

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Estrategias metodológicas para la enseñanza y aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños del nivel inicial**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial

**Autor:**

**María Del Pilar Sánchez Ruiz**

**Piura – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Estrategias metodológicas para la enseñanza y aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños del nivel inicial

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

  
.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

  
.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

  
.....

**Piura – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Estrategias metodológicas para la enseñanza y aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños del nivel inicial**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

María Del Pilar Sánchez Ruiz. (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

**Piura – Perú**

**2019**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura, a los veinticuatro días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Estrategias metodológicas para la enseñanza y aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños del nivel inicial”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial. (a) **SÁNCHEZ RUIZ, MARÍA DEL PILAR.**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 17.

Por tanto, **SÁNCHEZ RUIZ, MARÍA DEL PILAR**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Ká Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Estrategias metodológicas para la enseñanza y aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños del nivel inicial

### INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="http://www.elindependiente.com.ar">www.elindependiente.com.ar</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://recursosbiblio.url.edu.gt">recursosbiblio.url.edu.gt</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://mimundoenmilcolorines.blogspot.com">mimundoenmilcolorines.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://frutasfranciscosalado.wordpress.com">frutasfranciscosalado.wordpress.com</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://gredos.usal.es">gredos.usal.es</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://sosguiaeduca.wordpress.com">sosguiaeduca.wordpress.com</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://ceipvioletamonreal.centros.educa.jcyl.es">ceipvioletamonreal.centros.educa.jcyl.es</a> Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad de Cádiz Trabajo del estudiante	



		1 %
10	Submitted to Universidad de Pamplona Trabajo del estudiante	1 %
11	www.orientacionriojabaja.info Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Pedagogica Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
14	archive.org Fuente de Internet	1 %
15	Submitted to Universidad Catolica de Avila Trabajo del estudiante	1 %
16	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
17	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
19	repositoriodigital.ucsc.cl Fuente de Internet	<1 %
20	www.mis-recetas.org Fuente de Internet	

		<1 %
21	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1 %
22	infodisclm.com Fuente de Internet	<1 %
23	www.mundohvacr.com.mx Fuente de Internet	<1 %
24	lahoradelasalud01.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
25	www.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	<1 %
27	issuu.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor.

## **DEDICATORIA**

A mis hijos Luis, Jesús y esposo Elver, con quienes comparto mis alegrías y tristezas.

A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales.



## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA.</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE.</b>	<b>9</b>
<b>RESUMEN.</b>	<b>10</b>
<b>ABSTRACT.</b>	<b>11</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>16</b>
<b>DIFICULTADES DE APRENDIZAJE</b>	<b>16</b>
1.1. Antecedente histórico familiar	16
1.2. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	17
1.2.1.- Conocimiento del entorno.	17
1.3. Lenguajes: comunicación y representación.	18
1.4. Los hábitos.	19
1.5. El índice de masa corporal y su significado.	19
1.6. El papel de la familia.	20
1.7. Tratamiento y prevención de la obesidad infantil.	20
1.8. ¿Qué es la Alimentación Saludable?.	21
<b>CAPITULO II.</b>	
<b>LA CULTURA DE ALIMENTACIÓN.</b>	
2.1. ¿Qué necesitamos saber los maestros/as, padres y madres a cerca de la alimentación?.	24
2.2. Alimentación como Derecho:	24
2.3. Alimentación como Conocimiento del Medio:	25
2.4. Despertamos sensaciones:	26
2.5. Alimentación como motivación para la convivencia.	27
2.6. Transversalidad de la Educación para la Salud.	27
2.7.- Rincón de Transformación de Alimentos. Elementos.	29
2.8. Comenzaremos por describir nuestro Taller:	30
2.9. Prevención de los riesgos que pueden aparecer.	31
2.10. Prevención de los riesgos que pueden aparecer.	31
2.11. Recetas para cada estación del año.	31
2.12. La alimentación según la estación	32

<b>CONCLUSIONES</b>	<b>37</b>
<b>RECOMENDACIONES.</b>	<b>38</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS</b>	<b>39</b>

## **RESUMEN**

El objetivo de este trabajo es resaltar la relevancia de los hábitos y rutinas de estudio en el ámbito familiar, así como la posibilidad de desarrollar planes de mejora en el aula. Para ello, se diseñaron diferentes instrumentos (cuestionarios y fichas de registro) para medir y evaluar la forma en que los alumnos aprendían determinados hábitos (relacionados con la alimentación, la higiene, el juego, el comportamiento ciudadano y la autonomía personal, etc.) en las clases de Educación Primaria. Entre marzo de 2018 y octubre de 2018, incluido el curso académico, se analizó el comportamiento de los alumnos y se dispusieron talleres y dinámicas de trabajo en el aula para reforzar estos hábitos. Los resultados obtenidos sustentan la afirmación de que el núcleo familiar juega un papel trascendente en el aprendizaje de ciertas rutinas, hábitos y normas y que estos roles pueden y deben consolidarse en el aula a través de acciones pedagógicas dirigidas por el equipo docente. En resumen, expresan la creencia de que los profesionales de la escuela trabajan juntos en una tarea difícil que involucra a los padres adultos.

Palabras Clave: Hábito, familia, autonomía personal

## **ABSTRACT.**

The objective of this work is to highlight the relevance of study habits and routines in the family environment, as well as the possibility of developing improvement plans in the classroom. To do this, different instruments (questionnaires and registration forms) were designed to measure and evaluate the way in which students learned certain habits (related to food, hygiene, play, citizen behavior and personal autonomy, etc.) in elementary school classes. Between March 2018 and October 2018, including the academic year, the behavior of the students was analyzed and workshops and work dynamics were arranged in the classroom to reinforce these habits. The results obtained support the affirmation that the family nucleus plays a transcendent role in the learning of certain routines, habits and norms and that these roles can and should be consolidated in the classroom through pedagogical actions directed by the teaching team. In short, they express the belief that school professionals are working together on a difficult task that involves adult parents.

