



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESDE
PEQUEÑOS**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN INFANTIL**

AUTORA: ÁNGELES VALDIVIESO PELÁEZ

TUTORA: TERESA ROMÁN GRANDE

Palencia, Junio 2017

Doña Angeles Valdivieso Peláez con NIF 44918143 -V estudiante del GRADO EN EDUCACION INFANTIL en la Facultad de Educación de Palencia (Universidad de Valladolid), curso 2016 – 2017, como autora de este documento académico, titulado:

Una alimentación saludable desde pequeños.

Y presentado como Trabajo de Fin de Grado, para la obtención del título correspondiente, DECLARO QUE

Es fruto de mi trabajo personal, que no copio, que no utilizo ideas, formulaciones, citas integrales o ilustraciones diversas, sacadas de cualquier obra, artículo, memoria, etc., (en versión impresa o electrónica), sin mencionar de forma clara y estricta su origen, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

Así mismo, soy plenamente consciente de que el hecho de no respetar estos extremos es objeto de sanciones universitarias y/o de otro orden legal.

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado, titulado “Una alimentación saludable desde pequeños”, se pretende inculcar a los niños de Educación Infantil una serie de hábitos saludables relacionados con la alimentación, la higiene y el ejercicio físico, debido al aumento de problemas nutricionales y de salud relacionados con la mala alimentación en la infancia.

El objetivo de este trabajo ha sido el diseño de una propuesta didáctica que se ha trabajado en un aula de tres años, orientada a promover conductas de alimentación saludable, a despertar el interés por el cuidado de su alimentación y conocer las consecuencias negativas que tiene sobre su salud.

Es fundamental el compromiso y la colaboración por parte de todos los ámbitos de intervención (familia, escuela y sociedad) ya que si alguno no se implica no se conseguirían los objetivos propuestos.

PALABRAS CLAVE: Alimentación infantil, estilo de vida saludable, ejercicio físico, obesidad y pirámide nutricional.

ABSTRACT

In this work of end of degree, titled “Towards a healthy eating from a young age”, it’s intended to inculcate children from early childhood education a series of healthy habits related to food, hygiene and physical exercise, due to the increase of nutritional and health problems related to poor nutrition in childhood.

The aim of this work has been the design of a didactic proposal that has been worked in a classroom of three years, aimed at promoting healthy eating behaviors, to awaken interest in the care of their food and to know the negative consequences it has on your health.

It’s essential the commitment and cooperation by all levels/areas of intervention (family, school and society) since if one doesn’t imply the proposed targets wouldn’t get.

KEY WORDS: Infant food, healthy lifestyle, physical exercise, obesity and nutritional pyramid.

ÍNDICE

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN	8
2. OBJETIVOS	9
3. JUSTIFICACIÓN	10
4. MARCO TEÓRICO	13
4.1. Concepto de salud	13
4.2. Concepto de alimentación y nutrición	13
4.3. Concepto de higiene	14
4.4. Concepto de dieta sana	15
4.5. Clasificación de los alimentos	16
4.6. Estilos de vida saludables	17
4.7. Problemas nutricionales	18
4.8. Trastornos de la conducta alimentaria	19
4.9. Ámbitos de intervención	21
5. METODOLOGÍA	27
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	29
6.1. Introducción	29

6.2. Objetivos	29
6.3. Contenidos	30
6.4. Metodología	31
6.5. Temporalización	31
6.6. Recursos	32
6.7. Actividades	33
6.8. Evaluación	39
7. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS	41
8. CONCLUSIONES	42
9. LISTA DE REFERENCIAS	44
9.1. Bibliografía	44
9.2. Referencias normativas	45
9.3. Webgrafía	45
10. ANEXOS	47

“Una comida bien equilibrada es como una especie de poema al desarrollo de la vida.”

Anthony Burgess



1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo Fin de Grado trata de conseguir que los niños¹ de educación infantil adquieran hábitos alimenticios saludables.

Actualmente existe una preocupación por los malos hábitos alimenticios, ya que cada vez más se come peor, más rápido y en establecimientos de comida rápida.

Por lo tanto desde la escuela hay que trabajar el tema de la Educación para la Salud, en concreto la alimentación infantil, mediante el diseño de actividades o proyectos elaborados por el personal docente para llevarlo a cabo en las aulas.

También están preocupados por este aspecto la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ministerio de Sanidad y Consumo, la fundación THAO y la Junta de Castilla y León, desarrollando materiales que envían y ponen en práctica en los distintos colegios.

Hay que inculcar un estilo de vida saludable desde edades tempranas y relacionarlo con la higiene y una actividad física, evitando el sedentarismo, el uso abusivo de los videojuegos y las nuevas tecnologías que se han implantado en nuestra sociedad.

La alimentación ha ido evolucionando y adaptándose al estilo de vida actual, dejando a un lado la importancia que tiene la alimentación saludable en los primeros años de vida de los niños y que influirá en su desarrollo.

De este modo, es necesario llevar una dieta equilibrada, realizando cinco comidas diarias con su correspondiente consumo de cinco frutas y verduras al día y un poco de ejercicio diario; evitando así, posibles problemas de salud como la obesidad y el sobrepeso, tanto en la infancia como en edades adultas.

Por lo tanto, está en manos de las familias, escuela y sociedad evitarlo.

Para intentar conseguirlo, presento una propuesta didáctica llevada a cabo en un aula de infantil, centrada en la adquisición de alimentos saludables.

1. Emplearé el término genérico niños/alumnos para referirme a ambos sexos.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que me planteo conseguir con la realización de este trabajo, se clasifican en dos grupos. En el primero incluyo los dedicados a la investigación y en el segundo los dedicados a lograr la propuesta didáctica.

1. Investigar los hábitos alimenticios del alumnado del aula:
 - Ampliar información sobre la alimentación infantil en los colegios.
 - Analizar y observar los almuerzos de los alumnos.
 - Valorar la importancia de una alimentación equilibrada.
 - Conocer las distintas estrategias y organizaciones comprometidas con la alimentación y los hábitos saludables y utilizar los programas destinados a este fin.

2. Elaborar una propuesta didáctica para educación infantil con el fin de fomentar los hábitos alimenticios saludables:
 - Aplicar los conocimientos adquiridos en el aula.
 - Despertar el interés del alumnado y sus familias por la buena alimentación.
 - Potenciar/Modificar los buenos/malos hábitos alimenticios.
 - Relacionar la alimentación con la salud y la calidad de vida.

3. JUSTIFICACIÓN

Los motivos por los que elegí este tema, que me parece muy importante, son los siguientes:

- Es un tema que llama mi atención y está muy a la orden del día tanto en los colegios como en los medios de comunicación, por lo que me creó curiosidad y quise profundizar en él.

- Todo se debe a los cambios que ha habido en nuestra sociedad (incorporación de la mujer al mundo laboral, menos tiempo para la compra y realización de comidas, aumento de las nuevas tecnologías con la disminución del ocio y el ejercicio físico...), lo que influye en nuestro estilo de vida, creando estrés.

- Al realizar las prácticas en los respectivos colegios (Practicum I y II) observé el tipo de alimentos que los niños llevaban para almorzar y quise estudiarlo, proponiendo una serie de actividades para que fueran alimentos saludables.

Según Concha Colomer (2004) diferentes estudios realizados en España, han evidenciado un incremento notable del sobrepeso en la población infantil y juvenil. Alrededor de un 14% de españoles menores de 18 años padecen obesidad, situando a España en el cuarto país de la UE en orden de prevalencia.

A través de una encuesta realizada por AVACU, el 47% de los jóvenes admite estar enganchado a los videojuegos y el 40% prefiere jugar solo. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud realizada en 1997, el hábito de ver la televisión está muy extendido y por otro lado, la práctica del ejercicio físico no es muy frecuente.

En el artículo de Isabel García (1998) la OMS crea en 1991 la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud. Estas escuelas proporcionan unas condiciones óptimas para el desarrollo de los alumnos. La LOGSE incluye la Educación para la Salud como materia transversal en toda la educación infantil.

Relación con las competencias del Título

La **ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre** que regula el título de Maestro de Educación Infantil, enumera una serie de competencias relacionadas.

1. Generales

- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

2. Específicas

- Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo de 0-6 años, en el contexto familiar, social y escolar.
- Crear y mantener lazos con las familias para incidir eficazmente en el proceso educativo.
- Promover y colaborar en acciones dentro y fuera de la escuela, organizadas por las familias, ayuntamientos y otras instituciones con incidencia en la formación ciudadana.
- Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
- Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
- Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.
- Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
- Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.
- Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.

En el primer área: “conocimiento de sí mismo y autonomía personal” del **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, dentro del bloque 4: “el cuidado personal y la salud”, se hace referencia a la práctica de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso, y la aceptación de normas establecidas.

La **Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre**, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable.

