la actividad en varias sesiones. Sin embargo, la actividad fue un éxito y la terminaron llevándose a su casa la mazorca que habían creado.
------------	---

SESIÓN VII: Manipulamos los alimentos

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Saber los alimentos que son buenos para la salud y que están en la dieta. • Identificar los alimentos que han de tomarse a diario y los que no.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos no saludables.
Actividades	<p>Actividad 12: ¿Qué son las fresas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 15 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: asamblea. • Clase de actividad: ampliación. • Objetivos: Conocer las consecuencias negativas de los alimentos malos. • Descripción: en esta actividad será necesario un alimento al que los niños puedan acceder fácilmente, como son las gominolas. Para ello, se llevarán bits al aula con alimentos no saludables (pizza, hamburguesa, gominolas, etc.) explicando a los niños los alimentos que deben evitar en el día a día y solo tomar esporádicamente. Seguidamente, se presentarán dos botes a los niños, uno con fresas naturales y otro con gominolas de fresas. Se les preguntará si creen que saben a lo mismo, si son iguales y si piensan que tienen los mismos beneficios. Posteriormente, ambos botes se llenarán de agua y se cerrarán hasta el día siguiente en el que se abrirán y se comprobará que, en el bote de las gominolas, el agua está teñida de ese color y que en el otro bote tanto el agua como la fresa siguen estando en las mismas condiciones. Como para ellos no dejará de ser una sorpresa, preguntarán por qué ha ocurrido eso en el bote de las gominolas, por lo que se procederá a explicárselo. • Recursos didácticos: Bits comida basura, fresas, fresas de gominolas, botes de plástico, y agua.
Evaluación	Esta es, sin duda, una de las actividades que más llamó la atención de los niños, pues pudieron comprobar, en primera persona, los cambios por los que pasa un alimento, al tiempo que sus cualidades se alteran. Se trata de una manera de observar la manera en la que aquellos alimentos que no son buenos para la salud desprenden una serie de componentes y elementos que pueden atacar al estómago o cualquier otra parte del cuerpo. De igual modo, a través de los bits, es posible ver y estudiar cuáles son los niños que comen comida basura de manera más frecuente y, también, quienes nunca la han tomado en su vida.

SESIÓN VIII: ¿Qué sabemos de las manzanas?

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Saber qué es una manzana y las posibilidades que tiene. • Identificar los números y el número de manzanas que tenemos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Manzanas. • Números del 1 al 10.
Actividades	<p>Actividad 13: Recolectamos manzanas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 30 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: asamblea (en círculo). • Clase de actividad: desarrollo. • Objetivos: Identificar los números y el número de manzanas que hay que recolectar. • Descripción: a través de un árbol hecho de fieltro y tarjetas con números de goma-eva, parejas de niños saldrán al centro del círculo en el que se encuentra el árbol. Cuando estén en el centro, un miembro de la pareja tomará un número de la cesta de los números. El otro integrante de la pareja quitará el número de manzanas que el compañero haya mostrado anteriormente. • Recursos didácticos: árbol de fieltro y tarjetas con números. <p>Actividad 14: Pintamos un mural de primavera con manzanas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 1 hora aproximadamente. • Disposición del aula: por equipos. • Clase de actividad: desarrollo. • Objetivos: Estudiar los beneficios que aportan las manzanas. Experimentar pintar con manzanas. • Descripción: para empezar, se enseñará a los niños bits con diferentes clases de alimentos que pueden hacerse con las manzanas como es el caso de zumo, tarta, etc., preguntándoles, posteriormente, cuál de ellos ha probado estos productos y si les gustaría hacerlo. Seguidamente, cada uno de ellos tendrá una manzana para que pueda manipularla. A continuación, se partirán las manzanas en mitades que tendrán que colorear. • Recursos didácticos: bits con manzanas y otros productos derivados.
Evaluación	<p>Desafortunadamente, esta actividad tuvo que tomar otro camino, aunque se utilizaron las manzanas para pintar envoltorios de magdalenas las cuales fueron utilizadas, posteriormente, para regalar en el día de la madre. A pesar de los cambios de última hora, puede decirse que la actividad fue un éxito, pues no habían realizado esta actividad anteriormente y podían pintarla con rapidez.</p>