Keywords: Habit, family, personal autonomy

## INTRODUCCIÓN

Se dan consejos didácticos sobre el hecho de llevar una alimentación saludable. Por ello, el objetivo de este libro es generar actitudes, comenzando en las escuelas, y transformar nuestra enseñanza en una herramienta fundamental para introducir valores y potenciar el aprendizaje experiencial. Proponemos llenar nuestras aulas de conocimientos relacionados con la alimentación sin dejar de lado las áreas de competencias básicas y herramientas básicas como unidades de medida en la educación, para ello compatibilizamos nuestro proceso de culturización culinaria, que nos ofrece múltiples adaptaciones. en todos los niveles educativos y regiones. Sí, nos enfocamos principalmente en la experiencia, el aprendizaje simbólico y el constructivismo en el aprendizaje mismo para los propósitos de este taller, con la esperanza de presentar una guía de recursos en lugar de una propuesta para una teorización retórica del contenido del curso en educación primaria, aunque claramente posiblemente no cubra cada adaptación, idea, variación y modalidad en la pedagogía de la alimentación saludable, pero también dejaremos algo a la competencia de nuestros compañeros y docentes andaluces para perfeccionar aquellos matices que puedan derivarse de nuestro intento de inspirarlos.

Durante los primeros años de vida, los padres juegan un papel importante en la transmisión de valores, normas, hábitos, rutinas y costumbres a sus hijos. Este conjunto de actitudes y habilidades es fundamental para su desarrollo personal y social y, en muchos casos, persiste en el tiempo. A esta edad, entre los 3 y los 5 años, el aprendizaje se produce a través de la dinámica de refuerzo y castigo y la conducta imitativa de personajes. A menudo, estos roles son asumidos por los padres, con quienes el niño desarrolla una sinergia identitaria.

Con el tiempo, otras figuras, como hermanos o amigos, irán asumiendo este rol, tal y como han puesto de manifiesto numerosas encuestas (Bandura & cols., Kuh & cols.). Simultáneamente a la integración de los niños a la escuela, las conductas de imitación y aprendizaje se dan simultáneamente en varios contextos: en su relación con los padres y en el aula, que tienen efectos en paralelo con la conducta de los padres. Por lo tanto, el desarrollo armónico de la relación hogar-escuela es fundamental. Padres y maestros trabajan

juntos para desarrollar pautas coordinadas de acción diseñadas para ayudarlos a desarrollar hábitos fundamentales de autonomía y desarrollo posterior (MEC, 1992). Los niños son responsabilidad exclusiva de sus padres, y debemos acompañarlos en cada etapa de su desarrollo con un comportamiento ejemplar si queremos que se integren con éxito en la sociedad.

Existe literatura científica comprobada que respalda la forma en que los malos hábitos en los primeros años de vida afectan el crecimiento. Obviamente, los primeros educadores estaban en la familia. Para complementar esto, la escuela ha proporcionado nuevas pautas y mejorado cierto aprendizaje que no ocurriría en un hogar. Si los padres no desarrollan regularmente una actitud proactiva y prosocial, si sus hábitos de higiene y alimentación son deficientes, y si el sueño no se regula según una fórmula saludable, proporcionarán un modelo diferente al que promueve la escuela.

Por otro lado, si la familia fomenta hábitos de vida saludables, enseñando a los niños los beneficios del ejercicio, practicando deporte, descubriendo el sabor de nuevos alimentos... damos un ejemplo a imitar, y los niños desarrollarán definitivamente los mismos hábitos comportamiento prosocial puede Adquirido? Según Mussen, Conger y Kagan (1988), las conductas cooperativas y de ayuda pueden aprenderse a través de tres procesos: por un lado, el proceso de reconocimiento (particularmente de los padres); compañeros de clase), y finalmente a partir de la práctica de la familia, la escuela y la sociedad en su conjunto. Piaget (1967) dijo: Si quieres aprender física o lenguaje, debes realizar experimentos y analizar textos, y si quieres aprender a vivir en comunidad, debes tener una experiencia de vida común.

En cualquier caso, el papel de la familia como medio de socialización le otorga sin duda un papel decisivo en toda la estructura social, porque es en el marco de la familia donde el niño entra en contacto con el mundo exterior y su personalidad comienza a desarrollarse formulario.

En este sentido, las tendencias psicopedagógicas modernas tienden a enfatizar la importancia para el desarrollo armónico de los seres humanos de la existencia del equilibrio afectivo y emocional en la infancia, que sólo puede lograrse mediante una adecuada

coordinación entre las instituciones sociales y los padres; así, que a ellos corresponde en gran medida la tarea de proporcionar a sus hijos la formación y el apoyo necesarios para que puedan integrarse plenamente en la sociedad. En resumen, si los niños quieren estudiar bien y desarrollar buenos hábitos, los padres deben predicar con el ejemplo y predicar con el ejemplo.

Para el presente trabajo se presentan los siguientes objetivos:

- Reflexionar sobre mi práctica docente con intención de mejorarla.
- Fundamentar de manera teórica mi práctica, basada en diversos autores.
- Abordar con eficacia situaciones de aprendizaje en diferentes contextos.
- Diseñar, planificar y evaluar trabajos específicos llevados a cabo en un centro.
- Asumir que el ejercicio de la función docente, ha de ir perfeccionándose y adaptándose a las necesidades de cada contexto
- Adaptar las enseñanzas a las nuevas necesidades formativas y realizar sus funciones bajo el principio de colaboración y trabajo en equipo.

## **CAPÍTULO I**

### **DIFICULTADES DE APRENDIZAJE**

#### **1.1.- Antecedente histórico familiar**

A lo largo de la historia, las familias han sido las responsables de la educación de sus hijos. Esta labor educativa abarca tradicionalmente toda la educación infantil, cultural, familiar y profesional. En este sentido, la labor educativa de la familia se caracteriza por presentar siempre lo que entiende por un modelo educativo correcto y positivo. La labor educativa que realiza la familia no se realiza según el estándar previsto, sino que utiliza los medios de comunicación, imitación y refuerzo para transmitir y adquirir conocimientos. En la educación en el hogar, la disciplina es muy importante, a veces rozando el autoritarismo.

Con el pasar de los años, la sociedad cambió de manera diferente, incidiendo en la transformación de la familia de esta tradición educativa. La entrada paulatina de la industria y de la mujer al mundo laboral fueron los cambios sociales más importantes, y con ella la necesidad de las familias de cuidar bien a sus hijos y el traslado del trabajo educativo del hogar a otras instituciones. Tales necesidades familiares provocadas por los constantes cambios en la sociedad han sido estudiadas a través de diferentes investigaciones psicoeducativas. Estas investigaciones y tendencias, pedagógicas y psicológicas, revelan la importancia de la estimulación temprana y su impacto en el desarrollo posterior de los niños.

