



**VNiVERSiDAD
D SALAMANCA**



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN MAESTRO EDUCACIÓN INFANTIL

CURSO 2012-2013

FACULTAD DE EDUCACIÓN

-EDUCACIÓN ALIMENTARIA ESCOLAR-

**AUTORA: Sonsoles Martín Sánchez
TUTORA: María Luisa García Rodríguez**

Declaro que he redactado el trabajo Educación Alimentaria Escolar para el trabajo de fin de grado del curso académico 2012-2013 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca, 11 de Abril del 2013

Considero necesario expresar mi agradecimiento a todas las personas que han contribuido en esta experiencia. Todas ellas han sido partícipes en la misma medida aunque cada una en una faceta determinada, por eso el orden de aparición es irrelevante.

A Ana Vargas Rivera, maestra tutora del aula en la que se recogieron los datos, le debo el haber podido contar con su ayuda y cercanía en la realización del trabajo con niños y niñas de Educación Infantil. Le agradezco que me haya transmitido su capacidad de trabajo, su optimismo para afrontar las situaciones, alentando siempre mis iniciativas y depositando su confianza, que en todo momento he intentado merecer. Siempre guardaré un recuerdo lleno de cariño por la maravillosa experiencia que me ha brindado y por la gran suerte de haberla disfrutado a su lado.

A María Luisa García Rodríguez le agradezco sus orientaciones y consejos, así como la comprensión y ayuda que me ha prestado, tanto durante esta experiencia como a lo largo de los demás cursos de mi carrera. Quiero aprovechar esta ocasión para resaltar su gran humanidad y la generosa entrega que hace de su tiempo y sus conocimientos. Es para mí un honor que haya compartido una pequeña, pero valiosa, parte de ellos conmigo.

Quisiera resaltar que sin la ayuda y las enseñanzas del excelente equipo docente de la Facultad de Educación este trabajo nunca hubiera sido posible.

ÍNDICE

1. Presentación.....	1-2
2. Justificación y pertinencia de la investigación.....	2-3
3. Contextualización teórica.....	3-12
3.1 Alimentación y nutrición.....	4-12
3.1.1 Concepto de alimentación y nutrición.....	4
3.1.2 Composición y funciones de los alimentos.....	5-8
3.1.3 Dieta equilibrada.....	8-10
3.1.4 Riesgo de una mala alimentación para la salud.....	11-12
3.2 Educación alimentaria.....	12-18
3.2.1 Concepto de educación alimentaria.....	12
3.2.2 Importancia de la educación alimentaria.....	12-13
3.2.3 Agentes educadores.....	13-16
3.2.3.1 Familia.....	14-15
3.2.3.2 Escuela.....	15-16
3.2.4 Pautas para las familias.....	16-18
4. Parte empírica.....	19-31
4.1 Diseño de la investigación.....	19-21
4.1.1 Objetivos de la investigación.....	19-20
4.1.2 Tipo de estudio.....	20
4.1.3 Estrategias a utilizar: Materiales, métodos y recursos.....	20-21
4.2 Desarrollo de la investigación.....	21-25
4.2.1 Trabajo de campo.....	21-24
4.2.1.1 Población.....	22-22
4.2.1.2 Acceso al campo.....	22-23
4.2.1.3 Recogida de datos.....	23-24
4.2.2 Fase analítica.....	24-25
4.2.2.1 Tratamiento de los datos.....	24-25
4.2.2.2 Criterios para agrupar los datos.....	25
4.3 Resultados.....	25-31
5. Conclusiones.....	31-32
6. Propuesta educativa.....	33-48
7. Prospectiva.....	48-49

Bibliografía.....	49-50
Anexos.....	51-61

1. PRESENTACIÓN

El estudio que se expone a continuación constituye el Trabajo de Fin de Grado de Educación Infantil. Desde mi punto de vista el tema es muy atractivo y tiene gran relevancia en el ámbito educativo.