SESIÓN IX: Comemos rico y bien

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los beneficios de alimentarnos bien
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos saludables
Actividades	<p>Actividad 15: ¡QUÉ RICA MACEDONIA DE FRUTAS!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 30 minutos aproximadamente. • Disposición del aula: en mesas. • Clase de actividad: evaluación, • Objetivos: Conocer hasta qué punto habían entendido la alimentación saludable. • Descripción: esta unidad didáctica concluirá con una actividad que servirá para evaluar lo que han aprendido. Para ello, los niños tendrán total libertad para expresar las ideas que tienen sobre la alimentación que han podido aprender a lo largo de las sesiones presentadas. Posteriormente, se invitarán a los niños a un almuerzo saludable formado por una macedonia de frutas de temporada. • Recursos didácticos: macedonia de frutas, vasos de plástico y cucharas.
Evaluación	<p>La sesión final fue todo un éxito, pues los niños tuvieron la oportunidad de recordar lo que aprendieron sobre alimentación a lo largo de las sesiones realizadas. Se expresaron adecuadamente y varios de ellos querían continuar haciendo actividades sobre alimentación. La experiencia del almuerzo saludable agradó a la mayoría de los niños, y solo dos no comían fruta, siendo sustituido por un cocktail de frutos secos. Tras la finalización de esta última sesión se llevó a cabo el postest para comprobar si los niños habían comprendido lo que significa la alimentación saludable.</p>

4.7 Evaluación

Para realizar la evaluación del aprendizaje del alumnado, se ha utilizado dos instrumentos. Por un lado, la observación a lo largo de la realización de cada sesión a través de un diario de clase cuyas observaciones principales se han expuesto en la ficha descriptiva de la actividad.

En general las actividades despertaron el interés de todo el grupo. Se divertieron y se observó que aprendían los conceptos que se presentaban.

En la primera sesión (actividades 1, 2 y 3) los niños disfrutaron mucho de la lectura del cuento, al tiempo que se sorprendieron, pues cada alimento que comía la oruga (en este caso, yo moviendo el dedo como si fuera la oruga comiendo, hacía sonreír a los niños, algo que, sin duda, ayudó a que estuvieran más atentos a la lectura. La lectura previa a la representación teatral resultó de gran ayuda, pues los niños comprendían con más facilidad lo que el cuento pretendía transmitirles. La actividad final para dicha sesión fue llevar a clase una oruga de peluche gigante. El hecho de llevar el peluche ayudó para que los niños estuvieran atentos a las actividades.

En la segunda sesión (actividades 4 y 5) la actividad centrada en la pirámide fue más amplia de lo esperado. Sin embargo, a pesar de ello, los niños se sintieron atraídos por las dimensiones de la pirámide y se mostraron interesados en saber más sobre ella. Fue un gran acierto llevar comida real para que ellos pudieran manipularla. La actividad fue completada con el semáforo amarillo/rojo de los alimentos, en la que todos los niños participaron ordenadamente. Con ello, los niños aprendieron a categorizar los alimentos, pudiendo llegar a saber cuáles de ellos eran buenos y los que no.

En la tercera sesión (actividades 6 y 7) los niños se divertieron pintando, pues sabiendo que Flor tenía dos colores formando una serie, le resultaba interesante alternar ambos colores de manera repetida. No fue difícil convencerlos para hacer esto, ya que habían trabajado en clase estas series con anterioridad. La actividad, en general, fue un éxito, pese a que algún niño cambiará los colores. Una vez pintada flor, los niños tenían el almuerzo. Ese mismo día, flor les llevó una sorpresa, que no era otra que disfrutar y degustar la leche de la vaca Lola que venía directamente de la granja donde vive Flor,

acompañada de una magdalena. Disfrutaron mucho preparando su propio batido, ya que según ellos eso era cosa de mayores.