Estas instituciones fueron creadas inicialmente para ayudar a satisfacer las necesidades básicas de los niños en estos grupos de edad. Cuando hablamos de necesidades básicas, nos referimos a las necesidades físicas de alimentación o higiene, así como a las psicológicas, afectivas y de relación social. Las características de estas



instituciones evolucionaron gradualmente, adquirieron mayor importancia y se convirtieron en instituciones con un carácter educativo distintivo.

De este carácter educativo se desprende que la educación infantil es importante para el posterior desarrollo de todas las capacidades de los niños y es la primera etapa educativa de su vida escolar.

## **1.2.- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Durante estos años, el nivel de autonomía e independencia personal del adulto mejora significativamente. Los niños adquieren hábitos de salud, higiene, nutrición, seguridad y prevención que les ayudan a cuidar su cuerpo y espacios de la vida diaria y contribuyen a una progresiva autonomía.

Objetivos:

- Realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas y desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
- Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, actuar con confianza y seguridad, y desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.

### **1.2.1.- Conocimiento del entorno**

Durante esta etapa se producen importantes avances en el ámbito social. La vida escolar necesita construir un cúmulo de experiencias que puedan ampliar su conocimiento de las organizaciones sociales con las que están íntimamente relacionados, cambiar lo que significa para ellos pertenecer a otros grupos sociales y exigir patrones de conducta diferentes en nuevas situaciones relacionales. Es importante que a esta edad puedan actuar con autonomía, confianza y seguridad en los entornos sociales más cercanos, conozcan y utilicen las normas que permitan una

adecuada convivencia, y sepan valorar las ventajas que conlleva la convivencia en grupo, así como reconocer las limitaciones y pequeñas renunciaciones que requiere.

En las interacciones que construye, aprende a llevarse bien con sus pares y adultos, a partir de lo cual desarrolla vínculos afectivos y actitudes de confianza, empatía y apego, que se involucran en la resolución pacífica de conflictos y desarrollan los valores que constituyen la cooperación, la tolerancia y el respeto, una base sólida para su proceso de socialización.

**Objetivos:**

- Identificar diferentes grupos sociales, y conocer algunas de sus características, valores y formas de vida.
- Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.
- Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.

**1.3.- Lenguajes: comunicación y representación**

A través del lenguaje, el niño estructura su pensamiento, amplía su conocimiento de la realidad y establece relaciones con sus pares y adultos que benefician su desarrollo emocional y social.

**Objetivos:**

- Utilizar habitualmente formas sociales establecidas (saludar, despedirse, dar las gracias, pedir disculpas, solicitar).

- Respetar las normas sociales que regulan el intercambio lingüístico (iniciar y finalizar una conversación, respetar turno de palabra, escuchar, preguntar, afirmar, negar, dar y pedir explicaciones).
- Ejercitar la escucha a los demás, reflexionar sobre los mensajes de los otros, respetar las opiniones de sus compañeros y formular respuestas e intervenciones orales oportunas utilizando un tono adecuado.
- Disfrutar del empleo de palabras amables y rechazar insultos y términos malsonantes.

#### **1.4.- Los hábitos**

A continuación, navegaremos por los aspectos teóricos que sustentan el tema de este trabajo, y presentaré algunas perspectivas de los autores. Volvamos la vista a lo que dijo Montesquieu (1951) sobre la historia: Hemos sido educados de tres maneras diferentes, si no opuestas: la de nuestros padres, la de nuestros maestros y la del mundo. se cuentan en el final todas las ideas obtenidas anteriormente. Pasos para definir algunas palabras que son la base de este trabajo. ¿Qué es un hábito? De todas las definiciones que hemos leído, creemos que la más explicativa es la de Antonia Fernandez Definición de Antonia Fernández Gutiérrez en el libro Educación Infantil: Son costumbres, actitudes, patrones de comportamiento, o comportamientos que dan lugar a patrones de conducta y aprendizaje.

#### **1.5.- El índice de masa corporal y su significado**

En los niños calcular el sobrepeso es más difícil que en los adultos porque están en una fase de crecimiento constante. Para estimar la proporción de grasa corporal se utilizan diferentes índices que relacionan la altura con el peso. El más

utilizado es el índice de masa corporal, que puede determinar si un niño es obeso o tiene sobrepeso, y es el parámetro que se mide con mayor frecuencia.

De esta forma, lo único que tenemos que controlar es el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa. Para ello también utilizamos percentiles, que son una medida estadística de comparación de resultados y nos permiten saber cómo posicionar los valores en función de la muestra. Estas características son la edad y el género. La mejor manera de definir la obesidad infantil es combinar los valores del IMC con los percentiles (95) en una tabla de referencia apropiada al contexto (sexo y edad).

### **1.6.- El papel de la familia**

Los padres son modelos a seguir para sus hijos y su papel en este proceso es crucial. Cambiar los hábitos alimenticios siempre es más fácil con la ayuda de un grupo que solos. Por eso creo que el cambio debe empezar por el grupo familiar, creando hábitos que promuevan una adecuada alimentación y actividad física que nos ayude a todos a mantener un peso saludable.

Se recomienda que las familias coman en la mesa en momentos específicos sin distracciones, ya que se ha demostrado que los niños comen menos alimentos saludables y más calorías cuando sus padres no están. Los padres son los responsables del desarrollo de sus hijos, por lo que deben prestar especial atención a los nutrientes que les aporta cada alimento, ya sean vitaminas, proteínas, hidratos de carbono o minerales.

### **1.7.- Tratamiento y prevención de la obesidad infantil**

La prevalencia de la obesidad infantil está aumentando a pasos agigantados en todos los países desarrollados. En el Perú, según investigaciones, hay más niños obesos que hace 10 años, y al cabo de unos años serán adultos y seguirán con los

mismos problemas. Por ello, es importante iniciar acciones a edades tempranas, ya que pueden reforzar hábitos y rutinas saludables.