Con la ayuda de las aportaciones de los expertos en alimentación y nutrición, como Grande Covián y Consuelo López Nomdedeu se ha intentado realizar un acercamiento a los conceptos de nutrición y alimentación, al estudio de la composición y las funciones de los alimentos, así como a la dieta equilibrada. Se contemplan algunos programas de alimentación –Estrategia NAOS, PERSEO- para ser aplicados a la población infantil en la pretensión de atajar los riesgos de la creciente y alarmante cifra de obesidad constatada en nuestro país.

En primer lugar se formuló la pregunta de investigación, después se estableció un objetivo general y posteriormente se determinaron los más específicos. Se estudió toda la población en lugar de seleccionar una muestra para garantizar la fiabilidad. El acceso al aula y el conocimiento del grupo-clase se vieron favorecidos al haber realizado la autora las prácticas docentes de los estudios de diplomatura de Maestro de Educación Infantil con ese mismo grupo.

La técnica utilizada para la recogida de datos fue la entrevista individual con la ayuda de material elaborado exclusivamente para este estudio. En cuanto al tipo de metodología, la investigación cualitativa fue la más apropiada. Se recogieron los datos y se realizó una descripción rigurosa del contexto del evento. A través del diálogo se produjo el acercamiento con los sujetos estudiados orientados a la extracción de datos directamente de las conversaciones. Se analizaron los datos recogidos y se intentó representarlos de forma clara, intentando facilitar su comprensión. Para ello se utilizaron tablas, ciclogramas y algún diagrama de barras. Más tarde, se obtuvieron las conclusiones que servirían de punto de partida para la intervención educativa, concretada en actuaciones coordinadas entre escuela y familia.

Gracias a este estudio se ha explorado la alimentación de un grupo-clase de educación infantil, se han identificado las principales características de la alimentación de estos escolares permitiendo diagnosticar el grado de adecuación del grupo clase a la alimentación considerada como saludable. Además, con esta información, podremos guiar nuestra intervención educativa para lograr potenciar el consumo de estos

alimentos saludables y la prevención de futuras enfermedades. Para finalizar se ha diseñado un ejemplo de propuesta educativa a partir de la reflexión sobre los resultados obtenidos.

La realización de este trabajo ha constituido una interesante experiencia con la que he disfrutado, a la vez que ha supuesto una gran satisfacción, un considerable esfuerzo que ha merecido la pena y la oportunidad de alcanzar nuevos logros, empezando por aprender a citar correctamente e iniciarme en el empleo de la terminología propia de una investigación. Su finalización me anima a pensar en nuevas metas y a seguir formándome.

2. JUSTIFICACIÓN Y PERTINENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Siendo conscientes de lo importante que es la alimentación como factor determinante para la salud, se consideró oportuno realizar una investigación.

La infancia es la etapa evolutiva fundamental para el desarrollo del ser humano, ya que en ella tiene lugar el proceso de adquisición de hábitos y comportamientos saludables que favorecen el mantenimiento de la salud a lo largo de toda su vida. Por eso, si la alimentación es saludable, conseguiremos favorecer la prevención de enfermedades provocadas por una alimentación inadecuada.

Por otra parte, el currículo infantil contempla el cuidado de uno mismo y la salud. El primer área del currículo de Educación Infantil, Identidad y Autonomía Personal, vinculado con el conocimiento, la valoración y el control que los niños y niñas van adquiriendo de sí mismos y a la capacidad para utilizar los recursos personales disponibles. Generando experiencias a través de una interrelación con el medio social y físico. Destaca la importancia de la adquisición de hábitos saludables.

En la escuela los más pequeños adquieren los conocimientos necesarios para acceder a una mejor calidad de vida y uno de los factores es la adecuada alimentación. La educación alimentaria tiene un gran peso en la salud de nuestros niños y niñas. Para conseguir que la alimentación sea lo más apropiada posible, las familias y la escuela juegan un papel clave, ya que influye directamente en el desarrollo que marcará la trascendencia en el futuro. Por eso, es fundamental concienciar a la población para crear actitudes positivas hacia el consumo, así como la adquisición de hábitos saludables.