En la cuarta sesión (actividades 8 y 9) la primera de actividades fue muy simple, por lo que no es de extrañar que los niños terminaran rápidamente, pues les encanta pintar. Es cierto que esto podía haber sido negativo, pues no todos los niños terminaban con la misma rapidez y había otros que ya esperaban la corona, hecho que puso nerviosos a estos últimos. A pesar de esto, la actividad se desarrolló de manera exitosa debido a que se trata de un grupo paciente, en general, y, también, se apreció una colaboración de aquellos niños que habían terminado antes con los que todavía no habían terminado. Respecto a la segunda, puede decirse que fue todo un éxito y que los niños se divirtieron, de hecho, el baile sirvió para que se relajaran. A través de esta actividad, recordaron los alimentos que se habían presentado con anterioridad, por lo que llevaron a cabo un repaso que sirvió para afianzar los conocimientos que tenían. De igual modo, el hecho de crear las coronas fue entretenido para los alumnos.

En la quinta sesión (actividad 10) la actividad fue muy interesante y atractiva para los niños. Se les presentó zanahorias del 1 al 10, pues en el grupo hay alumnos que conocen e identifican los números del 1 al 10. Es posible adaptar esta actividad a cualquier edad.

En la sexta sesión (actividad 11) la actividad se presentó para que se realizara de un modo simple y rápido, aunque podría haberse hecho de otro modo. Quizá hubiera sido mejor plantear la actividad en varias sesiones. Sin embargo, la actividad fue un éxito y la terminaron llevándose a su casa la mazorca que habían creado.

En la séptima sesión (actividad 12) esta es, sin duda, una de las actividades que más llamó la atención de los niños, pues pudieron comprobar, en primera persona, los cambios por los que pasa un alimento, al tiempo que sus cualidades se alteran. Se trata de una manera de observar la manera en la que aquellos alimentos que no son buenos para la salud desprenden una serie de componentes y elementos que pueden atacar al estómago o cualquier otra parte del cuerpo. De igual modo, a través de los bits, es posible ver y estudiar cuáles son los niños que comen comida basura de manera más frecuente y, también, quienes nunca la han tomado en su vida.

En la octava sesión (actividad 13) desafortunadamente, esta actividad tuvo que tomar otro camino, aunque se utilizaron las manzanas para pintar envoltorios de magdalenas las cuales fueron utilizadas, posteriormente, para regalar en el día de la madre. A pesar de los cambios de última hora, puede decirse que la actividad fue un éxito, pues no habían realizado esta actividad anteriormente y podían pintarla con rapidez.

En la novena sesión (actividades 14 y 15) la sesión final fue todo un éxito, pues los niños tuvieron la oportunidad de recordar lo que aprendieron sobre alimentación a lo largo de las sesiones realizadas. Se expresaron adecuadamente y varios de ellos querían continuar haciendo actividades sobre alimentación. La experiencia del almuerzo saludable agradó a la mayoría de los niños, y solo dos no comían fruta, siendo sustituido por un cóctel de frutos secos. Tras la finalización de esta última sesión se llevó a cabo el postest para comprobar si los niños habían comprendido lo que significa la alimentación saludable.

Por otro lado, se ha vuelto a pasar por segunda vez el breve cuestionario del principio. A continuación, se presentan los resultados comparados:

PREGUNTA	RESULTADOS INICIALES	RESULTADOS FINALES
	SÍ	SÍ
¿Conoces la alimentación saludable?	75%	90%
¿Sabes qué es la Pirámide alimenticia y en qué consiste?	90%	95%
¿Crees que las gominolas son buenas para la salud?	68%	32%
¿Sabes los beneficios de hacer ejercicio?	76%	90%

Tabla 8. Resultados. Fuente: elaboración propia

Respecto a la primera pregunta, los resultados iniciales muestran que el 75% de los alumnos manifestaban conocer lo que es la alimentación saludable. En el test posterior, esa cifra alcanzó el 90%, lo que pone de manifiesto la eficacia de la

programación, pues los alumnos ya poseían un conocimiento más concreto sobre el concepto.