El Ministerio de Sanidad y Consumo desarrolló la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) en 2015, que tiene como objetivo romper hábitos donde aún no están arraigados y se pueden cambiar a través de la educación. Se realizaron varias actividades de consumo de frutas, siendo muy importante el desayuno.

Finalmente, el programa THAO, lanzado en 2007, también promueve cambios saludables en la alimentación y la actividad física entre niños de 3 a 12 años, pero a nivel municipal. También se intentó controlar la publicidad en televisión sobre el consumo de alimentos grasos. El sobrepeso y la obesidad infantil son en gran parte prevenibles si tenemos en cuenta ciertos aspectos en cuanto a la alimentación y la actividad física.

**Alimentación:** Se deben realizar cinco comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). Lo preocupante es que el 8% de los niños van a la escuela sin desayunar, el cual debe ser rico y completo para que los niños tengan un buen desempeño escolar. A la hora de la merienda, lo mejor es optar por la fruta, los lácteos o un bocadillo frente a la bollería industrial. Debemos comer más frutas y verduras en nuestro día a día y eliminar las bebidas azucaradas y las grasas entre horas.

### **1.8.- ¿Qué es la Alimentación Saludable?**

- La salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo depende de los nutrientes y alimentos que tengamos a lo largo de nuestra vida.
- Una dieta saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

- Permite al individuo mantener una salud óptima al mismo tiempo que le permite realizar las diferentes actividades requeridas para cada tipo de trabajo.

Estas son algunas de las características que debe tener una dieta saludable. - Estrategias basadas en una variedad de estrategias: establezca un horario regular de comidas, sirva una variedad de alimentos y refrigerios saludables, dé un buen ejemplo comiendo una dieta nutritiva para usted mismo;

Evite pelear por la comida; involucre a los niños en el proceso. - Llevar una dieta equilibrada para llevar una dieta saludable. Se entiende por dieta un conjunto de alimentos y platos consumidos en un día, no como un régimen de adelgazamiento o tratamiento de determinadas enfermedades.

- Los alimentos en sí no deben llamarse "buenos" o "malos", pero algunos alimentos aportan nutrientes de mayor calidad que otros, por lo que es necesario absorberlos en mayor cantidad. Para ello, debemos basarnos en una pirámide nutricional que incluya todos los grupos de alimentos, determinando su importancia y las cantidades que se deben consumir para mantener una buena salud, prevenir diversas enfermedades y así lograr una mejor calidad de vida.

Vemos que hay múltiples formas de definir una dieta saludable, a pesar de que todas abarcan un abanico de nutrientes y los incorporan a la dieta diaria. Hipotéticamente, la alimentación saludable tiene en cuenta su dimensión global, involucrando más o menos todos los nutrientes según las necesidades fisiológicas o individuales de cada individuo.

De esta manera, cobra relevancia el hecho de que la alimentación se considere adaptada al individuo. Es decir, los individuos requieren consciente o inconscientemente una dieta específica, según sus circunstancias (carnívoro, omnívoro, crónico, diabético, vegetariano, crudívoro, celíaco, alérgico, etc.). Así podemos decir que una alimentación saludable es aquella que nos pone en armonía con nosotros mismos, partiendo de la expresión española de lo que comemos.

O por último citar una conocida expresión que nos enseña toda una forma de vida: *Mens sana in corpore sano*. Lo bueno de esta oración es que nos enseña a pedir lo que es verdaderamente para nosotros: no algo vano y efímero.

## **CAPITULO II.**

### **LA CULTURA DE ALIMENTACIÓN.**

#### **2.1.- ¿Qué necesitamos saber los maestros/as, padres y madres a cerca de la alimentación?**

En primer lugar, debemos señalar lo siguiente: Los maestros y maestras practican la enseñanza con pasión, honestidad y mucho esfuerzo todos los días. La práctica de la educación es una profesión paradójica. De todas las profesiones, o aspiraciones de ser, la enseñanza es la única hoy que tiene la enorme responsabilidad de crear los talentos y habilidades humanos que permitirán que la sociedad sobreviva y prospere.

#### **2.2. Alimentación como Derecho:**

En primer lugar, la alimentación es un derecho fundamental de los niños: la Declaración de los Derechos del Niño proclamada por la Resolución 1386 de la Asamblea General de la ONU (No. XIV, 20 de noviembre de 1959): En la Carta, la ONU reafirmó su compromiso con los derechos humanos fundamentales, derechos humanos y la dignidad humana y la creencia en los valores de los derechos humanos, y su determinación de promover el progreso social y mejores niveles de vida dentro del concepto más amplio de libertad, Considerando que las Naciones Unidas han declarado que en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, Toda persona tiene todos los derechos y libertades contenidos en ella, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, condición económica, nacimiento o cualquier otra circunstancia.

Considerando que el niño, debido a su inmadurez física y mental, requiere protección y cuidados especiales, incluida la protección legal adecuada, antes y



después del nacimiento, considerando que la necesidad de esta protección especial está articulada en la Declaración de Ginebra de 1924 sobre los Derechos del Niño , y Reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en las Convenciones Constitutivas de los organismos especializados y organizaciones internacionales que se ocupan del bienestar del niño, considerando que los seres humanos deben dar al niño todo lo que esté a su alcance, el General Asamblea, Declara la presente Declaración sobre los Derechos del Niño para que pueda tener una infancia feliz y disfrutar, en beneficio propio y de la sociedad, de los derechos y libertades enunciados en la Declaración, e insta a los padres, a los hombres y mujeres, y organizaciones privadas, Principio 4: Los niños deben recibir beneficios del Seguro Social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse sanamente, para ello, él y su madre deberán recibir cuidados especiales, incluyendo atención prenatal y posnatal. Los niños tienen derecho a una alimentación adecuada, vivienda, recreación y atención médica. Esto nos recuerda que la alimentación, y más precisamente la nutrición, se convierte en un bien común para todos los seres humanos, por lo que debemos compartirla para que no nos quiten el derecho a alimentarnos.

El hambre en la Tierra es un hecho que nos hace responsables de vulnerar este derecho, pues depende de nosotros como seres humanos permitir que suceda. Este aspecto nos lleva a reflexionar con nuestros estudiantes sobre el hambre y el Tercer Mundo para que realicemos múltiples acciones para hacer realidad los valores de la convivencia humana que contribuyen al desarrollo de todos nuestros entornos naturales y sociales. De esta manera, podemos generar iniciativas como reciclar alimentos, usarlos para hacer platos y comidas utilizables; trabajar con niños de primaria para recolectar alimentos y enviarlos a las zonas de mayor necesidad de nuestro entorno, como comedores populares para disidentes, etc., y los enlaces a ONG nos hacen creer que estamos haciendo un buen trabajo.