De acuerdo con esto, resulta pertinente conocer exactamente dónde y cómo se debe incidir. La familia en la sociedad actual está incumpliendo sus obligaciones en este

ámbito y está delegando en la escuela un papel muy importante, por eso debe trabajar para que sus alumnos se conciencien sobre la adquisición hábitos alimentarios fundamentales para su desarrollo y crecimiento actual y futuro.

3. CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA

Nuestra salud depende de algunos determinantes como la alimentación, la higiene... La alimentación tiene un papel fundamental en el desarrollo físico e intelectual de las personas, especialmente en los niños.

Por eso, la alimentación infantil es un tema importante ya que forma parte de la Educación para la Salud. Inquieta a padres y educadores porque asienta las bases para el futuro del ser humano. Para lograr que la alimentación sea saludable, la familia y la escuela tienen que coordinarse y trabajar los contenidos de forma globalizada.

En este apartado se divide en dos partes: Nutrición y alimentación y Educación Alimentaria. En la primera parte se tratará los aspectos más importantes relacionados con la alimentación y nutrición. En la segunda parte se abordará el tema relacionado con la educación alimentaria, enfocada principalmente a la primera infancia, puesto que la intervención educativa debe considerar una cuestión tan importante como la alimentación saludable.

3.1 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

El organismo del ser humano necesita obtener la energía suficiente para vivir, para ello incorpora unas sustancias, por medio de la alimentación. Si se realiza la aportación suficiente el organismo funcionará correctamente, mantendrá la temperatura corporal, activar el sistema nervioso, circulatorio, etc.

3.1.1 CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

El organismo del ser humano necesita incorporar alimentos para que funcione correctamente. Dos conceptos relacionados sobre dicho tema son la alimentación y la nutrición. Es conveniente aclarar la diferencia entre ambos conceptos.

Según Grande Covián, podemos definir la alimentación como *el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición*. De la misma forma, Covián define la nutrición como *el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos un cierto número de sustancias que han de cumplir tres fines básicos: aportar energía necesaria para que se mantenga la integridad y el perfecto funcionamiento de las estructuras corporales, proporcionar los materiales necesarios para la formación de estas estructuras y, por último, suministrar las sustancias básicas para que tenga lugar el metabolismo* (Grande Covián, 1984, 4).

De acuerdo con Covián, podemos definir el concepto de alimentación como un proceso que permite incorporar en nuestro organismo sustancias imprescindibles para la nutrición a través de los alimentos que ingerimos. Por otro lado, la nutrición se puede definir como un conjunto de procesos que transforman los alimentos para reponer la materia y energía perdidas, además de incorporar sustancias necesarias para la regulación del metabolismo.

3.1.2 COMPOSICIÓN Y FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

Según el doctor Palacios Mateos *todo alimento se compone de sustancias nutritivas, de seis clases: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua* (Palacios Mateos, 1982, 13).

Grande Covián clasifica en tres grandes grupos los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas a los que denomina *principios inmediatos* (Grande Covián, 1981,8).

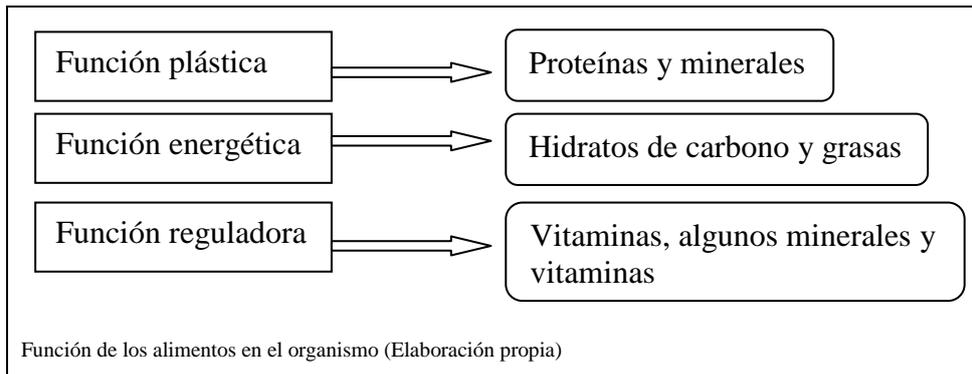
En relación a dicha idea, Vivanco, Palacios y Almansa (1976, 53) afirman que *los alimentos se componen de los tres principios inmediatos (hidratos de carbono, grasas y proteínas), y otras sustancias nutritivas como el agua, los minerales y las vitaminas*.