La **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo**, de Educación, señala en su artículo 2.1 que el sistema educativo español se orientará, entre otros, a la consecución de la adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.

Valorar la higiene y la salud, además, constituye uno de los objetivos principales de la educación primaria, tal y como postula el artículo 17 de la mencionada Ley Orgánica 2/2006, de 21 de mayo, afianzándose tales hábitos de cuidado y salud corporales e incorporando la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social a lo largo de la educación secundaria obligatoria.

En cuanto a la **Convención sobre los Derechos del niño de 1989**, en el artículo 4º, el niño debe beneficiarse de la seguridad social, tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos.

Y por último, en la **Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948**, el artículo 25 dice que “toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad”.

4. MARCO TEÓRICO

“Cuide su cuerpo.

Es el único sitio que usted tiene para vivir.”

~Jim Rohn

4.1. CONCEPTO DE SALUD

La Organización Mundial de la Salud en su Carta Constituyente de 1948 definió la Salud como "el completo estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad".

El cuidado de la salud está directamente relacionado con tres estrategias de intervención: la Promoción de la salud, la Prevención de la enfermedad y la Recuperación.

En la Confederación Internacional de Educación para la Salud el lema de la OMS fue: «El individuo debe aprender a cuidar de sí mismo». Es en la escuela donde se ha de promover el interés individual y colectivo para la salud en todos sus aspectos: sanitario, nutricional y preventivo, así como la adquisición de buenos hábitos alimentarios de evidente repercusión social. (Fernández, García, Graciani y Sánchez, 1995).

4.2. CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Fernández et al. (1995) sostienen que: “la alimentación consiste en introducir en el organismo alimentos líquidos o sólidos. Es el resultado de unas acciones voluntarias y conscientes por las que el ser humano se procura sustancias aptas para el consumo”.

En la alimentación intervienen diversos factores: socioeconómicos, socioculturales, clima edad y actividad física.

Sin embargo, Fernández et al. (1995) afirman: “la nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza los nutrientes, los transforma e incorpora a sus propios tejidos. Todo ello se realiza de forma involuntaria e inconsciente, ya que tiene lugar en el interior del organismo”. Para ellos los fines básicos de la nutrición son: aportar energía, construir la propia materia del organismo y suministrar las sustancias básicas para la regulación del metabolismo.

4.3. CONCEPTO DE HIGIENE

Es el conjunto de procedimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza del propio cuerpo ya que comprende muchos más aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño....

La infancia es la etapa de la vida en las que las personas están más predispuestas a aprender y los hábitos adquiridos en este período se mantendrán a lo largo de su vida.

La higiene personal comprende tanto el aseo y cuidado del propio cuerpo como del entorno más inmediato, en concreto nos vamos a centrar en dos: la higiene de las manos y la higiene bucodental.

La higiene de las manos

Es importante lavarse las manos ya que en ellas hay millones de microbios y algunos pueden causar enfermedades o trasmitirlas a otras personas.

El lavado de las manos y uñas con agua tibia y jabón puede reducir el riesgo de esparcir los gérmenes o de obtenerlos.

Hay que lavarse las manos siempre que estén sucias:

- Antes y después de preparar o ingerir un alimento y manipular alimentos.
- Antes y después de curar una herida.
- Antes y después de ir al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después manipular la basura.

La higiene bucodental

En la boca existen gran cantidad de bacterias. Si después de comer no hacemos una adecuada limpieza de los dientes, estas bacterias actúan sobre los alimentos que quedan en la boca. Ello da lugar a la formación de la placa bacteriana, que es el elemento inicial de la caries, una enfermedad infecciosa que provoca la destrucción progresiva e irreversible del diente.

Hay que enseñar a los niños cuál es la forma correcta de cepillarse.

4.4. CONCEPTO DE DIETA SANA

La dieta debe ser amplia con diferentes variantes de presentación de los alimentos para que el niño explore sabores, texturas e incluso colores.

Debe ser variada y en todas las tomas deben estar combinados los alimentos de procedencia vegetal con los alimentos de procedencia animal.

Alfaro y Ramos (2000) afirman: “una dieta equilibrada ha de contener hidratos de carbono, proteínas, fibras y grasas en proporciones equilibradas, junto con las cantidades recomendadas de vitaminas y minerales”.

Una dieta es variada si asegura la ingesta de alimentos de todos los grupos, y por tanto también de todo tipo nutrientes.

Una dieta equilibrada debe aportar:

- De dos a tres raciones de leche, yogur y queso.
- De dos a tres raciones de carne, huevos y pescado y legumbres.
- De tres a cinco raciones de pan, cereales, arroz, pasta.
- De dos a tres raciones de verduras y hortalizas.
- De dos a tres raciones de frutas.
- Grasas, aceites y dulces con moderación.



Figura 1: Decálogo de la dieta mediterránea

La dieta mediterránea es una de las que más se adaptan a los objetivos que debe cumplir una dieta equilibrada. Esta dieta, además de ser sana y nutritiva ayuda a prevenir o mejorar algunas enfermedades.

Una dieta debe respetar un adecuado reparto energético a lo largo del día. Es importante repartir los alimentos en diferentes comidas, de forma que el organismo los reciba de forma gradual, pueda hacer mejor las digestiones, absorba los nutrientes de forma progresiva y los aproveche en el proceso metabólico.

Para ello, el Programa Perseo (2007) recomienda hacer 5 comidas diarias:

- Desayuno: debe aportar entre el 20 y el 25% de las Kilocalorías diarias totales.
- Almuerzo: debe aportar entre el 5 y el 10% de las Kilocalorías diarias totales.
- Comida: debe aportar entre el 30 y el 35% de las Kilocalorías diarias totales.
- Merienda: debe aportar entre el 10 y el 15% de las Kilocalorías diarias totales.
- Cena: debe aportar entre el 25 y el 30% de las Kilocalorías diarias totales.

4.5. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Carbajal (2005) dice que: para renovar las estructuras corporales hace falta la ingesta de una serie de nutrientes que son sustancias generales para mantener la salud que el organismo no es capaz de sintetizar; también hace falta energía para hacer frente al gasto y desarrollar una actividad física.

Los alimentos se dividen en 6 grupos representados de forma gráfica en la rueda de los alimentos que son:

1. Leche y derivados.
2. Carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos.
3. Verduras y hortalizas.
4. Frutas
5. Pan, pastas, cereales y azúcares.
6. Grasas, aceites y mantequillas.



Figura 2: rueda de los alimentos

Por otro lado, los nutrientes se clasifican en 5 grupos:

1. Hidratos de carbono.
2. Grasas o lípidos.
3. Proteínas.
4. Vitaminas.
5. Minerales.

Fernández et al. (1995) afirman que hay tres tipos de alimentos:

1. Alimentos energéticos: nos proporcionan energía gracias al aporte de calorías. Son alimentos ricos en grasas e hidratos de carbono (cereales, pasta, frutos secos, grasas)
2. Alimentos plásticos: son necesarios para el crecimiento y su función es la construcción de los tejidos del cuerpo humano. Son alimentos ricos en proteínas (leche, pescado, carne, huevos y legumbres)
3. Alimentos reguladores: nos ayudan al buen funcionamiento del organismo y al aprovechamiento de los alimentos (frutas, vitaminas, agua, verduras)

4.6. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El estilo de vida es un conjunto de comportamientos y actitudes que desarrollan las personas.

Un estilo de vida saludable incluye la adquisición de hábitos alimentarios saludables, la actividad física y hábitos de higiene, entre otros.

Muchos de los problemas que persisten o se agravan están relacionados con la manera de vivir de los niños y las familias, con los llamados estilos de vida, entendidos éstos no sólo como conductas individuales, sino como patrones o formas de vivir que se conforman en gran medida por el contexto social y físico en el que se vive.

En concreto, el modo en que se disfruta del tiempo de ocio tiene mucho que ver con la salud física y mental y con las relaciones sociales. Las dificultades actuales para el esparcimiento al aire libre, junto con el acceso a determinadas tecnologías, han hecho que las formas de entretenimiento cada vez más frecuentes sean la televisión, el ordenador y los videojuegos.

La práctica moderada de la actividad física contribuye a la prevención de determinadas enfermedades como la obesidad, permite llevar una vida más saludable y aporta multitud de beneficios a nuestro cuerpo. La obesidad es una enfermedad que es consecuencia de una alimentación inadecuada y de la falta de actividad.

4.7. PROBLEMAS NUTRICIONALES

Son enfermedades crónicas y progresivas, se manifiestan a través de la conducta alimentaria y engloban un conjunto de factores psicológicos y emocionales:

- **Vómitos**

Es la expulsión violenta por la boca del contenido del estómago provocada por un aumento de la actividad motora de la pared gastrointestinal y del abdomen.