### **2.3. Alimentación como Conocimiento del Medio:**

Por otro lado, recordemos que una vez que la comida se asocia a una cultura diferente, adquiere otro aspecto. Debemos saber que la alimentación es una forma de

supervivencia, por lo que el hecho de que esté diseñada de una determinada manera para adaptarse a las circunstancias en las que vivimos dependerá del origen de nuestra cultura.

Entonces hablamos de la dieta mediterránea, la dieta japonesa, la dieta atlántica, la dieta islámica... De hecho, cada uno de nosotros requiere una dieta acorde a nuestras necesidades para sostener la vida, por eso significa la libertad de elegir comportamientos que son bueno para nosotros. Debemos difundir estos valores de respeto a la alimentación desde dos ámbitos: los derechos que tenemos, y la contribución a nuestra supervivencia y bienestar individual. Nuestra realidad natural y social, mientras vivamos en armonía con nuestro entorno, es de lo que vivimos.

#### **2.4. Despertamos sensaciones:**

En este punto vinculamos básicamente nuestros talleres didácticos de nutrición con el descubrimiento de los sentidos, trabajando el desarrollo de habilidades artísticas y creativas (plásticas). La base de este desarrollo está íntimamente relacionada con los sentidos del niño. Por ello, deberíamos prestar más atención a su sensibilidad perceptiva en el proceso educativo para perfeccionar su potencial capacidad creativa.

La base principal del aprendizaje son los sentidos, los sentidos, ya medida que avanzamos en las etapas de la educación primaria, vamos perdiendo confianza en nuestros sentidos. Es por esto que el aprendizaje, además de darse por sustitución, tiene un carácter abstracto. Lo que diferencia al niño inquisitivo del retraído en sí mismo es la interacción con el entorno a través de estímulos sensoriales. De esta forma, nuestros talleres didácticos de nutrición nos ayudarán a experimentar un mayor sentido de las texturas, olores, colores, formas y sabores, despertando así en los alumnos una gran motivación para relacionarse con su entorno. Haremos varias recetas para ello: batidos y macedonias de frutas (dulce-amargo), papillas (textura), pasteles y panes (dulce-salado), ensaladas (colores), decoración de platos (formas, colores).

## **2.5. Alimentación como motivación para la convivencia.**

La alimentación como actividad humana presenta una variedad de tareas implícitas que dan lugar a relaciones interpersonales y sociales, ya sea dentro de una misma familia o en grupos

- Una clase u otro grupo de trabajo. Por eso nuestros talleres didácticos de nutrición tienen un matiz social que facilita la actividad grupal y potencia y facilita la organización espacial.
- Temporalmente en grupos de trabajo, estimula la creatividad, reconoce otras culturas a través de la gastronomía, facilita la realización de las tareas del hogar en grupo, valora a la familia como elemento integrador y educativo, y es factor preventivo en entornos sociales desfavorables.

Para ello, propondremos actividades como los menús familiares que los padres deben preparar con sus hijos. Los aspectos higiénicos y organizativos de la cocina también favorecen la distribución del valor de las tareas entre todos los miembros de la familia.

## **2.6. Transversalidad de la Educación para la Salud.**

El derecho a la salud ha sido reconocido en constituciones, declaraciones de organismos internacionales, congresos científicos y en muy diversos espacios y lugares. Por ello, en el preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se establece que la salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, independientemente de su raza, religión, opinión política, condición económica y condición social.

Este derecho a la salud y el bienestar de la persona también está defendido por el artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que garantiza “la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”, y la Constitución peruana (artículo 43) que habla de salud El derecho a la protección, prevención y educación para la salud. De esta manera, proponemos la alimentación como el primer factor implícito de la salud personal para que eduquemos

a los estudiantes sobre su importancia e implicaciones para nuestra situación como seres nutricionalmente precarios. En cuanto a la educación para la salud, es sin duda una herramienta de promoción de la salud (aunque también es una herramienta de prevención) porque proporciona a las personas estrategias para elegir la opción más saludable cuando el entorno presenta la oportunidad de elegir.

Sin embargo, antes de pasar a estas reflexiones, es importante recordar que la educación en salud (EPS) ha sufrido una evolución, pues hasta ahora se relacionaba casi exclusivamente con un enfoque preventivo, definido como el objetivo de modificar comportamientos relacionados con los factores de riesgo de la enfermedad. esta vez, el EPS se refiere no solo a la salud individual y los comportamientos de riesgo, sino que también llama a actividades dirigidas a grupos y organizaciones para crear conciencia sobre las causas ambientales, económicas y sociales de la salud y la enfermedad. La educación para la salud constituye así una herramienta fundamental en el proceso de cambio que busca la promoción de la salud, ya que requiere que la población esté bien informada y se involucre activamente en el proceso de cambio.

En última instancia, la salud debe promoverse a través del entorno adecuado y la participación de la comunidad como grupo social. Por otro lado, entendiendo la alimentación como una actividad humana, ¿por qué preocuparse por una alimentación saludable? Porque se ha demostrado que una buena dieta previene enfermedades crónicas como la obesidad, la presión arterial alta, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis, la diabetes (tipo 2), ciertos tipos de cáncer y más.

Por lo tanto, una dieta saludable puede mejorar la calidad de vida en todas las edades. En cuanto al estado de salud, existen dos tipos de problemas nutricionales en nuestro país, uno es el exceso y el otro es la deficiencia. En el primer caso, tenemos una alta frecuencia de enfermedades crónicas (obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.) en nuestra población adulta, las cuales están íntimamente relacionadas con un estilo de vida relacionado con la alimentación. La segunda condición es una enfermedad como la desnutrición crónica o la falta de ciertos nutrientes. Una dieta sana y adecuada puede prevenir ambos tipos de problemas.

La alimentación es voluntaria, lo hacemos todos los días, pero no todos comemos de la misma manera.