En cuanto a la segunda pregunta, el porcentaje puede inducir a error, pues pudo observarse que los alumnos, en general, entendían los dos conceptos por separado. Sin embargo, la propuesta de intervención sirvió para que pudieran relacionar ambos conceptos y entender lo que se les estaba preguntando.

En referencia a la pregunta de las gominolas, al tratarse de niños pequeños, es muy complicado que todos entiendan que no se trata de un “alimento” como tal y los problemas que puede acarrear el abuso de ellas. No obstante, la propuesta sirvió para reducir a la mitad las respuestas.

La metodología empleada llamó la atención de los alumnos, a tal punto que estos se mostraron interesados en aprender cuestiones que para ellos eran desconocidas y a las que no prestaban importancia. A pesar de que la intervención se ha basado en nueve sesiones y que sería interesante trabajar este tema a lo largo de un curso completo, parece que los niños han adquirido una serie de nociones básicas relacionadas con los alimentos saludables y la alimentación adecuada.

Asimismo, es justo comentar la participación de todo el alumnado en la intervención, así como la motivación que estos presentaban, lo que hacía que el proceso de enseñanza-aprendizaje fuera un éxito.

Por último, señalar que esta intervención no debe quedarse en el contexto del aula, por lo que será necesario plasmarla, también, en el ámbito del hogar a partir de un conjunto de normas alimenticias. Por ello, resulta vital que en el momento que se realicen actividades y proyectos, familias y escuelas han de colaborar para que los niños puedan enriquecerse más con los nuevos aprendizajes, algo que, sin duda, tendrá beneficios a medio y largo plazo.

5. CONCLUSIONES

En este apartado final, hay que señalar diversas consideraciones que son relevantes si se pretende hablar sobre el tema de este trabajo.

En la sociedad actual, los cambios generados han provocado que la alimentación haya empeorado de manera notable.

El marco teórico expuesto en este trabajo no hace más que manifestar lo importante que es que los niños estén bien alimentados ya en la primera infancia. El adulto es el espejo en el que siempre se miran los niños, por lo que es fundamental que seamos nosotros los que cambiemos los hábitos no saludables, eliminando de la dieta la comida basura y los alimentos ultraprocesados, así como abandonar el sedentarismo, etc.

A través de las diferentes lecturas que han servido para elaborar este trabajo, se ha podido acceder a variada información relacionada con la alimentación, lo que ha servido, además, para ser consciente de la mala alimentación que llevamos y las consecuencias que esto puede acarrear a nuestro organismo. Es vital que los docentes, familia y sociedad en general ayuden a que los niños, desde muy pequeños, sepan lo que es bueno y lo que no en el ámbito de la alimentación.

El presente trabajo ha servido para tomar conciencia sobre la importancia de poner en marcha nuevos proyectos escolares con los que ayudar a los niños para que aprendan y adquieran conocimiento sobre temas que serán relevantes en su futuro.

No hay que olvidar que el hecho de trabajar con niños tan pequeños no deja de ser un reto, especialmente, para saber qué información disponen sobre el tema a tratar, si bien el pretest y posttest sirvieron para comprobar lo que sabían o creían saber sobre el tema.

Si se pretenden alcanzar todos los objetivos, es necesario que las familias pongan de su parte, animando a sus hijos a participar en diferentes proyectos, así como que adopten buenos y adecuados hábitos de alimentación en el marco del hogar.