- Causas:

- Errores en la alimentación.
- Infecciones, alergias o intolerancias.
- Obstrucción del aparato digestivo.
- Enfermedades metabólicas.

- **Obesidad y sobrepeso**

La obesidad es la presencia de excesivas cantidades de grasa en el cuerpo. Las causas pueden ser la genética o los factores del estilo de vida como una dieta alta en calorías, en grasa y la falta de ejercicio (Steven., Dowshen, Neil y Bass, 2002).

Se mide a través del índice de masa corporal (IMC): peso (kg) / altura (m²)

En el caso de los adultos:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- Obesidad: IMC igual o superior a 30.

En el caso de los niños menores de 5 años:

- El sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.
- La obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

Algunas de sus consecuencias pueden ser problemas físicos (cardiovascular, diabetes, cáncer, hipertensión) o problemas psicológicos (baja autoestima).

Los estudios han demostrado que los niños que están sometidos a una dieta continua de televisión tienen más posibilidades de ser obesos. Si no la están viendo suelen hacer más ejercicio, ya que mientras la ven muchos de ellos toman aperitivos con muchas calorías y comida basura.

En España el Ministerio de Sanidad y Consumo elaboró la Estrategia NAOS por la preocupación del aumento de población obesa y especialmente entre la población infantil, cuyos datos están en un 13,9% de niños con obesidad y en un 26,3% con sobrepeso.

4.8. TRANSTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

▪ Anorexia nerviosa

Trastorno de origen neurótico que se caracteriza por un rechazo sistemático de los alimentos; suele ir acompañado de vómitos provocados y adelgazamiento extremo. La anorexia infantil como tal no existe, ya que en los primeros meses de vida el lactante tiende a vomitar y regurgitar de forma natural y normal. Entre los 2 y 5 años los niños suelen pasar por una fase en la que tienden a tener menos apetito debido a varias causas fisiológicas, siendo esto algo normal. La anorexia nerviosa aparece a los 6 años, cuando el niño ya tiene conciencia de su imagen corporal.

Actualmente, en el DSM-IV (1994) la anorexia implica:

- Rechazo a mantener el peso corporal en un mínimo normal según la edad y la altura.
- Intenso miedo a ganar peso o engordar.

○ Tipos:

- Anorexia restrictiva: rechazo de la ingesta de alimentos, restricción en la cantidad y el valor calórico de la dieta alimenticia.
- Anorexia purgativa: alternancia de periodos en los que hay un consumo escaso de alimentos con otros de sobrealimentación.

○ Síntomas:

- Exigen comidas especiales.
- Tiran la comida.
- Ingieren la comida lentamente.
- Berrinches o vómitos provocados.

▪ **Bulimia nerviosa**

Empleada por primera vez por Russell en 1979, consta de tres factores: impulso por comer, inducción del vómito y un temor mórbido a engordar.

El DSM-IV la caracteriza por:

- Episodios recurrentes de comida excesiva y compulsiva.
- Uso de conductas compensadoras inadecuadas para evitar el aumento de peso.

○ Tipos:

- Purgativo o Purgativa: comen en exceso y de forma compulsiva, se purgan mediante el vómito o laxantes.

- No purgativo o No Purgativa: sólo comen en exceso y de manera compulsiva. Emplean el exceso de ejercicio como medio para compensar la ingesta de comida.

▪ **Pica**

Consiste en la ingestión de elementos no comestibles como papel, botones, pinturas, tierra...

El DSM-IV-TR recoge esta alteración del comportamiento como un trastorno cuyo curso normalmente remite en la infancia, es más frecuente entre los 18 meses y los 6 años.

▪ **Rumiación**

Es propia de la infancia; se caracteriza por la regurgitación o nueva masticación voluntaria del alimento y posterior deglución.

Suele aparecer en el contexto de ciertos retrasos del desarrollo, entre los 3 y los 12 meses, y suele remitir espontáneamente.

4.9. ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN

Es durante la infancia cuando se instauran los principales hábitos que van a afectar a la salud actual y a la futura vida adulta de la persona y son los centros educativos, la familia y el entorno, los ámbitos socializadores donde tiene lugar el desarrollo de los niños y el aprendizaje de conductas y hábitos adecuados.

1. Familia

Es el primer ámbito donde se empiezan a adquirir los hábitos saludables. Este papel recae en los padres al ser los primeros educadores de sus hijos, es por ello que tienen que ser modelos positivos en cuanto a la alimentación, inculcarles una dieta sana de forma placentera y natural que no lo vean como algo impuesto y obligado.

Ellos son los primeros responsables en su alimentación y no el centro educativo.

El libro ¡Tragones...! Cien consejos para inculcar buenos hábitos alimenticios a sus hijos (Legere, 2005) les puede ayudar con una serie de pautas como las siguientes:

- Haga de las comidas un ritual amable y entretenido: en la comida explora, disfruta y comparte con los demás aromas y sabores. A los niños les encanta poder hacer algo por sí mismos, dígales que pongan la mesa o recojan. Tenga una actitud positiva. Que digan gracias y por favor, coman con la boca cerrada y no hablen con la boca llena, y que la televisión se mantenga apagada.

- Sea un modelo positivo: debido a que los buenos hábitos alimenticios son un estilo de vida más que una moda, deben ser un asunto familiar que se inculque desde la primera infancia. Sus hijos los observan constantemente y moldean su comportamiento de acuerdo al de sus padres. Usted debe dar ejemplo comiendo los mismos alimentos que espera que sus hijos coman. Si además hace ejercicio dará magnífico ejemplo a sus hijos, que tomarán la actividad física como parte de la rutina diaria.

- Haga de la cena un ritual familiar: sacar tiempo para la cena no tienen por qué ser una carga. Simplemente requiere algo de planificación. Involucre a sus hijos en la preparación de un menú. Combine enseñanzas sobre cocina, higiene alimenticia y

buenas maneras con un rato de dedicación a sus hijos. Lo más importante de todo es elogiarlos por su colaboración en la preparación de la comida.

- Restrinja el consumo de tentempiés poco sanos y bebidas azucaradas: menos productos envasados, zumos de producción industrial y las gaseosas y refrescos con azúcar. A corto plazo el consumo de estos alimentos provoca que sus hijos tengan poco apetito a la hora de comer. Aprovechando la despensa con tentempiés saludables y haga que sus hijos beban agua.

2. Escuela

En el centro educativo deben adquirirse conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición, ayudando a prevenir la obesidad y modificando la inadecuada alimentación de la actual sociedad.

Los profesores junto a las familias, a través del AMPA, realizan un trabajo conjunto.

La Educación para la Salud ya está incorporada en los centros mediante las actividades y talleres que realizan los maestros.

La escuela saludable es aquella en la que todos los miembros de la comunidad educativa, adopta estilos de vida sanos e integran la educación para la salud en el proyecto curricular.

El comedor escolar tiene un papel muy importante, dentro de la escuela, en cuanto a la alimentación y la adquisición de hábitos saludables en los niños.

Está regulado por la Orden del Ministerio de Educación y Ciencia de 30 de diciembre de 1993 (BOE 12/10/1993) donde se establece su funcionamiento y organización.

El Ministerio de Sanidad y Consumo junto con los profesionales sanitarios supervisan los menús escolares garantizando que sean equilibrados, variados y adaptados a cada rango de edad para satisfacer sus necesidades nutricionales. Mensualmente se les proporciona a las familias para informales de lo que comen y que ellos complementen la alimentación en sus hogares. En el anexo 1 se adjunta un modelo de menú escolar.

Tanto en casa como en el comedor hay que dedicar cierto tiempo a la alimentación, que sea una franja amplia para que coman de forma relajada.

El Ministerio de Educación otorgó el Sello de Vida Saludable a 73 colegios e institutos de toda España, 14 de ellos de Castilla y León.

Este sello reconoce el compromiso de los centros con el aprendizaje de la salud, la vida saludable y la educación física.

Participaron 208 centros públicos, 46 concertados y 25 privados.

Sus actuaciones se centran en programas de educación en hábitos saludables, promueven estilos saludables en alimentación y deporte, dan importancia a la higiene y la prevención entre otras muchas. (BOE, 24/11/2015)

3. Sociedad

Es necesario dar a conocer y sensibilizar a la población de los beneficios de un buen estilo de vida saludable (alimentación, actividad física e higiene)

Los medios de comunicación también intervienen divulgando información y productos; en algunos envases (sobre todo industriales) se puede observar que recomiendan un estilo de vida saludable.



Figura 3: Ejemplo de envase con recomendación

La gran mayoría de los niños pasan de media, dos horas y media frente a la televisión, por lo que surgió la necesidad de regular los anuncios de productos alimenticios destinados a ellos.