Hay muchos tipos de alimentos, pero el principal problema alimentario para muchas personas es la dificultad para obtener lo suficiente, lo cual depende de varios factores que no siempre favorecen una buena alimentación, entre ellos:

- Gustos y hábitos.
- Alimentos que están al alcance y disponibles para nosotros. Por razones económicas, cantidad o calidad.
- Las costumbres de las familias y sociedades en las que vivimos. Los patrones de alimentación son repetitivos en diferentes familias, o simplemente tenemos la costumbre de comer determinados alimentos o platos en determinadas ocasiones.
- Ciertas creencias personales y sociales. Se puede suponer que este tipo de alimentos son buenos o malos o engordan, lo que nos hace comer o dejar de comer. Son modas instaladas que juegan un papel fundamental en la mayoría de las publicidades y medios de comunicación. En algunos casos, la falta de tiempo nos lleva a comprar fiambres o comidas preparadas sobre la marcha, o nos saltamos alimentos que son buenos para nuestro organismo porque supuestamente requieren más trabajo de preparación.

De esta forma, introduciremos a los alumnos en hábitos saludables que también pertenecen a la geografía en la que viven, y que por tanto deben utilizar para la subsistencia de su especie. Para trabajar estos aspectos en el aula, recomendamos juegos que utilicen recursos TIC como herramientas de investigación, conocimiento de tareas de búsqueda de información, descubrimiento de sensaciones, valores de trabajo en equipo y respeto, y lo más importante, aprendizaje simbólico.

## **2.7.- Rincón de Transformación de Alimentos. Elementos.**

De esta forma, introduciremos a los alumnos en hábitos saludables que también pertenecen a la geografía en la que viven, y que por tanto deben utilizar para la subsistencia de su especie. Para trabajar estos aspectos en el aula, recomendamos

juegos que utilicen recursos TIC como herramientas de investigación, conocimiento de tareas de búsqueda de información, descubrimiento de sensaciones, valores de trabajo en equipo y respeto, y lo más importante, aprendizaje simbólico.

## **2.8. Comenzaremos por describir nuestro Taller:**

- Elegiremos zonas de aula con iluminación natural y buena ventilación (preferiblemente con campana extractora, en caso contrario buena ventilación natural. También podemos utilizar la cocina del comedor central si procede). - Dotaremos a esta zona (de unos 10 metros cuadrados) de los siguientes materiales aportados por los alumnos: papeleras diferenciadas para reciclaje (orgánicas e inorgánicas), utensilios de cocina aptos para menores (cuchillos de plástico, recipientes para materiales alternativos al vidrio, tijeras, etc.), cucharas de madera, sartenes, cucharones, platos, jarras, moldes, exprimidor de frutas, vasos, tazones, papel de cocina, papel de aluminio, rodillo, palillos, brochetas, peladores hechos de vegetales.

En resumen, todo lo que implica que los estudiantes manipulen material para que puedan experimentar con la sensación.

- Horno microondas. Situado en una altura, solo un adulto (profesor) puede manipularlo.
- Calefactores de pequeña resistencia, ya que el uso de gas en las aulas puede ser muy peligroso.
- Principalmente intentaremos hacer recetas de comida fría para evitar el uso de calentador o microondas.
- Una pequeña nevera para mantener los alimentos en buen estado de conservación y utilizarlos en las diferentes recetas que iremos elaborando. - Batidora, esto nos ayudará a crear purés, texturas cremosas y suaves para preparar nuestras recetas.

**Un delantal.** Los estudiantes hacen los suyos con una característica: nuestros delantales tienen mangas que cubren la mitad superior de la ropa del estudiante.

**Gorros de cocina:** Realizaremos diferentes tipos de gorros, en diferentes colores y formas, con diferentes materiales y usos, según el nivel de formación en el que nos encontremos (dulcetero, ayudante de cocina, cocinero, etc.)

## **2.9. Prevención de los riesgos que pueden aparecer.**

Las mejores precauciones están en el sentido común del docente con el alumno, es decir, no permitirá comportamientos que no estén previamente planificados y ordenados de acuerdo con la unidad didáctica que se va a desarrollar. Dispondremos de un extintor de cocina para nuestro taller (contienen un extintor líquido para extinguir las llamas rápidamente, crean una lámina que evita que se forme vapor y enfría la grasa y las superficies circundantes).

Temporalización. ¿Cuándo usamos nuestro Taller Didáctico Nutricional?

Nuestro enfoque en este taller es acotar todo lo que toca al currículo educativo inicial para que podamos usarlo de manera complementaria para complementar las actividades propuestas para cada área de herramientas y cada competencia, es decir, actividades de extensión, desarrollo, refuerzo, Motivar, evaluar. y complemento. Así que está claro que los estudiantes utilizarán este taller como una herramienta de aprendizaje muy completa que ofrece muchas oportunidades para la experimentación.

## **2.10. Prevención de los riesgos que pueden aparecer.**

Haremos un juego de identificación de elementos, nombrando y comentando sus funciones para todos los que trabajan con nosotros a lo largo del curso y los colocaremos en lugares bien definidos de forma ordenada y limpia, fomentando el respeto por el orden, la higiene y la limpieza.

## **2.11. Recetas para cada estación del año.**

Propondremos esta actividad para que los niños y niñas desarrollen tareas relacionadas con la cocina en casa junto a sus padres y madres. otoño. El verano ha

terminado y la vuelta al trabajo, a los estudios y a la vida cotidiana en general abre espacio para las prisas y un nuevo ritmo de vida, con más velocidad, menos horas de sol y una salud física y mental más agotadora, adultos y niños. Por ello, es necesario que la alimentación acompañe todos estos cambios, aportando la energía suficiente para que nuestras defensas se fortalezcan y renueven. Mejor sepamos qué alimentos nos harán más saludables y nos protegerán de catarros, gripes y catarros que suelen darse en esta época del año.

## **2.12. La alimentación según la estación**

Una dieta rica y saludable requiere dedicación y conocimiento. Los alimentos típicos de cada estación pueden contribuir a una dieta más rica y nutritiva con sabores más destacados. Las frutas y verduras de verano contienen mucha agua. Las de otoño e invierno contienen más vitamina C, mientras que las de primavera nos aportan muchas otras vitaminas debido a su variedad de colores.

