

# **Propuesta de intervención didáctica para educar en hábitos de vida saludables en la infancia**

## **Didactic intervention proposal to educate in healthy lifestyle habits in early childhood**

Estela Arias González; Adriana Nielsen Rodríguez; Ángel Ramón Romance García  
Facultad Ciencias de la Educación (Universidad de Málaga)

### **Fundamentación**

Estudios relacionados con la alimentación infantil sugieren que es necesario llevar a cabo una dieta saludable y equilibrada para el correcto funcionamiento del organismo, y más aún, a edades tempranas. Sin embargo, solo el 5.17% de niños/as ingiere de 2 a 3 piezas de frutas al día (Morillas et al., 2012). Mediante una observación directa y sistemática en el momento del desayuno en un aula de educación infantil se puede corroborar que hoy día los niños y niñas podrían excederse en el consumo de bollería industrial y dulces, siendo las frutas y las verduras las grandes olvidadas. Visto lo anterior, surge esta experiencia que comprende un proyecto de intervención didáctica que persigue cambiar los hábitos alimenticios en la etapa de Educación Infantil.

Se busca educar en salud, inculcando hábitos saludables alimenticios y el consumo de frutas, pues es bien sabido que gracias a una correcta alimentación podríamos prevenir futuras patologías tales como la obesidad y el sobrepeso. Además, a veces, los alimentos que más se deberían consumir, en ocasiones son los que menos consumimos y tal vez, la causa de ello sea la desinformación sobre el impacto que tiene en la salud o la falta de implicación por parte de las familias.

La alimentación constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo físico, ya que favorece la construcción y modelado del cuerpo, así como la mejora del rendimiento físico. Gracias a las vitaminas, proteínas y minerales que contienen los alimentos se forman y fortalecen las estructuras óseas y musculares. De la misma forma, lo que comemos también influye en el desarrollo cognitivo y psicológico, incidiendo directamente en la proliferación celular, la sinaptogénesis y la mielinización, procesos fundamentales para el desarrollo estructural y el funcionamiento cerebral (Escera, 2004). De hecho, muchas enfermedades o trastornos relacionados con la alimentación tienen un componente psicológico.

Una alimentación saludable es un objetivo primordial en la etapa de infantil, ya que de ella dependerá el desarrollo armónico e integral del individuo, y específicamente, el aprovechamiento de la plasticidad cerebral. Una escasa o inadecuada alimentación puede llegar a generar retrasos y alteraciones metabólicas y estructurales irreversibles (Garófalo et al., 2009; Miján, 2004). Por tanto, los programas de alimentación saludables deberían ocupar un lugar prioritario en los programas educativos, especialmente a edades tempranas.

### **Objetivo**

El objetivo principal de este proyecto de intervención fue la adquisición de hábitos de vida saludables y alimenticios, así como el fomento del consumo de frutas en la etapa de Educación Infantil.

### **Propuesta**

Nuestra intervención comenzó con una evaluación inicial en la que se empleó un cuestionario cuyo objetivo era el de recabar los conocimientos previos del alumnado. Las preguntas se englobaron en 5 categorías (identificación, discriminación, ingesta,

intereses y gustos). Tras la realización y análisis de los datos, se seleccionaron las frutas que formaron parte del proyecto, algunas más familiares y otras desconocidas. De esta forma, se evitó el exceso de contenido conocido y se ofrecieron contenidos novedosos y ajustados a los intereses del alumnado. La intervención se desarrolló durante 6 días y se trabajó en base a 9 secuencias didácticas con objetivos específicos en cada una de ellas, atendiendo a las Inteligencias Múltiples (Gardner, 2011). La mayoría de actividades se desarrollaron en las primeras horas de la mañana, aprovechando un mayor grado de atención y concentración. Además, se favoreció la creación de diferentes tipos de agrupamientos (individual y colectivo) y la utilización de los distintos espacios del centro. Sin embargo, llegado el momento fue necesario adaptar la programación ante las limitaciones impuestas por la COVID-19.

Con la finalidad de evaluar la intervención se empleó una ficha de registro cuantitativo para recoger la asimilación de los contenidos por parte del alumnado, junto a una hoja de rúbrica, referida al proceso de aprendizaje, que recogió la participación, la atención, la ejecución y la escucha depositada.

## Resultados

Tras la extracción de las puntuaciones obtenidas de la ficha didáctica referidas a la adquisición de los aprendizajes o asimilación de los contenidos trabajados, los resultados fueron positivos, llegando a alcanzar una puntuación de 130 sobre 160. Cabe destacar que la no familiarización con cierta fruta, supuso el mayor obstáculo para su asimilación. Por otro lado, en la rúbrica cualitativa, donde los parámetros de la atención y la escucha fueron los que obtuvieron peores registros, frente a los parámetros de participación y ejecución, que obtuvieron valores más elevados.

## Referencias

Carles, E. (2004). Aproximación histórica y conceptual a la Neurociencia Cognitiva. *Fundación Infancia y Aprendizaje*, 16(2), 141-162.

<https://doi.org/10.1174/0214355042248929>

Gardner, H. (2011). *Inteligencias Múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós Ibérica Editorial.

Garófalo, N., Gómez, A.M., Vargas, J. y Novoa, L. (2009). Nutrition repercussion related to neurodevelopment and the neuropsychiatric health of children and adolescents. *Revista de Pediatría Cubana*, 81(2).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312009000200008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312009000200008)

Miján, A. (2004). *Nutrición y metabolismo en trastornos de la conducta alimentaria*. Glosa.

Morillas, J., y Delgado, J. (2012). Análisis nutricional de alimentos vegetales con diferentes orígenes: Evaluación de capacidad antioxidante y compuestos fenólicos totales. *Revistas nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 32(2), 8-20.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4185570>