Se creó el Código PAOS (código de autorregulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a menores de 15 años) para establecer una serie de normas en los anuncios publicitarios; cuya finalidad es que no inciten a los niños a pedir a sus padres que compren productos que aumenten la obesidad. Dichos anuncios no mostrarán estilos de vida poco saludables.

Para garantizar que este código se cumpla, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria creará una comisión formada por representantes de distintas organizaciones de consumo.

Se realizarán campañas de información para concienciar a los ciudadanos y se facilitarán guías como: “La alimentación de tus niños” (Estrategia NAOS, 2010), páginas web del Ministerio de Sanidad y Consumo o actividades destinadas a dicho fin.

A continuación se desarrollaran algunas de las organizaciones/ instituciones más reconocidas que colaboran con los centros escolares en inculcar una buena alimentación infantil.

➤ **PROGRAMA PERSEO**

Fue creado por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación. Consiste en un conjunto de intervenciones en los centros escolares que pretenden promover los hábitos de vida saludables entre los alumnos implicando a sus familias y actuando a la vez con el comedor y el entorno escolar.

Sus objetivos son:

- Promover la adquisición de hábitos alimenticios saludables y estimular la práctica de actividad física regular.
- Prevenir la aparición de la obesidad.
- Crear un entorno que favorezca una alimentación equilibrada.

➤ **LA AGENCIA ESPAÑOLA DE CONSUMO, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AECOSAN)**

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición y la Fundación Alimentum firman un convenio de colaboración para el desarrollo de un Plan de fomento de Hábitos de Vida Saludables en la Población Española (Plan HAVISA)

Es una campaña de comunicación en la televisión, con la cual quieren dar visibilidad a mensajes y leyendas dirigidos a la promoción de una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física, en colaboración con la Estrategia NAOS.

➤ **PROGRAMA THAO**

Consiste en la prevención de la obesidad infantil. Está dirigido a los niños escolarizados de 0 hasta 12 años. Actualmente cuenta con 77 municipios en toda España.

Su principal objetivo es inculcar a los niños y sus familias las motivaciones positivas de los comportamientos saludables.

➤ **LA ASOCIACIÓN MULTISECTORIAL DE EMPRESAS DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS (AME)**

Representa y defiende los intereses comunes de 25 empresas líderes con gran reputación y visibilidad en el mercado español.

➤ **FUNDACION ALIMENTUM**

Es una organización privada sin ánimo de lucro, cuya misión es mejorar la calidad de vida y el bienestar social, a través de la promoción de iniciativas que respondan a los retos e inquietudes que la sociedad demanda en relación con la Alimentación.

Su objetivo es mejorar la calidad de vida y bienestar social a través de la promoción de iniciativas que respondan a los retos e inquietudes que la sociedad demanda de la alimentación.

Todas estas actuaciones, que se desarrollan bajo el lema “Educar en Alimentación es Educar en Salud”, están enmarcadas en la Estrategia Global definida por la OMS para dar respuesta a la creciente preocupación surgida por el aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población mundial.

➤ **ESTRATEGIA NAOS**

Cuyas siglas significa Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, es una estrategia de salud que tiene como meta prevenir la obesidad infantil mediante el fomento de una alimentación saludable y la actividad física, y con ello reducir las tasas de morbilidad y mortalidad.

Desde el 2005 desarrolla intervenciones en todos los ámbitos de la sociedad y fomenta la implicación y colaboración de todos los sectores de la sociedad tanto públicos como privados. Sus iniciativas desarrolladas van dirigidas fundamentalmente hacia los niños y jóvenes.

En el año 2011 fue consolidada e impulsada por la Ley de seguridad alimentaria y nutrición; con su lema ¡“COME SANO Y MUEVETE”! pretende prevenir el sobrepeso y la obesidad y contribuir a cambios en los estilos de vida.

➤ **GUIA DE PROMOCION DE LA SALUD EN CENTROS ESCOLARES**

Está dirigido a los profesores de los centros docentes de Castilla y León, en él se explican los programas de hábitos higiénicos y alimentación saludable y actividad física entre otros.

➤ **FAO**

Es la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Su función principal es conducir las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre.

Considera la escuela como un lugar ideal para la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud.

➤ **LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)**

Se creó en 1948 y actualmente cuenta con 7000 personas trabajando cuyo objetivo es construir un futuro mejor y más saludable para las personas de todo el mundo.

➤ **LA RED EUROPEA DE ESCUELAS PROMOTORAS PARA LA SALUD (REEPS)**

Se creó en 1991 y es llevada a cabo por la OMS, el Consejo de Europa y la Comisión Europea. Tiene cabida en España y en otros 42 países europeos.

Utilizan un programa que refleja la influencia positiva que tiene la promoción de la salud en los centros educativos para niños entre 4 y 18 años; ya que se considera que la escuela es un ámbito favorable para el intercambio de experiencias y relaciones entre los sectores sanitario y educativo.

5. METODOLOGÍA

La educación tiene como finalidad formar a estudiantes con buenas bases en hábitos alimentarios desde los primeros años de escolaridad.

Después de elaborar la fundamentación teórica, explicaré mi propuesta didáctica. La metodología que he llevado a cabo ha sido **activa, flexible, participativa, globalizadora y lúdica**, teniendo en cuenta el proceso de aprendizaje de cada uno de ellos, observando su evolución. Es importante que a estas edades vayan conociendo los distintos alimentos y sepan clasificarlos para diferenciar unos de otros.

Es una metodología que engloba todas las áreas de conocimiento, partiendo de los conocimientos previos de los alumnos para luego ampliarlos y corregir aquellos que no sean los correctos.

La elaboración de este TFG se divide en dos apartados diferenciados. La primera parte es de observación/investigación para conocer un poco sus hábitos alimentarios en el almuerzo y la segunda parte se basa en la elaboración de una propuesta didáctica elaborada a partir de las observaciones y conclusiones extraídas. Con todo ello se pretende mejorar sus hábitos alimentarios, inculcarles una alimentación saludable e informarles de las repercusiones que la mala elección de alimentos puede tener sobre la salud.

Me decanté por la observación directa como forma de recogida de datos ya que a través de ella se puede conseguir una información directa a través de los sentidos y está relacionada con el problema o propósito del que se parte.

En el segundo trimestre, observé durante cuatro semanas los almuerzos de los 25 niños del aula de 3 años. Mediante una tabla, ellos fueron señalando (con mi ayuda) el almuerzo que traían.

Los viernes el colegio tenía señalado el día de la fruta, ya que participaba en el programa Plan de Consumo de Frutas en las Escuelas de la Junta de Castilla y León.

La gran mayoría lo respetaba aunque había días que algún padre se le olvidaba meterle la fruta para almorzar.



Figura 4: portada del tríptico

Después del seguimiento de los almuerzos pude comprobar que eran bastante saludables, encabezando la lista las frutas y los bocadillos, seguido de productos y zumos industriales y en último lugar la bollería.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1. INTRODUCCIÓN

Mi propuesta didáctica: **“Enseñar a comer, enseñar a crecer”** se llevó a cabo durante un mes en el aula de 3 años del 2º ciclo de Educación Infantil; concretamente en una clase con 25 alumnos. Fue importante la participación de las familias ya que ellos tienen que continuar en sus casas, siendo el modelo de sus hijos.

Esta propuesta consta de varias actividades destinadas a favorecer la adquisición de hábitos de vida saludables. Si se contara con más tiempo y con el apoyo de otros educadores o padres se podrían llevar a cabo talleres o salidas del centro a supermercados o huertas para consolidar dichos conocimientos.

Las actividades se realizaron, siempre que era posible, en las primeras horas de la mañana antes del almuerzo y el recreo. Se llevaron a cabo en la propia aula.

Esta propuesta consta de una actividad principal: “la caja de los alimentos”, que fue la motivación y sirvió de hilo conductor de las siguientes actividades.

6.2. OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la importancia de una alimentación saludable.
- Conocer los alimentos saludables.
- Adquirir hábitos alimenticios saludables.
- Identificar los grupos de alimentos.
- Llevar a la práctica una dieta variada y equilibrada.
- Colaborar con las familias en la adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- Conocer los diversos beneficios que nos aportan los alimentos a nuestra salud.
- Participar en las actividades propuestas.

6.3. CONTENIDOS

Los contenidos de esta propuesta didáctica tienen como marco de referencia el bloque 4 de la primera área del segundo ciclo de educación infantil: El cuidado personal y la salud.

Dentro de este bloque destacan: “la práctica de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso” y “la aceptación y cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene”.

Conceptuales.

- La pirámide de alimentación.
- Origen y propiedades de los alimentos.
- Las tiendas de alimentos y sus nombres.
- El cuidado personal en relación con la alimentación e higiene.
- La higiene personal: lavado de manos
- Normas de comportamiento durante las comidas
- Los utensilios en la comida: la cuchara y el tenedor.
- Los sabores de los alimentos: dulce, salado, ácido y amargo.