Estas sustancias nutritivas se clasifican en varios apartados dependiendo de las funciones que realizan. Según Vivanco, Palacios y Almansa (1976, 54), aparecen tres tipos de funciones de los nutrientes que afectan a nuestro metabolismo.

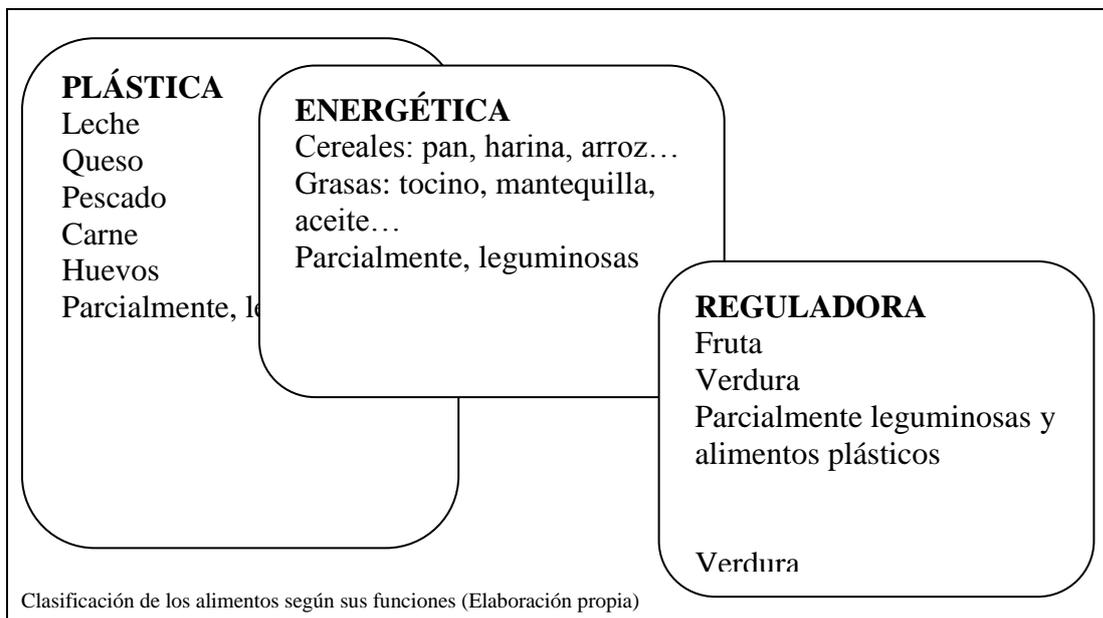
- ***Función plástica:*** forman los tejidos o reponen los que ya existen.

- **Función energética:** nutrientes que aportan la energía necesaria.
- **Función reguladora:** nutrientes que regulan los procesos metabólicos.

En el Manual del iniciado en el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición EDALNU, primera parte Alimentación y nutrición, Palacios agrupa los nutrientes dependiendo de la función que cumplen (Palacios, 1982, 14).



Palacios (1982, 14) clasifica los alimentos según las funciones que realicen. A continuación se diseñará una tabla para clasificar los alimentos según sus funciones.



❖ PRINCIPIOS INMEDIATOS

Se considera oportuno señalar las características esenciales de los diferentes componentes de los alimentos partiendo del análisis que realiza Palacios (1982, 17-21) en el manual citado anteriormente. Las sustancias denominadas principios inmediatos son: los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas.

Hidratos de carbono: compuestos orgánicos formados por hidrógeno (H), carbono (C) y oxígeno (O). Aportan la energía necesaria para el cerebro y para los tejidos y músculos, por eso realiza la función energética y plástica. También conocidos como glúcidos (Palacios, 1982, 17-18).