No hay que olvidar la importancia de que la sociedad tome conciencia de los

diferentes problemas que son consecuencia de una alimentación inadecuada, para, así, lograr que los centros educativos elaboren y pongan en marcha más proyectos con los que se fomente y promocionen la alimentación saludable.

A continuación, se realiza un repaso para comprobar si se han alcanzado los objetivos planteados al principio del trabajo. En este sentido, el objetivo general planteado en este trabajo era *crear y poner en marcha un plan de intervención para que los alumnos entiendan y valoren la importancia de una dieta saludable*. En la actualidad, la sociedad está padeciendo varios cambios que están generando alteraciones en la alimentación. Dichos cambios resultan perjudiciales, que no hacen más que incitar a la población a comer comida no muy saludable, por lo que este objetivo se antoja fundamental se pretende combatir contra los malos hábitos alimenticios en las primeras edades. Por tanto, es posible asegurar que se ha alcanzado el objetivo general en cuanto a conocer los hábitos adecuados a través de la lectura y resumen de la literatura que, en definitiva, constituyen el fundamento del marco teórico. Asimismo, también se ha conseguido desarrollar los buenos hábitos alimenticios a través de la implantación en clase de un conjunto de actividades que hicieron que los niños se aproximaron a la alimentación saludable, me resultó una experiencia muy enriquecedora para todas las partes. A lo largo de la intervención, fue posible observar que niñas y niños adquirían nociones muy básicas sobre alimentación saludable.

El objetivo general ha sido logrado de acuerdo con la consecución de la mayoría de los objetivos específicos:

Primero: *Definir los conceptos relacionados con la alimentación*. (Alcanzado, pues se recoge en el marco teórico).

Segundo: *Explicar los rasgos propios de una dieta equilibrada, variada y rica*. (Alcanzado, pues se recoge en el marco teórico).

Tercero: *Conocer las necesidades alimentarias del alumnado*. (Alcanzado, pues se recoge en el marco teórico).

Cuarto: *Diferenciar la clase de alimentación necesaria para el alumnado*. (Alcanzado a partir del pretest realizado con anterioridad a la intervención).

Quinto y último: *Crear y poner en marcha actividades con las que promover la alimentación saludable*. Se ha alcanzado tal y como se observa en este TFG.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfageme, A. (2019). *Sólo 4 de cada 10 niños hace el ejercicio diario que aconseja la OMS*. Obtenido de El País:
https://elpais.com/sociedad/2019/09/03/actualidad/1567503596_000293.html
- Ávila, J., & Valero, T. (2015). *Alimentación institucional: Escuelas Infantiles*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Basulto, J. (2013). *Se me hace bola: Cuando no comen como queremos que coman*. Barcelona: Debolsillo.
- Bejerano, F. (2009). *Educación para la salud de 0 a 6 años*. Obtenido de Cuadernos de educación y desarrollo: <http://www.eumed.net/rev/ced/05/fbg.htm>
- Blair, S., & Connelly, J. (1996). *How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity*. Research Quarterly for Exercise and Sport.
- Boza, J. (2010). *La dieta mediterránea y la salud*. Anales de la Real Academia de Ciencias Veterinarias de Andalucía Oriental.
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: MCGraw-Hill Interamericana Editores.
- Cabuzuelo, G., & Frontera, P. (2007). *Enséñame a comer*. Madrid: Edaf.
- Carbajal, A., & Ortega, R. (2001). *La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable*. Revista Chilena de Nutrición.
- Cobaleda, A., & Bousoño, C. (2007). *Alimentación de los 2 a los 6 años*. Madrid: Comité de Nutrición de la AEP y Junta Directiva de la Sociedad de Pediatría de Madrid y Castilla La Mancha.
- Colomer, C. (2004). *La salud en la infancia*. Gaceta Sanitaria.
- Comellas, M., & Perpiñán, A. (2003). *“PSICOMOTRICIDAD EN LA EDUCACION INFANTIL”*. Barcelona: Ceac Educación Infantil.
- Congreso de Médicos y Biólogos en Lengua Catalana. (1978). *Congreso de Médicos y Biólogos en Lengua Catalana. Actas de Coongreso*. Perpiñán.
- Costa, M., & López, E. (2005). *Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámides.
- Cubero, J., Cañada, F., Costillo, E., Calderón, M., Santos, A., Padez, C., . . . Franco, L. (2012). *La alimentación preescolar, educación para la salud de 2 a 6 años*. Revista Enfermería Global.
- De Arpe, C., & Martínez, J. (2012). *Avances en Alimentación, Nutrición y Dietética*. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.
- De Arpe, C., & Villarino, A. (2011). *La nutrición y el comedor escolar: su influencia sobre la salud actual y futura de los escolares*. Madrid: Ergón.
- Devis, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud. España*. España: INDE.
- Durá, T., Sánchez, F., & Visus, F. (2005). *Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social?* Nutrición infantil pediátrica.
- Ekelund, U. (2012). *Moderate to Vigorous Physical Activity and Sedentary Time and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents*. Jama.
- Faiga, A., Romana, B., & Majema, L. (2007). *El porqué de los beneficios de la dieta mediterránea*. Jano: Medicina y humanidades.
- Fox, M. (2012). *What is sedentarism?* J Acad Nutr Die.
- Fundación Española de la Nutrición (FEN). (2013). *Libro Blanco de la Nutrición en España*. Fundación Española de la Nutrición (FEN).