### **Las frutas otoñales**

Al final del verano hay que despedirse de los melocotones, ciruelas, sandías, higos, porque el otoño es la estación en la que predominan las granadas, membrillos, natillas, uvas y otras frutas. El ácido cítrico que contienen las granadas tiene un efecto desinfectante además de estimular la acción de la vitamina C. En cuanto a la uva, es una fruta hipercalórica porque contiene muchas calorías. Con estas dos frutas se pueden preparar platos de ensalada, macedonias, etc. Además de las granadas y las uvas, también son frutas de temporada las naranjas, las peras, los plátanos, las mandarinas y las manzanas, los aguacates, los pomelos, además de los frutos secos, las castañas, etc.

### **Verduras del otoño**

Con el inicio del otoño, nos dirigimos a casa para salvar una gran cantidad de vegetales. Los champiñones, las coles de Bruselas, las alcachofas, la coliflor, la calabaza, el calabacín y la berenjena son alimentos básicos del otoño, y las verduras



como las cebollas, la lechuga, las zanahorias y los puerros están disponibles en el otoño y otras estaciones. También llegaron repollo y lombarda. Los champiñones se pueden comer solos, salteados, con ajo, asados, hervidos, al vapor, mezclados con huevos revueltos como guarnición, servidos con pasta, arroz u otras verduras. Los champiñones son bajos en calorías.

Las setas son un alimento rico en vitaminas D, B y algunos minerales como el yodo. La berenjena también contiene muy pocas calorías. Tiene propiedades antioxidantes y acondicionadoras. Su consumo estimula el funcionamiento normal del hígado y la vesícula biliar y facilita la digestión de las grasas. La berenjena se puede comer de diversas formas: guisada, rellena, asada, en puré, frita, a la plancha, a la crema, sola o con carne. Las coles de Bruselas y la coliflor son ricas en vitamina C y ácido cítrico. Estimulan la acción del sistema inmunológico y previenen algunas enfermedades degenerativas. También se pueden hacer de diferentes formas.

### **Recetas del otoño**

Para que los niños prueben la variedad de frutas y verduras que nos trae el otoño, prepara platos especiales que llamen su atención, como:

- palitos de masa frita al viento
- Chocolate Tres Amigos
- Chuletas De Cerdo Con Manzana
- Pasta de Champiñones y Champiñones.

### **Lo mejor de la primavera**

Hay un dicho que dice cuando llega la primavera, la sangre cambia. Algunas personas están más tensas, mientras que otras se sienten débiles, y este sentimiento de debilidad ocurre principalmente en Lichun. Pero todo eso no significa que no podamos aprovechar al máximo esta estación. Los colores y la hermosa luz que nos trae la primavera nos invitan a salir y disfrutar de la vida y de los nuevos olores y sabores que trae la primavera desde la cocina. Nos llenamos de vitaminas gracias a los deliciosos

alimentos frescos que nos ofrecen las estaciones. Alimentarse con productos frescos siempre es fundamental, pero también puede ser delicioso durante estos meses.

Verduras, frutas, pescados y legumbres son los mejores. Si vas al mercado en este momento, verás una variedad de alimentos. En primavera, podemos encontrar casi cualquier cosa. Desde judías verdes hasta fresas y cordero tierno, la estrella de la temporada.

- Frutas: fresas, peras varias, cerezas, fresquilla, limones, manzanas, plátanos, frambuesas, ciruelas, toronjas, piñas, bayas de goji.
- Verduras: acelgas, alcachofas, berenjenas, berros, ajos, apio, cebolletas, espárragos, espinacas, habas frescas, lechugas varias, zanahorias.
- Pescados y mariscos: Congrio, merluza, bacalao, atún, listado, boquerones, calamares, gambas.
- Aves y caza: Además de cerdo, pato, pollo, cordero, disponible todo el año, y codorniz, oca, pavo, cordero de Pascua.

### **Dieta primaveral**

En la temporada anterior al verano, proporcionamos a nuestros hijos las vitaminas que necesitan para crecer, lo cual es conveniente. Con el clima ya caluroso, los niños tienden a realizar más actividad física, lo que requerirá más energía y calorías para mantenerse fuertes. Te proponemos una dieta para la primavera:

**Desayuno.** La leche es un alimento básico en cualquier dieta. Con cereales solubles o preparados de cacao, los niños obtendrán nuevas energías. El pan y las galletas, los cereales también son básicos. Aún mejor si puedes utilizar alimentos que aporten más fibra. Sugiera tomar algo de fruta, un poco de jugo de naranja o un batido de fresa para el desayuno.

**Comidas.** Cuanto más verde sea tu comida, mejor. Esto significa comenzar cada comida con una ensalada de lechuga, espinacas o tomates, maíz, etc. Las verduras frescas y las legumbres también van bien con carnes, pescados o huevos.

**Cenas.** Cuanto más ligero, mejor. La sopa o puré de verduras es la mejor forma de empezar la cena. Además, las verduras son bienvenidas. Puedes preparar una nutritiva ensalada con lechuga, zanahorias, remolachas, tomates, espárragos, canónigos, pepinos y otras verduras. Sería genial para el niño si primero come eso y luego el bistec empanado.

No debes olvidar hidratarte. Beba mucha agua, que es buena para la función renal e intestinal. Entre comidas se pueden comer snacks como dos raciones de frutos secos, macedonia de frutas, yogur, batidos de frutas, leche, etc.

- Las frutas, al igual que las verduras, son una gran fuente de vitaminas y minerales, especialmente para los niños. Tiene un alto contenido en fibra, con más de la ingesta recomendada.
- La adherencia a los tiempos de alimentación es crucial. Nunca apresure una comida. Una buena masticación facilita la digestión, evitando así gases y otros problemas intestinales.
- Debes empezar el día con un abundante desayuno compuesto principalmente de leche, cereales, zumos o rodajas de fruta.
- Se deben evitar los alimentos fritos. Se come mejor guisado, hervido o a la plancha. La paella se recomienda como un alimento que aporta mucha nutrición (tiene arroz, pescado y verduras).
- Según el tipo de alimento, hay que tener en cuenta el periodo de digestión a la hora de bañarse. Debe esperar al menos una hora y media a dos horas después de comer antes de bañarse en el baño, la playa o la piscina. Las incisiones gastrointestinales pueden causar dolor abdominal, náuseas, vómitos y pérdida del conocimiento. invierno frio. Hoy disfrutamos de la comodidad y el progreso que hacen llevaderos nuestros inviernos. Pero en cuanto a la alimentación, la cocina de invierno se llena de succulentos platos, sopas calientes, guisos y muchos otros

alimentos que se guardan en la despensa después de ser preparados para su conservación en otoño.