En la guía *La alimentación de tus niños y niñas*, Nomdedeu habla de la importancia de la fibra. **La fibra dietética**, es la parte de los alimentos de origen vegetal. Destaca la función digestiva, *la fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento* (López Nomdedeu, 2010, 5).

Grasas: compuestos orgánicos formados por hidrógeno, carbono y oxígeno, al igual que los hidratos de carbono pero en forma de ácidos grasos. La función principal es aportar energía al organismo y para que el mismo absorba las vitaminas. Se conocen como lípidos. Puede ser de origen animal (carnes rojas, huevos, productos lácteos, embutidos...) o de origen vegetal (contienen ácidos oleico y omega 3), (Palacios, 1982, 18-19).

Proteínas: son compuestos formados por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, azufre. Cumple principalmente la función plástica, ya que se encuentran en los tejidos, y además también desempeña una función reguladora porque ayuda a las hormonas a regular las enzimas y los distintos órganos. Las proteínas según su origen se pueden clasificar en: proteínas vegetales y animales (Palacios, 1982, 19-21).

❖ OTRAS SUSTANCIAS NUTRITIVAS

Otro tipo de sustancias presentes en los alimentos son las sustancias nutritivas: las vitaminas, los minerales y el agua.

Vitaminas: nuestro organismo necesita vitaminas pero en cantidades pequeñas. Son muy importantes para el metabolismo y para nuestra salud, a pesar de no proporcionarnos energía. Si nuestra dieta es equilibrada conseguiremos aportar las vitaminas necesarias para nuestro organismo. Según la solubilidad de las vitaminas en agua o en grasas existen vitaminas hidrosolubles; solubles en agua y se transportan en la parte acuosa de los alimentos. No se pueden almacenar en el organismo. Y vitaminas liposolubles; solubles en lípidos y se transportan en las grasas. Se almacenan en el hígado y en los tejidos adiposos (Palacios, 1982, 27-32).

Minerales: se encuentran en los alimentos que ingerimos. Se conocen también como sales minerales. Los minerales en dos grupos dependiendo de la cantidad que necesita nuestro organismo. Según López Nomdedeu (2010, 7) *algunos se requieren en*

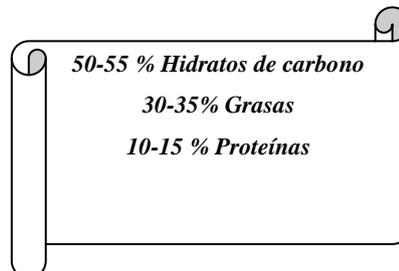
cantidades superiores 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.).

Agua: *compuesto orgánico formando por hidrogeno y oxígeno. Imprescindible para vivir, ya que controla la temperatura corporal, contribuye al desarrollo de nuestro metabolismo, se encarga de trasladar los nutrientes a las células a través de la sangre y de eliminar las sustancia desecho por la orina. De esta forma, en nuestro cuerpo un 70% es agua y se pierde a través de la respiración, piel, orina, etc, por eso es necesario recuperarlo con la dieta, de forma directa o por los alimentos. Se recomienda consumir unos tres litros de agua sin tener cuenta la incorporada en los alimentos (Cabrera Mora, 2010, 148-149).*

3.1.3 DIETA EQUILIBRADA

Después de conocer la composición de los alimentos y sus nutrientes, el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) debemos saber cómo incluirnos en nuestra dieta conseguir que sea equilibrada.

Sesún López Nomdedeu (sin fecha, 45) se denomina dieta equilibrada *al conjunto de sustancias que ingerimos habitualmente y que nos permiten mantener un adecuado estado de salud y una capacidad de trabajo. Una dieta cuantitativamente es correcta cuando aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a 2/3 de las RDA. La ingesta diaria recomendada de calorías totales debe ser:*



50-55 % *Hidratos de carbono*
30-35% *Grasas*
10-15 % *Proteínas*

Por lo tanto, existirá equilibrio en función de las calorías, que dependen de varios factores diferencias físicas (sexo, edad, peso...) y tipo de actividad desarrollada por cada persona. Cada individuo tiene un gasto calórico diferente (Cabrera Mora, 2010, 150).