Procedimentales.

- Experiencias en el Centro: almuerzos
- Elaboración de murales.
- Identificar alimentos adecuados para cada momento del día.
- Lavado de las manos antes de las comidas
- Cumplir las normas básicas de comportamiento
- Utilizar los cubiertos
- Discriminación de algunos alimentos por su sabor o forma.

Actitudinales.

- Valoración positiva de los buenos hábitos alimenticios.
- Valoración crítica de las conductas alimenticias que no son buenas para la salud.
- Adopción de hábitos de limpieza e higiene y de alimentación sana.
- Disfrute con el aprendizaje de contenidos referidos a la alimentación.

6.4. METODOLOGÍA

La metodología estuvo basada en la participación de los niños en las diferentes actividades.

Los niños experimentaron y manipularon los distintos materiales y alimentos y tuvieron un aprendizaje enriquecedor.

Con la actividad de inicio y motivación establecieron relaciones con las siguientes actividades, y sus conocimientos se fueron ampliando. Esto es el aprendizaje significativo.

El juego simbólico estuvo presente mediante el rincón de la cocina, de esta manera pusieron en práctica lo que aprendieron y afianzaron sus conocimientos.

Se trabajó en pequeños grupos y también individualmente, según lo requirieron las actividades. Por lo tanto tuve que estar pendiente del ritmo de cada uno y de la ayuda que necesitaron. En cambio, con el trabajo en grupo, entre ellos se ayudaron, compartieron los materiales, generalmente había uno que guiaba al grupo, preguntaban si iban bien encaminados...

Por último, no hay que olvidar la atención a la diversidad ya que si es necesario se pueden incluir adaptaciones o modificar actividades para que sean más completas. En la mayoría de los centros se cuenta con especialistas si fuese necesario; de todas formas el maestro prestará mayor atención y ayudará en todo lo que necesiten.

6.5. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta didáctica fue diseñada para el mes de mayo relacionándole con el Día Nacional de la Nutrición (28 de mayo). Las actividades tuvieron una duración de unos 30 minutos ya que son niños pequeños y se distraen fácilmente; además tienen que seguir unas rutinas establecidas.

Se trabajó el tema de la alimentación infantil relacionándolo con la higiene y los buenos hábitos y normas en la mesa, y la importancia del ejercicio físico.

La estructura de las actividades fue de la siguiente manera:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
La caja de los alimentos	Descubrimos el primer nivel	Descubrimos el segundo nivel	Descubrimos el tercer nivel	Descubrimos el cuarto nivel
Descubrimos el quinto nivel	Descubrimos el sexto nivel	La lengua	Cuento	Brochetas de frutas
La cesta de la compra	Bingo	Adivinanzas y juegos de ordenador	Murales de normas de higiene y comportamiento	Poner la mesa
Creamos nuestra propia pirámide	Creamos nuestra propia pirámide	Creamos nuestra propia pirámide	La tabla de los almuerzos	Fiesta

6.6. RECURSOS

- Humanos

- El maestro de educación infantil
- La participación de los niños
- Otros profesionales (comedor escolar)
- La colaboración de las familias

- Materiales

Se usará todo tipo de material, tanto fungible como no fungible, que esté en el aula. Como por ejemplo: la pizarra digital, el ordenador y proyector, cartulinas, folios, pinturas, pegamento... Los materiales que se necesiten y no tenga el centro serán aportados por el maestro o los propios niños (alimentos y utensilios de cocina).

- Espaciales

Las actividades se llevaron a cabo en su propia aula, utilizando la zona de la asamblea y el rincón de la cocina. También podían utilizar el patio interior.

6.7. ACTIVIDADES

- **La caja de los alimentos**

Objetivos:

- Introducir los diferentes alimentos
- Conocer su alimentación

Desarrollo: Para introducirles en el mundo de los alimentos, creé esta caja para llamar su atención. Al momento estaban preguntando que había dentro y surgió una lluvia de ideas. Para que lo fueran relacionando fuimos nombrando los diferentes dibujos que había en la caja. A continuación fueron saliendo voluntarios para ir sacando lo que había dentro, se dejaba en la alfombra y de cada cosa se decía en qué momento se podría comer y cuantas veces; así uno a uno hasta terminar.



Figura 5: la caja de los alimentos

- **Descubriendo los alimentos de la pirámide**

Objetivos:

- Conocer los distintos alimentos que componen la pirámide nutricional.

Desarrollo: Comenzamos con un vídeo introductorio de Barney el Camión sobre la alimentación, en el cual se muestran los diferentes tipos de alimentos que componen la pirámide nutricional.

En cada nivel ellos pudieron manipular y probar los distintos tipos de alimentos de manera divertida.



Figura 6: descubriendo los alimentos

- **La lengua**

Objetivos:

- Distinguir a través del gusto que alimento es
- Conocer los cuatro tipos de sabores
- Divertirse

Desarrollo: Dicha actividad consistió en diferenciar los alimentos amargos, ácidos, salados y dulces y que ellos sepan donde se encuentran en la lengua. A medida que iban saliendo probaron un alimento y según su sabor mostraron a sus compañeros la imagen (cara) correspondiente. Una vez que terminaron, colorearon el dibujo de la lengua.



Figura 7: la lengua

- **Cuento**

Objetivos:

- Gusto por los cuentos

Desarrollo: En la asamblea o antes de finalizar la jornada escolar se les leyó un cuento relacionado con el tema de la alimentación: “Paula y el hada de las frutas”.

Este cuento trata sobre el necesario consumo de las frutas en los niños. El texto del cuento se encuentra en el anexo 2.

Otros cuentos pueden ser:

Las frutas y la comida chatarra

El día en que se fueron los alimentos saludables

La hamburguesa que no quería ser comida basura

El sapo dentado

Música en el plato

La poción de la mala vida

- **Brochetas de frutas**

Objetivos:

- Realizar un almuerzo saludable.
- Gusto por cocina.

Desarrollo: Los viernes al ser obligatorio llevar fruta para almorzar, entre todos preparamos unas brochetas con diferentes trozos de frutas (naranja, plátano, manzana, fresa, kiwi)

Hubo niños que probaron de todas a pesar que en un principio no les gustaban.

- **La cesta de la compra**

Objetivos:

- Diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son.

Desarrollo: Para hacer hincapié en la diferencia de beneficios de unos alimentos a otros, a cada grupo se les entregó alimentos de los cinco niveles (lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes y bollería). En la pizarra se colgaron dos cestas, una saludable y otra no, varios niños salieron y tuvieron que introducir el dibujo del alimento que les tocó en su respectiva cesta. Finalmente pintaron los dibujos.

- **Bingo de alimentos**

Objetivos:

- Discriminar los diferentes alimentos
- Aprender jugando

Desarrollo: Esta actividad se pudo realizar tanto individualmente como en pequeños grupos, consiste en el típico juego del bingo: tachando los alimentos nombrados.

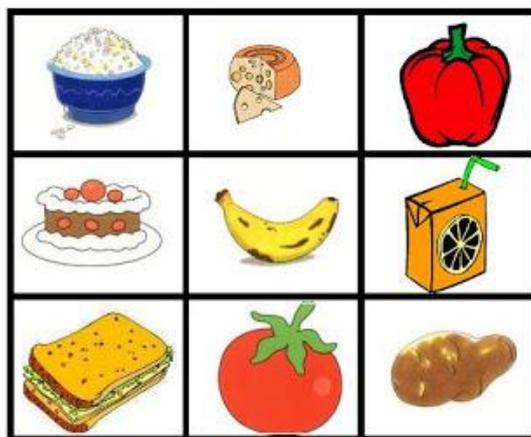


Figura 8: Modelo de cartón de bingo

- **Adivinanzas, vídeos y juegos de ordenador**

Objetivos:

- Introducir las nuevas tecnologías en el aula.
- Manejo del ratón.

Desarrollo: Para cambiar de materiales se emplearon las TICs en el aula realizando actividades interactivas.

Las adivinanzas se incluyen en el anexo 3.

- Vídeos sobre la alimentación saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=uaLUiewdeLE>

<https://www.youtube.com/watch?v=2lreDSJSZEE>

<https://www.youtube.com/watch?v=yH5YuKpqZGE>

<https://www.youtube.com/watch?v=STL67IdEDIE>

- Juegos de los alimentos interactivos

<http://conteni2.educarex.es/mats/11365/contenido/index2.html>

- **Murales con normas de higiene y comportamiento en la mesa**

Objetivos:

- Trabajar en equipo.
- Tener presentes las normas.

Desarrollo: Después de ver unos vídeos relacionados con la higiene y los comportamientos en la mesa, por grupos se les entregó unas pequeñas imágenes que tuvieron que pintar entre todos para luego crear un pequeño mural que lo colocaron en el rincón de la cocinita.