### **Las recetas de invierno y cocina de invierno**

- Sopas y cremas, calientes, nutritivas reconfortantes...
- Guisos, succulentos para recuperar las fuerzas y afrontar el invierno y sus rigores.

### **Nos lavamos los dientes después de comer.**

La higiene bucal es un procedimiento esencial que debe realizarse diariamente y con las comidas. Estos hábitos de higiene bucal hay que inculcarlos a nuestros alumnos si queremos que en el futuro tengan unos dientes limpios y sanos. Según la edad o las circunstancias, puede que no sea posible depurarse cada vez que se come, pero debe corresponder al menos tres veces al día a las tres comidas copiosas que se realizan. Por eso fomentamos el uso del cepillo de dientes en el salón de clases y en casa con la familia.

## CONCLUSIONES

**PRIMERO.-** Obviamente, los recursos que los maestros en nuestros Talleres de Enseñanza de Nutrición en el Salón de Clases de Educación Primaria utilizan en sus aulas son variados, aunque queríamos mencionar los recursos que son más convincentes y apropiados para nuestra comunidad para que la alimentación saludable sea un objetivo común para todos nosotros. Nivelar la educación inicial, adaptando recursos y actividades según la capacidad de los profesores, para que nuestros alumnos se conviertan en un futuro amantes de la alimentación saludable y la calidad de vida.

**SEGUNDO.-** Hemos querido desarrollar este tema desde un aspecto lúdico y vivencial, así como teórico y partiendo de un lugar que será declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO: el Parlamento, o al menos, es patrimonio de nuestro propio lugar habitado. , un entorno que se convierte en un lugar de lujo para nuestro desarrollo como seres humanos.

## **RECOMENDACIONES.**

- Asesorar a los docentes para desarrollar programas relacionados con la alimentación de los niños y su importancia en el desarrollo de un buen desempeño de aprendizaje.
- Los docentes deben realizar investigaciones sobre las como los estudiantes desarrollan sus aprendizajes de acuerdo a su alimentación
- Los padres de familia de ben ser comunicados sobre los resultados delo trabajos que se realicen en donde intervengan sus menores hijos.

## REFERENCIAS CITADAS

- Alfonso C. y otros (2003): La participación de los padres y madres en la escuela. Graó. Barcelona.
- Alpi, L. y otros: Adaptación a la escuela de infantil. Niños, familias y educadores al comenzar la escuela. Primeros años. Narcea. Madrid
- Balaban, N. (2000): Niños apegados, niños independientes. Orientaciones para la escuela y la familia. Narcea. Madrid.
- Carreras Ll. y otros (2003): Cómo educar en valores” Narcea. Madrid.
- Carreras Ll. y otros: Evaluación y postevaluación en educación infantil: cómo evaluar y que hacer después. Primeros años. Narcea. Madrid
- Carrobles, J. A. y Pérez-Pareja, J. (2001): Escuela de padres. Pirámide. Madrid. Constitución Española de 1978. Artículo 27.
- Dolto, Françoise. (1998): El niño y la familia, desarrollo emocional y entorno familiar. Paidós. Madrid.
- Doménech, E. (1993): La interacción padres-hijos y sus consecuencias psicopatológicas y psicoterapéuticas. Revista Española de Pedagogía, nº 186, Págs. 531-550.
- Gervilla Castillo, A. (2006): Didáctica Básica de la Educación Infantil. Conocer y comprender a los más pequeños. Narcea. Madrid.
- Goldschmied, E.; Jackson,S. (2000): La educación infantil de 0 a 3 años. Madrid. Morata
- Herbert, M.(2002): Padres e hijos. Mejorar los hábitos y las relaciones. Pirámide. Madrid.

- J.CYL: Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. (BOCyL 2 de enero de 2008).
- Jarque, J. (2007): Cuentos para potarse bien en el colegio. Madrid. CCS. Jarque, J. (2008): Como fomentar la responsabilidad. Problemas habituales. Madrid. CCS.
- Jarque, J. (2008): Técnicas básicas para educar. Pautas educativas básicas. Madrid. CCS.
- Kovacs, F (1999): Aprendiendo a ser padres: el método Kovacs. Ediciones Planeta. Madrid.
- Lacasa, Pilar. (2000): Entorno familiar y educación escolar. Alianza. Madrid.
- Lamb, M.E. (1982): La influencia de la madre y el padre en el desarrollo del niño. Infancia y aprendizaje, nº 3, monog., pgs. 93-139.
- Laporte, Danielle. (2006): Autoimagen, autoestima y socialización. Narcea. Madrid.
- MEC: Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE, 4 de mayo de 2006).
- MEC: Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio reguladora del Derecho a la Educación (BOE, 4 julio de 1985).
- MEC: REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas del Segundo Ciclo de Educación Infantil (BOE ,4 de enero de 2007).
- MEC: REAL DECRETO 82/1996, 26 de enero por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de las escuelas de Educación Infantil y de los colegios de Educación Primaria. (BOE, 20 de febrero de 1996).
- Méndez Zaballo, Laura y otros (2007): La tutoría en educación infantil. Wolters Kluwer. Madrid.



Nelson, J. (1999): *Disciplina positiva*. Barcelona. Paidós Ibérica.

Prado, E. y Amaya, J. (2005): *Padres obedientes, hijos tiranos*. Trillas. México.

Secadas, F., Sánchez, S. y Román, J. M. (2000): *Desarrollo de habilidades en niños pequeños*. Pirámide. Madrid.

Sullivan, Edmund. (1983): *El desarrollo infantil*. Paidós. Argentina.

Trinidad Crespo, M. (1997): *Tu hijo es muy importante*. Escuela Española.

Urra, J. (2004): *Escuela práctica para padres*. Madrid. La esfera de los libros.

Urra, J. (2007): *El pequeño dictador*. Madrid. La esfera de los libros.

Winnicott, Donald. (1979) *La familia y el desarrollo del individuo*.