De acuerdo con esto, nuestro organismo necesita energía para que funcione, por este motivo Nomdedeu (sin fecha, 42) afirma que el gasto energético cotidiano es la suma:

- *El gasto basal de la persona en reposo (1.100-1.600 Kcal para adultos): son las necesidades calóricas para el mantenimiento de las funciones básicas del organismo.*

- ***El gasto por actividad.*** *Este se relaciona con el trabajo muscular y es extremadamente variable oscilando entre 500 y 1500 Kcal.*

En España, y desde el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU), en los años sesenta se adoptó un modelo basado en siete grupos de alimentos, que ayudan a conseguir que nuestra dieta sea lo más equilibrada posible. Actualmente se han reducido a seis grupos. Los grupos de los alimentos son los siguientes:

I Energético: composición predominante en hidratos de carbono: productos derivados de los cereales, patatas, azúcar.

II Energético: composición predominante en lípidos: mantequilla, aceites y grasas en general.

III Plásticos: composición predominante en proteínas: productos de origen lácteo.

IV Plásticos: composición predominante en proteínas: cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos.

V Reguladores: hortalizas y verduras.

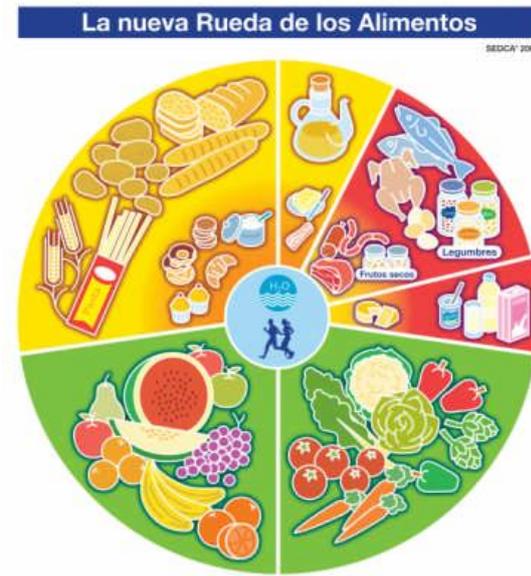
VI Reguladores: frutas.

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), agrupó estos grupos de alimentos, para ello diseñó la rueda de los alimentos como un recurso didáctico que fue muy utilizado en los años 70-80 fue promovida en España por el programa EDALNU del Ministerio de Sanidad e implicó a profesionales de la salud y educación. Recientemente se ha desarrollado una “Nueva rueda de los alimentos”, además hace referencia a la actividad física, así como al aporte necesario de agua (FIGURA N° 1).

De acuerdo con los grupos de alimentos establecidos se recomienda ingerir las siguientes cantidades para que la dieta sea equilibrada y saludable (López Nomdedeu, sin fecha, 45).

4-6 raciones/día de alimentos de los grupos III y VI
 2-4 raciones/día del grupo IV
 2-3 raciones/día del grupo V
 2-3 raciones/día del grupo I
 2-3 raciones/día del grupo II
 40-60 gramos de grasa

FIGURA N° 1
La nueva rueda de los alimentos



La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha diseñado una pirámide NAOS para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad, para transmitir de forma sencilla y clara a la población la necesidad de seguir a diario hábitos saludables y actividad física. (FIGURA N° 2).

FIGURA N° 2: Pirámide NAOS (López Nomdedeu, 2010, 16)



3.1.4 RIESGOS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD

Para conseguir una alimentación saludable se deben conocer los distintos alimentos, los nutrientes y la elaboración de una dieta saludable. De esta manera también se prevendrán las enfermedades originadas por una inadecuada alimentación.