Figura 9: Ejemplos de imágenes para el mural

- **Ponemos la mesa**

Objetivos:

- Inculcar los hábitos de ayudar a poner y recoger la mesa.

Desarrollo: Con esta sencilla actividad se les inculcó hábitos de ayuda para poner y recoger la mesa en sus casas. Por grupos los niños tuvieron que poner todos los utensilios necesarios, simular que luego van a comer y por último recoger.

- **Construimos nuestra propia pirámide nutricional**

Objetivos:

- Recordar lo que han aprendido.

- Tener presente la clasificación de los alimentos.

Desarrollo: Con esta actividad final se comprobó si han adquirido ciertos conocimientos. A través de una pirámide ya completa se repasaron los distintos niveles y la frecuencia de su consumo, a continuación se les repartió por mesas una cartulina grande del mismo color de su equipo para que la completaran con los recortes de fotos de alimentos que tenían en sus mesas.



Figura 10: creando su propia pirámide

- **Rincón de la cocinita**

En este espacio dedicado a la alimentación además de jugar colocaron todos aquellos murales que habían realizado en las anteriores actividades, de esta manera lo ven y lo tienen presente.

También tienen las tablas de los almuerzos donde ellos (una vez explicadas) señalaron en su casilla correspondiente que almuerzo traían y si era saludable o no.

- **Actividades complementarias**

- En colaboración con las familias pueden crear un libro de recetas sencillas en las que los niños sean partícipes, señalando los ingredientes que utilizan y se ilustrará con un dibujo o una foto.

- Visita a la granja escuela / huerta de alimentos o supermercado con el acompañamiento de otro profesionales o padres para que los niños puedan ver en persona de donde proceden algunos alimentos y en donde se pueden comprar.

- Ginkana de los alimentos, consistiría en una serie de pruebas físicas y juegos a través de los cuales recordarán lo aprendido sobre la alimentación, fomentando así el compañerismo. Se puede realizar tanto en el patio como en el gimnasio, y por equipos. Estará dividida en pruebas como: encontrar los alimentos saludables (juguetes) que

están escondidos; clasificar los alimentos saludables en un aro y los no saludables en otro aro; el juego del pañuelo con nombres de frutas; encestar en el cubo correspondiente una pelota según el grupo de alimentos que se diga, etc.

6.8. EVALUACIÓN

La evaluación forma parte del proceso educativo, su función es de retroalimentación ya que comprueba los resultados y plantea cambios. Además de evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos también es necesario evaluar la práctica docente.

La evaluación de la propuesta de didáctica será **global** ya que abarca todas las áreas de conocimiento, **continua** teniendo en cuenta los logros y dificultades que hayan tenido, **cualitativa** ofreciendo información de sus progresos e **informativa** y **formativa** corrigiendo los errores que se produzcan.

La evaluación se da tanto en el inicio, durante el proceso como al final del mismo, es inicial, procesual y final.

El maestro se basará en la técnica de la observación directa durante todas las actividades y la realización de preguntas de recordatorio durante la asamblea.

Los instrumentos de evaluación son diversos como puede ser el diario en el cual se anotan los logros obtenidos, las entrevistas con los padres para ver el progreso en sus casas, las grabaciones en vídeo o las listas de control donde se reflejan ciertos ítems o conductas observables. En el anexo 4 se muestran varios ejemplos de instrumentos de evaluación.

El maestro también evaluará la práctica docente (autoevaluación), haciéndose una serie de preguntas como:

¿Han alcanzado los objetivos propuestos?

¿Las actividades estaban bien planteadas?

¿Los materiales eran los adecuados?

¿La metodología era la correcta?

¿Se han resuelto los problemas que hayan surgido?

¿Se ha tenido en cuenta la atención a la diversidad?

Las familias también podrán aportar información sobre cómo sus hijos evolucionan en sus hábitos alimenticios en sus hogares; esta información se obtiene mediante entrevistas o momentos puntuales de entrada o salida del colegio.

7. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se van a detallar los logros y limitaciones que se han observado a lo largo de la propuesta de intervención.

En primer lugar señalar la imposibilidad de llevarla a cabo en su totalidad fuera del aula, debido a la falta de tiempo ya que el curso estaba bastante avanzado y era complicado realizar actividades extraescolares aparte de la programación escolar. Las actividades es conveniente que se hagan antes del recreo y no después, ya que al estar más despiertos rinden mejor.

De las actividades realizadas pude comprobar que los alumnos no conocían el tema de la alimentación saludable, les costo memorizar la clasificación ya que la actividad final de evaluación (construir la pirámide nutricional) tan solo los más mayores recordaban como estaba estructurada. Esto me hace reflexionar y darme cuenta que hay que explicárselo detalladamente y a través de ejemplos visuales haciendo hincapié en lo importante; Había que repasar antes de la actividad los distintos niveles y los alimentos que componen cada uno.

En cuanto a las tablas de los almuerzos (anexo 5), a medida que pasaba el mes si he visto un cambio en los alimentos que traían: más frutas y menos bollería industrial. Esta sencilla práctica les motivó a traer alimentos saludables porque tenían como recompensa una “fiesta” con una merendola, globos y música para finalizar la propuesta didáctica.

Por otro lado, tan sólo seis niños se quedaron al comedor escolar. Los otros, comían con sus familias y a la salida del colegio se podía ver como varios alumnos ya tenían en sus manos pan o bolsas de chucherías que estaban comiendo antes de llegar a sus casas.

Destacar que el interés y la participación fue alto, las actividades fueron de su agrado e incluso varios niños probaron alimentos que nunca habían comido.

Además de la alimentación los niños aprendieron que la higiene y el deporte están relacionados y es necesario llevar una vida activa y saludable. Para que estos hábitos los adquieran desde bien pequeños, es necesario implantarlos también en sus hogares.

8. CONCLUSIONES

Después de enfrentarme a realizar el Trabajo Fin de Grado y ponerlo en práctica, lo finalizo con algunas consideraciones finales:

Recientemente los cambios en la sociedad han supuesto un gran cambio en la alimentación. En general ya no se dedica el tiempo necesario en ir a hacer la compra y preparar comidas caseras con productos frescos, si no que se recurre a comida preparada o congelada e incluso a comer fuera en lugares de “comida rápida”, creyendo que se ahorra en gasto pero no en salud. Esto a la larga, es perjudicial y no fomenta los lazos familiares que se crean durante las comidas: modales en la mesa o hablar sobre cómo ha ido el día, en vez de estar jugando o viendo la televisión.

Toda la información que he obtenido a través de las diferentes organizaciones y asociaciones, destinadas al fomento de la alimentación y la salud en la sociedad, me han hecho darme cuenta de los problemas que puede acarrear una mala alimentación desde pequeños.

Es necesaria la colaboración de todos los ámbitos que intervienen en la infancia (familia, escuela y sociedad) para poder inculcárselos, ya que es una etapa clave en su desarrollo.

La mejor forma de introducirlo es mediante una propuesta didáctica en los colegios, desde las edades más tempranas, en las que se trabajen la adquisición de hábitos alimenticios saludables: aprender a comer de forma saludable, conocer una dieta equilibrada, cuál es la repercusión de una mala alimentación sobre la salud, la importancia del ejercicio físico, etc.

Para poder llevarlo a cabo es importantísimo la actitud e implicación del maestro, para conseguir buenos resultados en sus alumnos. Cuanta más ilusión y ganas le ponga, más motivados estarán los niños en aprender y descubrir cosas, y si emplea diversos recursos mejores serán los resultados.

Es necesario realizar programas de alimentación saludable en las escuelas durante todos los cursos escolares variando de temática o contenido, según la edad de los alumnos. Esta labor, debe continuar en sus casas por lo que los padres deben informarse y formarse y servirles de ejemplo. Para lograrlo es necesaria la colaboración y participación de todos en esta dura tarea.

Otro aspecto a señalar, es la necesidad de combinar la alimentación saludable con otros proyectos, como los hábitos de higiene en esas edades y la actividad física que nos proponen el Programa Perseo o el Proyecto Thao para luchar contra la obesidad infantil (ambos se han desarrollado en varios colegios de la provincia de Palencia). También sería recomendable que los centros escolares participaran en el fomento de consumo de frutas y verduras que promueve la Junta de Castilla y León y las familias inscribirse con sus hijos en actividades deportivas como “la Marcha con Objetivo Bienestar Junior”.

Hay que dar importancia al momento del almuerzo en el aula, no es un tiempo de descanso, sino el momento adecuado para que pongan en práctica lo aprendido sobre lavarse las manos, los modales y recoger la mesa. Es preferible que almuercen sin ver vídeos ya que si no se distraen y no terminan, una vez hayan acabado (sin molestar sus compañeros) pueden ir al rincón de la asamblea a jugar o ver cuentos.