- Fuster, V. (2010). *Monstruos supersanos: hábitos saludables para toda la vida*. Barcelona: Planeta.
- García, J., & Pablo, P. (1994). “*PSICOMOTRICIDAD Y EDUCACIÓN INFANTIL*”. Madrid: Editorial CEPE.
- Gil, A., Mañas, M., & Martínez de Victoria, E. (2010). *Ingestas dietéticas de referencia, objetivos nutricionales y guías*. Madrid: Médica Panamericana.
- Gil, R. (2016). *Hábitos alimentarios en los futuros promotores de la educación para la salud en la escuela*. Castellón de la Plana: Universitat Jaume I.
- Gómez, C. (2004). *La educación para la salud: un modelo de evaluación psicológica*. Valencia: Facultad de Psicología.
- Gómez, R. (2018). *RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA SOBRE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA*. Madrid: Asociación Española de Pediatría.
- González, E. (2018). *Percepción y hábitos de salud de las familias españolas en torno a la nutrición infantil*. Obtenido de <https://www.sepeap.org/wp-content/uploads/2016/10/V-Estudio-CinfaSalud-Percepci%C3%B3n-y-h%C3%A1bitos-de-salud-de-las-familias-esp%C3%B1olas-sobre-nutrici%C3%B3n-infantil.pdf>
- Gutiez, P. (2005). “*ATENCIÓN TEMPRANA*” (*Prevención, detección e intervención en el desarrollo (0-6 años) y sus Alteraciones*). Madrid: Editorial Complutens.
- Harvard School of Public Health. (2021). *El plato de los alimentos*. Obtenido de ¡Manténgase activo!: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Iglesias, C. (2012). *La nutrición y el comedor: su importancia contrastada sobre el rendimiento escolar*. Madrid: Ergón.
- Jiménez, J., Velázquez, J., & Jiménez, P. (2003). “*PSICOMOTRICIDAD JUEGOS Y CUENTOS PROGRAMADOS*”. Madrid: Educación Actual.
- Jones, R., Hinkley, T., Okely, A., & Salmon, J. (2013). *Tracking Physical Activity and Sedentary Behavior in Childhood*. American Journal Of Preventive Medicine.
- Lázaro, A., & Martín, B. (2010). *Alimentación del lactante sano*. Obtenido de Protocolos diagnósticos-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP- AEP: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_lactante.pdf
- Leal, E., Aparicio, D., Luti, Y., Acosta, L., Finol, F., & Rojas, E. (2009). *Actividad física y enfermedad cardiovascular*. Revista Latinoamericana de Hipertensión.
- Lois, L., & Rial, T. (2015). *Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra*. Pontevedra: Sportis Scientific Technical.
- López, C. (2010). *La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Losquardo, T., & Yorke, L. (2005). “*CÓMO DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTORAS*” (*Desde el nacimiento hasta los cinco años*). Barcelona: Ceac Educación Infantil.
- Macías, A., Gordillo, G., & Camacho, R. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Revista Chilena de Educación.
- Márquez, F., Vizmanos, B., Casas, P., & Salas, J. (2008). *Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional*. Antropo.
- Martín, G. (2010). *Hábitos alimentarios y salud*. Madrid: Médica Panamericana.