López Nomdedeu en la guía Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios, destaca las principales enfermedades provocadas por una inadecuada nutrición podemos citar:

- **Enfermedades cardiovasculares:** relacionadas con la reducción del riesgo sanguíneo debido normalmente a la arteriosclerosis.
- **Neoplasias:** cáncer de mama, próstata, de colon o del aparato digestivo,
- **Diabetes tipo 2:** relacionada con la obesidades y se caracteriza porque el cuerpo ofrece cierta resistencia a la insulina asociada a un déficit de la misma.
- **Obesidad:** provocada por un exceso elevado de peso por una ingesta calórica excesiva y continuada, acompañada de una inactividad física.
- **Trastornos del comportamiento alimentario:** principalmente la anorexia y la bulimia, enfermedades relacionadas con una pérdida de peso importante debido a la búsqueda del “cuerpo diez”, del éxito a través de la belleza y la delgadez y derivando a trastornos psicológicos y fisiológicos.
- **Enfermedades esqueléticas:** consiste en una desmineralización ósea u osteoporosis.
- **Alergias alimentarias:** aunque no son enfermedades claramente en relación con los hábitos alimentarios, el aumento de su prevalencia justifica su mención.
- **Enfermedades orales:** el gran consumo de azúcares en la dieta y su fermentación bacteriana en la cavidad bucal, generan unos ácidos que terminan por desmineralizar el esmalte dentario (López Nomdedeu, sin fecha, 34-39).

Por lo tanto, la infancia constituye una etapa evolutiva fundamental para desarrollo, por este motivo es muy importante que se adquirieran los hábitos relacionados con la alimentación, de esta forma se evitar la aparición de dicha enfermedades.

3.2 EDUCACIÓN ALIMENTARIA

La educación alimentaria tiene un gran peso en la salud de nuestros niños y niñas. Para conseguir que la alimentación sea lo más adecuada posible, las familias y la escuela juegan un papel clave, ya que influye directamente en el desarrollo que marcará la trascendencia en el futuro. Por eso, es fundamental concienciar a la población para crear actitudes positivas hacia el consumo, así como la adquisición de hábitos saludables.

3.2.1 CONCEPTO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Nomdedeu considera que *la educación nutricional aspira a cumplir expectativas más profundas: reflexión, movilización de actitudes, desarrollo de habilidades y destrezas y, lo que es más importante, logro de conductas permanentes que nos ayuden a prevenir la enfermedad y proteger y promover la salud* (López Nomdedeu, sin fecha, 33).

De acuerdo con esto podemos decir que la educación nutricional, tiene por objetivo informar y promover las conductas favorables que permitan a las personas adoptar un estilo de conducta alimentaria saludable.

3.2.2 IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Conscientes de las modificaciones que se han originado en nuestra alimentación, Nomdedeu afirma que *el cambio de hábitos alimentarios no puede producirse exclusivamente por el conocimiento de los valores nutritivos de los alimentos, puesto que la comida de cada día es una vivencia muy diversa, matizada de tradiciones, creencias, símbolos, convicciones y modas. En definitiva se produce en un entorno histórico, geográfico y tiene sus raíces en la familia y en la comunidad de origen* (López Nomdedeu, sin fecha, 34).

Por tanto, se han producido variaciones en la educación alimentaria, debido a los cambios sociales: variedad de productos, la influencia de la publicidad, el consumo...

La educación alimentaria tiene como objetivo informar y motivar a la población hacia la práctica de hábitos alimentarios saludables.

De acuerdo con la nutricionista Nomdedeu debemos destacar que la educación alimentaria *es responsabilidad de la familia, porque antes de que nazca le transmite sus conocimientos, sus actitudes, sus rechazos o sus apetencias. En la primera infancia se afirman los gustos personales y se define el patrón cultural de alimentación. Junto a la familia, la escuela motivará a los alumnos para crear en ellos actitudes positivas, que con el tiempo se traducirán en hábitos.* (López Nomdedeu, 1981, 17).

Debemos tener en cuenta, que la infancia es una etapa en la que se fijan hábitos alimentarios que asentarán las bases para el resto de la vida, debido a la gran influencia que ejercen en la nuestra salud.