Las actividades realizadas han sido diseñadas para que conocieran el mundo de la alimentación infantil de una manera dinámica y divertida creando un buen ambiente en el aula sin rivalidades. No consiste en competir y ganar si no en participar y aprender.

En relación a los objetivos marcados en el trabajo creo que se han cumplido pues primero me he informado sobre el tema y luego he diseñado una propuesta didáctica para llevar a cabo en el aula con la que han conocido los beneficios de una alimentación saludable.

Finalmente, quiero añadir que con la realización de este Trabajo Fin de Grado, mi valoración final es satisfactoria ya que me ha enriquecido al poder investigar y poner en práctica toda la información que he adquirido a través de las diferentes fuentes de investigación. Me hubiese gustado ponerlo todo en práctica para poder analizarlo y comprobar los resultados. Aun así espero poder hacerlo en un futuro como maestra.

9. LISTA DE REFERENCIAS

9.1. BIBLIOGRAFÍA

Alfaro, T. y Ramos, P. (2000). <i>Soluciones naturales para la salud de los niños</i> . Barcelona: Plaza & Janes.
Alimentación Saludable. Guía para las familias (2007). Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid: Secretaria General Técnica del MEC.
Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Programa Perseo (2007). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
Colomer, C. (2004). La salud en la infancia. <i>Gaceta Sanitaria</i> , (18), 39-46
Fernández, C., García, M.T., y Graciani, M.J. (1995). <i>Alimentación y consumo</i> . Madrid: Anaya.
García, I. (1998). Promoción de la salud en el medio escolar. <i>Editorial</i> , (72), 285- 287
Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León. Junta de Castilla y León (2006). Consejería de Sanidad.
Legere, H. (2006). <i>¡Tragones...! cien consejos para inculcar buenos hábitos alimenticios en sus hijos</i> . Granica.
Libro Blanco de la Nutrición en España (2013). Fundación Española de la Nutrición (FEN)
Moreiras, O., Carbajal, Á., y Cabrera, L. (2005). <i>Tablas de composición de alimentos</i> . España: Pirámide.
Moreno, E. y Charro, A. (2006). <i>Nutrición, Actividad física y Prevención de la obesidad</i> . Estrategia NAOS. Madrid: Médica Panamericana.
Steven, A., Dowshen, M.D., Neil Izenberg, M.D., y Bass, E. (2002). <i>Guía de la salud infantil para padres. Desde el embarazo hasta los 5 años</i> . Madrid: McGraw - Hill.

9.2. REFERENCIAS NORMATIVAS

Constitución Española de 1978.
Convención sobre los derechos del niño (adoptada por la Asamblea general de Naciones Unidas en una resolución de 20 de noviembre de 1989).
Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948.
DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre por el que se establece el Currículo del 2º ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL 2008)
LEY ORGÁNICA 2/2006 DEL 3 DE MAYO DE EDUCACIÓN. (BOE 2006)
MEC (2013) Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
ORDEN ECD/2475/2015 de 19 de noviembre por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable.
ORDEN ECI 3854/ 2007 de 27 de diciembre por la que se establecen los requisitos de los títulos universitarios que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro de Educación Infantil.
REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. (BOE 2007)

9.3. WEBGRAFÍA

Asociación 5 al día http://www.5aldia.org/contenido-s.php?ro=1039&sm=1039&ag=10538&co=6900&pg=1 (Consulta: 6 de mayo de 2017)
Baños, M. Cuento: Paula y el hada de las frutas https://www.saposyprincesas.com/wp-content/uploads/2012/07/Paula-y-el-hada-de-la-fruta.pdf (consulta: 12 de mayo de 2017)
Burbujitas. (2011, 7 de septiembre). Proyecto los alimentos. Recuperado de http://burbujitaas.blogspot.com.es/2011/07/proyecto-los-alimentos.html (Consulta: 3 de mayo de 2017)
EFE. (21/6/2016). Educación otorga el sello vida saludable a 73 centros escolares, 14 de CyL. <i>La vanguardia</i> . Recuperado de

<p>http://www.lavanguardia.com/vida/20160621/402663316604/educacion-otorga-el-sello-vida-saludable-a-73-centros-escolares.html (Consulta: 10 de marzo de 2017)</p>
<p>FIAB. (2015, 25 de febrero). El código PAOS de autorregulación de la publicidad de alimentación y bebidas a menores se refuerza con dos nuevas adhesiones. Recuperado de http://blog.fiab.es/index.php/el-codigo-paos-de-autorregulacion-de-la-publicidad-de-alimentacion-y-bebidas-menores-se-refuerza-con-dos-nuevas-adhesiones/ (Consulta: 4 de mayo de 2017)</p>
<p>Lara, J. (2008, 18 de abril). La rueda de los alimentos quita un grupo y se queda en seis. Vitónica. Recuperado de https://www.vitonica.com/dietas/la-nueva-rueda-de-los-alimentos-quita-un-grupo-y-se-queda-en-seis (Consulta: 20 de marzo de 2017)</p>
<p>Mi aula enclave (2013, 16 de abril). Juego: bingo de los alimentos. Recuperado de http://miaulaenclave.blogspot.com.es/2013/04/juego-bingo-de-alimentos.html (Consulta: 3 de mayo de 2017)</p>
<p>Mi sala amarilla. (2011, 6 de mayo). Pirámide alimenticia. Recuperado de https://salaamarilla2009.blogspot.com.es/2011/05/piramide-alimenticia-y-oval.html (Consulta: 4 de mayo de 2017)</p>
<p>OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. http://www.who.int/dietphysicalactivity/goals/es/. (Consulta: 22 de abril de 2017)</p>
<p>Portal de salud de Castilla y León http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable (Consulta: 6 de mayo de 2017)</p>
<p>Programa Perseo http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/ (Consulta: 20 de abril de 2017)</p>
<p>THAO http://www.thaoweb.com/ (Consulta: 27 de abril de 2017)</p>
<p>V.V.A.A. (2007). Programa Perseo. Estrategia Naos. Alimentación Saludable. Guía para el profesorado. Ministerio de Educación y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. (En http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/) (Consulta: 30 de abril de 2017)</p>

10. ANEXOS

ANEXO 1: MENÚ COMEDOR ESCOLAR

 Menú MAYO 2016 DIAS 21				
LUNES 2 FIESTA Lentejas estofadas con chorizo. Merluza rebozada con ensalada. Fruta. <small>Kcal 675.4 / Prot: 44.8g / Lip: 25.8g / Hicar: 65.7g</small>	MARTES 3 Lentejas estofadas con chorizo. Merluza rebozada con ensalada. Fruta. <small>Kcal 675.4 / Prot: 44.8g / Lip: 25.8g / Hicar: 65.7g</small>	MIÉRCOLES 4 Crema de zanahoria. Jamoncitos de pollo fritos con ensalada. Yogur. <small>Kcal 637.8 / Prot: 36.6g / Lip: 31.7g / Hicar: 57.6g</small>	JUEVES 5 Macarrones con tomate. Salsichas rojas con ensalada. Fruta. <small>Kcal 702 / Prot: 28.9g / Lip: 26.4g / Hicar: 60.5g</small>	VIERNES 6 Alubias blancas estofadas. Tortilla de atún con ensalada. Fruta. <small>Kcal 683.2 / Prot: 46.7g / Lip: 30.5g / Hicar: 63.8g</small>
LUNES 9 Arroz con tomate y huevo. Lomo adobado con pimientos. Fruta. <small>Kcal 666.8 / Prot: 45.8g / Lip: 25.2g / Hicar: 41.6g</small>	MARTES 10 Caracollitos con queso. Fogonero en salsa con ensalada. Fruta. Yogur. <small>Kcal 722.6 / Prot: 34g / Lip: 24g / Hicar: 50g</small>	MIÉRCOLES 11 Puré de verduras. Albóndigas en salsa española. Yogur. <small>Kcal 677 / Prot: 24.4g / Lip: 33.3g / Hicar: 61g</small>	JUEVES 12 Cocido Completo. Fruta. <small>Kcal 600 / Prot: 20g / Lip: 21.8g / Hicar: 53.4g</small>	VIERNES 13 Patatas a la Riojana. Palometa en salsa de tomate. Fruta. <small>Kcal 667.4 / Prot: 38.7g / Lip: 22g / Hicar: 77g</small>
LUNES 16 Lentejas a la jardinera. San Jacobo con ensalada. Fruta. <small>Kcal 696.2 / Prot: 45.8g / Lip: 20.7g / Hicar: 61.8g</small>	MARTES 17 Crema de calabacín. Solomillo de pollo con champiñones. Yogur. <small>Kcal 670 / Prot: 27.5g / Lip: 34.7g / Hicar: 62.7g</small>	MIÉRCOLES 18 Espagueti a la boloñesa. Merluza en salsa verde. Fruta. <small>Kcal 627 / Prot: 36.2g / Lip: 24g / Hicar: 75g</small>	JUEVES 19 Alubias blancas jardinera. Tortilla de patata con ensalada. Fruta. <small>Kcal 771.6 / Prot: 34.6g / Lip: 26.7g / Hicar: 98.3g</small>	VIERNES 20 Judías verdes con patata y zanahoria. Filetes de pavo a las finas hierbas. Fruta. <small>Kcal 642 / Prot: 32.2g / Lip: 23.3g / Hicar: 75.7g</small>
LUNES 23 Alubias pintas estofadas. Croquetas de jamón con ensalada. Yogur. <small>Kcal 600 / Prot: 43.7g / Lip: 21g / Hicar: 59g</small>	MARTES 24 Caracollitos con chorizo. Fiambre de lomo con pimientos. Fruta. <small>Kcal 621 / Prot: 28g / Lip: 20.7g / Hicar: 68.4g</small>	MIÉRCOLES 25 Patatas a la Riojana. Huevos de polo cocido con ensalada. Fruta. <small>Kcal 707 / Prot: 32.8g / Lip: 21.7g / Hicar: 96g</small>	JUEVES 26 Cocido Completo. Fruta. <small>Kcal 600 / Prot: 20g / Lip: 21.8g / Hicar: 53.4g</small>	VIERNES 27 Arroz con pollo. Merluza en salsa marinera. Fruta. <small>Kcal 620 / Prot: 32.6g / Lip: 24.5g / Hicar: 93g</small>
LUNES 30 Crema de calabaza. Hamburguesas en salsa de tomate. Fruta. <small>Kcal 610 / Prot: 22g / Lip: 41g / Hicar: 62.7g</small>	MARTES 31 Lentejas con chorizo. Tortilla de patatas con ensalada. Fruta. <small>Kcal 682.7 / Prot: 32.6g / Lip: 24.2g / Hicar: 94g</small>			