- Martínez, J. (2011). *Recomendaciones nutricionales actuales y directrices para los comedores escolares*. Madrid: Ergón.
- Merino, M. (2006). *La promoción de la alimentación saludable en la infancia desde una perspectiva intercultural*. Índice de Enfermería.
- Millá, M., & Mulas, F. (2005). "ATENCION TEMPRANA" (*Desarrollo infantil, trastornos e intervención*). Valencia: Editorial Promolibro.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2016). *Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI). El gusto es mío*. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2021). *Red de Escuelas Promotoras de Salud*. Obtenido de Subdirección General de Cooperación Territorial e Innovación Educativa: <https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgetie/salud-escolar/lineas-actuacion.html>
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2010). *Estrategia NAOS. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad*. Obtenido de Ministerio de Consumo: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Montero, M. (2008). *Proyecto de hábitos de vida saludables en Educación Primaria*. Hekademos Revista Educativa Digital.
- Montes, M. (2010). *Alimentación saludable en Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Revista digital Innovación y experiencias educativas.
- Moreno, J. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente*. Pediatría integral.
- Moreno, J., & Galliano, M. (2006). *La comida en familia: algo más que comer juntos*. Nutrición Infantil.
- Muñoz, M. (2004). *Nutrición aplicada y dietoterapia*. Pamplona: Eunsa.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Definición de salud*. Obtenido de Temas de salud: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS*. Obtenido de De un vistazo: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Ortíz, R., Norte, A., Zaragoza, A., Fernández, J., & Davó, M. (2012). *¿Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles?* Nutrición Hospitalaria.
- Osorio, E., Weisstaub, N., & Castillo, D. (2002). *Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones*. Revista Chilena de Nutrición.
- Pate, R., & O'Neill, J. (2008). *Summary of the American Heart Association Scientific Statement: Promoting Physical Activity in Children and Youth*. The Journal Of Cardiovascular Nursing.
- Pedrero, E. (2012). *Educación para la Salud y pedagogía de la muerte*. Sevilla: Ciencias sociales.
- Peña, L., Ros, L., González, D., & Rial, R. (2010). *Alimentación del preescolar y escolar*. En *Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, Protocolos Diagnóstico-Terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica*. Madrid: Ergón.
- Perea, R. (1992). *Educación para la Salud*. Madrid: FUE/UNED.
- Perea, R. (2002). *La Educación Para La Salud, Reto De Nuestro Tiempo*. Educación XXI.

- Pérez, C. (2011). *Mesas redondas Nutrición infantil*. Revista de Pediatría Atención Primaria.
- Polanco, I. (2005). *Alimentación del niño en edad preescolar y escolar*. Obtenido de Anales de pediatría. Asociación española de Pediatría: <https://www.analesdepediatría.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-resumen-13081721>
- Polo, M., & Fernández, C. (2010). *Procesos cognitivos básicos y desarrollo de la inteligencia (pp. 79-100)*. En Muñoz García, A (Ed. I.), *Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil*. Madrid: Pirámide.
- Quintana, L., Mar, L., Santana, D., & González, R. (2010). *Alimentación del preescolar y escolar. Protocolos Diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica*. SEGHNPAEP.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico*. Revista de Estudios Sociales.
- Rebollo, I., & Rabat, J. (2010). *Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética: comedores saludables escolares*. Obtenido de Alimentación en niños de 3 a 12 años: <http://sancyd.es/comedores/escolares/alimentacion.3a12.php>
- Riquelme, M. (2006). *Educación para la Salud Escolar*. En AEPap ed. *Curso de Actualización pediatría 2006*. Madrid: Exlibris Ediciones.
- Rodrigo, S., Soriano, J., & Aldas, J. (2016). *Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores*. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.
- Ruíz, M., Herrera, E., & Suárez, M. (2011). *Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años*. Sociedades Canarias de Pediatría.
- Sánchez, C., Narciso, D., Rivero, M., Sánchez, S., Johnston, S., Sánchez, J., . . . Cubero, J. (2008). *Nociones en alimentación y nutrición infantil durante el primer año de vida*. Enfermería Global.
- SEDCA. (2021). *LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS*. Obtenido de Una herramienta didáctica para alimentarse mejor y más fácilmente: <https://nutricion.org/la-rueda-de-los-alimentos/>
- Steven, A., Dowshen, M., Neil, M., & Bass, E. (2002). *Guía de la salud infantil para padres. Desde el embarazo hasta los 5 años*. Madrid: McGraw-Hill.
- Trescastro, E., Galiana, M., & Bernabeu, J. (2012). *El Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (1961-1982) y la capacitación de las amas de casa como responsables del bienestar familiar*. Madrid: Nutrición Hospitalaria.
- Vitoria, I. (2011). *Los diferentes tipos de bebidas en el ámbito escolar*. Madrid: Ergón.

Legislación

Ley 5/1986, de 17 de noviembre, de Salud Escolar, Zaragoza: Boletín oficial de Aragón (1986).

Ley 3/2001, de 4 de abril, de prevención, asistencia y reinserción social en materia de drogodependencias, Madrid: Boletín oficial de Estado (2001).

Ley 6/2002, de 15 de abril, de Salud de Aragón, Madrid: Boletín oficial del Estado (2002).

Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, Zaragoza: Boletín oficial de Aragón (2008).

Ley 5/2014, de 26 de junio, de Salud Pública de Aragón, Madrid: Boletín oficial del Estado (2014).

ANEXOS

Anexo 1. Extracto del cuento “La pequeña oruga glotona” de Eric Carle

Cuento “La pequeña oruga glotona” Eric Carle.

Una noche a la luz de la luna llena, reposaba un huevecito sobre una hoja.

Un domingo por la mañana, nada más salir el sol, del huevo salió una oruga diminuta, que tenía mucha hambre. Enseguida comenzó a buscar algo que comer.

El lunes atravesó masticando una manzana, pero aún tenía hambre. El martes atravesó masticando dos peras, pero aún tenía hambre. El miércoles atravesó masticando tres ciruelas, pero aún tenía hambre. El jueves atravesó masticando cuatro fresas, pero aún tenía hambre. El viernes atravesó masticando cinco naranjas, pero aún tenía hambre.

El sábado atravesó masticando un trozo de pastel de chocolate, un helado, un pepinillo, una loncha de queso, una rodaja de salchichón, una piruleta, una porción de tarta de frutas, una salchicha, una magdalena y un trozo de sandía... ¡Aquella noche tenía un tremendo dolor de barriga!

Al día siguiente ya era domingo otra vez. La oruga atravesó masticando una hoja verde. Y se sintió mucho mejor.

Ya no tenía hambre. Ni era ya una oruga pequeñita. Ahora era una oruga grande y gorda.

Se construyó una casa a su alrededor, una crisálida, y se quedó allí encerrada durante más de dos semanas. Un día hizo un agujerito en el capullo, luego empujó hacia fuera y... ¡Se había convertido en una hermosa mariposa!

Anexo 2