Servicios de Comidas y Actividades Sociales, S.L.
C/ Alamo, Barrio 31 D. 34700
Villanueva de Cerrato (Palencia)
Tel: 979 70 24 26 - Fax: 979 70 30 80
info@scas-coloring.es - www.scas-coloring.es

R.G.S.A: 26.02805/P

ANEXO 2: CUENTO



Paula ya tenía casi cuatro años, pero no quería comer fruta: ni manzana, ni plátano, ni melón... Casi no las había probado nunca. “¡Argghhhh, no quiero, no quiero!”, decía cada vez que veía la fruta, fuera la que fuese. Su mamá no sabía qué hacer y porque a Paula no le diera una rabieta acababa cediendo y dándole unas galletas y chocolate.

A Paula le encantaban las princesas y aquella tarde estaba sentada viendo Cenicienta. Su madre fue a darle la merienda. Intentó de nuevo con la fruta: — ¡No quiero, no quiero! — gritó Paula, como siempre. Su mamá, ya cansada, dijo: — Ojalá tuviéramos un hada madrina como en Cenicienta, pero de fruta — y se fue a la cocina a preparar otra merienda.

Paula se quedó viendo Cenicienta, pero de repente, la pantalla se puso de mil colores y... ¡Pliinn!... Apareció un hada madrina que dijo: — Hola Paula. Soy tu hada madrina, soy un hada de la fruta y me llamo Tuta. — ¿Hada de la fruta? — preguntó Paula asombrada. — Sí — contestó Tuta, que llevaba una preciosa varita mágica de madera llena de grabados con forma de fruta— Todos los niños tienen un hada madrina que vela por ellos y les ayuda en lo que necesitan. Tú eres buena, eres lista y eres guapa, pero nunca comes fruta y he venido a ayudarte...

Paula torció el gesto y dijo: — ¿Ayudarme a comer fruta? ¿Y para qué voy a comer fruta? Me gusta más el chocolate. — Tengo que ayudarte porque necesitas comer fruta, no sólo porque es sana, sino porque además la puedes llevar a todos los sitios si tienes hambre, te ayuda a crecer, es dulce y realmente está tan rica que acabará gustándote más que el chocolate, pero para ello tienes que probarla, ¿quieres? — No, no — dijo Paula, muy convencida — ¡No quiero! — Vaya, con lo divertida que es... — dijo Tuta. — ¿¿Divertida?? — Paula se quedó extrañada.

Y entonces, de repente, un grandioso palacio de princesas apareció en una bandeja. Estaba hecho con fruta de mil colores: la muralla eran trozos de plátano, la torre de manzana, se veía melocotón, sandía, melón, piña, todo estaba lleno de color y de un olor maravilloso, hasta podía ver encima de las torres unas banderas hechas con cerezas. Era fantástico... Paula no podía creer lo que veía, miraba impresionada y Tuta le dijo: - Es fruta, Pruébala...

Paula acercó su mano y cogió un trozo de manzana y nada más probarlo notó lo rico que sabía, estaba fresca y suave, le encantó, empezó a comer, probó todos los sabores y colores... Gritó feliz a su mamá: - ¡¡¡Qué rica la fruta!!! Mientras tanto, Tuta se alejaba feliz en busca de otro niño al que ayudar. Desde entonces Paula todos los días come fruta, disfruta y se acuerda mucho de Tuta.

Fin

ANEXO 3: ADIVINANZAS

Tiene escamas y no es pez, tiene corona y no es rey. ¿Qué soy?

(LA PIÑA)



Blanco es, la gallina lo pone, con aceite se fríe y con pan se come.

(EL HUEVO)



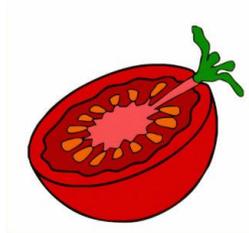
Un palito muy derecho y en su cabeza un sombrerito.

(LA SETA)



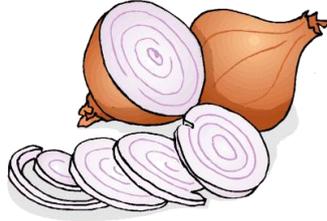
No toma té, ni toma café, y está colorado, dime ¿quién es?

(EL TOMATE)



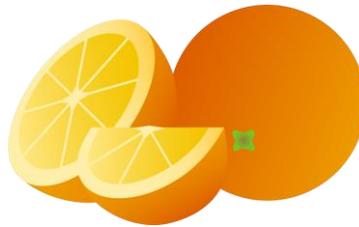
Me abrigo con paños blancos luzco blanca cabellera y por causa mía llora, hasta la misma cocinera.

(LA CEBOLLA)



Soy redonda como el mundo, al morir me despedazan; me reducen a pellejo y todo el jugo me sacan.

(LA NARANJA)



Lleva un abrigo amarillo y largo. Si quieres comértela tendrás que quitárselo.

(EL PLÁTANO)



Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga espera.

(LA PERA)



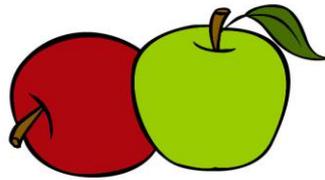
Agrio es su sabor, bastante dura su piel y si lo quieres tomar tendrás que estrujarlo bien.

(EL LIMÓN)



Somos verdes y amarillos, también somos colorados, es famosa nuestra tarta y también puedes comernos sin que estemos cocinadas.

(LAS MANZANAS)



ANEXO 4: Ejemplos de instrumentos de evaluación

LISTA DE CONTROL

Nombre:

Edad:

Observación:

	SI	NO
Trae alimentos saludables al almuerzo		
Diferencia sabores		
Desarrolla hábitos de higiene		
Conoce los beneficios de la actividad física		
Identifica las principales comidas del día		

ESCALA DE EVALUACIÓN

Nombre:

Fecha:

Observaciones:

	SIEMPRE	RARA VEZ	NUNCA
Termina el almuerzo			
Ayuda a sus compañeros			
Participa y disfruta en las actividades			
Indica los alimentos saludables			
Señala los grupos de alimentos			
Se lava las manos antes de almorzar			

ANEXO 5: Tablas de los almuerzos

	🍌	🥦	🍌	🍌	🍌	🍌
EQUIPO ROJO	●		●	●		●
EQUIPO AMARILLO		●	●	●		●
EQUIPO VERDE	●	●	●			●
EQUIPO MORADO		●	●		●	
EQUIPO NARANJA	■					■
TOTAL	8	3	7	0	1	6

	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	OTROS
EQUIPO ROJO	●		●	●		●
EQUIPO AMARILLO	●	●				●
EQUIPO VERDE	●	●	●			●
EQUIPO MORADO	●	●	●	●		●
EQUIPO NARANJA		■				■
TOTAL	5	8	6	0	9	4