3.2.3 AGENTES EDUCADORES

Los aspectos de educación alimentaria más importantes que propone la nutricionista Nomdedeu en la guía *La alimentación de tus niños y niñas*, ayudan a que la alimentación sea saludable desde la infancia.

En primer lugar partiremos de las necesidades esenciales en la formación de hábitos alimentarios en la etapa comprendida entre los 3 y 6 años. Las recomendaciones para una alimentación saludable de acuerdo con la edad del escolar que incluye en esta guía son:

- *Educar a “comer de todo”.*
- *Atender las necesidades de energía, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.*
- *Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carne, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente mayores que las de la población adulta.*
- *Iniciar en el hábito de un desayuno completo.*
- *Evitar el abuso de dulces, “chucherías” y refrescos.*
- *Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo.*

Nuestros niños tendrán una alimentación saludable si los principales agentes educadores realizan correctamente su labor. Estos agentes son la familia y la escuela, ambos se complementan para cumplir sus objetivos.

3.2.3.1 FAMILIA

La familia ayudará a prevenir trastornos del comportamiento alimentario tal y como expone Nomdedeu (2010, 17), *la educación nutricional exige de los padres paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del pediatra, se encuentre dentro de la normalidad.*

La nutricionista (2010, 22), aconseja a las familias que se organicen los tiempos de las comidas y que se compartan con los hijos, ya que esto favorece las relaciones afectivas que facilitan disfrutar de los momentos de compra, preparación y consumo de los alimentos, así se alcanzará los hábitos y comportamientos alimentarios adecuados. Junto a otros consejos como:

- *Evitar el picoteo y el abuso de aperitivos.*
- *Procurar que la **dieta sea variada.***
- *No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, crisis de ansiedad...*
- *Respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia, evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos.*
- *Comportamiento coherente de los miembros de la familia con las recomendaciones verbales.*
- *La obesidad es una enfermedad de graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia. En España un **16% de los escolares de 6 a 12 años tiene problemas de obesidad.***

3.2.3.2 ESCUELA

Como hemos mencionada anteriormente el primer agente favorecedor de una educación nutricional-alimentaria es la familia, ya que serán los que establezcan las rutinas y costumbres. Pero no podemos olvidar la escuela, ambas deben trabajar conjuntamente para la formación de los hábitos alimentarios correctos.

Actualmente en España, contamos con varios programas o proyectos que proporcionan información, pautas de ayudas, metodologías... a las familias y a los centros educativos. Uno de los programas más importantes respecto a los estilos de vida saludables en España es el proyecto PERSEO. Se presenta en el marco de la Estrategia NAOS es una iniciativa del Ministerio de Sanidad y Consumo en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia, el Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE) y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) es la entidad asesora que apoya el desarrollo del proyecto en sus fases científica y aplicada (PERSEO, 2007, 6).

El principal objetivo del proyecto PERSEO, (2007, 5-6) es *motivar a los alumnos sobre el interés de una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico, a la vez que desarrollan habilidades y destrezas que les permitan configurar unos hábitos alimentarios más saludables y se estimule la práctica de ejercicio físico gratificante y adecuado.* Imparte un papel fundamental en el ámbito educativo, *el medio escolar proporciona una oportunidad de inestimable valor para la promoción de hábitos alimentarios saludables porque permite llegar a un gran número de personas (escolares, profesorado y familias) y porque sintoniza en métodos y objetivos docentes con los proyectos educativos curriculares*

A partir de los datos que reflejan los diferentes estudios, el programa PERSEO consciente de *la frecuencia de los hábitos alimentarios inadecuados entre la población infantil y juvenil de nuestro país, tanto desde un punto de vista cuantitativo como cualitativo.* Establece una serie de características incorrectas, así como *la inadecuada distribución de alimentos durante el día (desayuno deficiente), monótona alimentaria, consumos de frutas y sobre todo de verduras muy bajos, también bajo consumo de pescado, la preferencia por los fritos sobre otros alimentos, el abuso de snacks (exceso de sal, picoteo, inapetencia en comidas) y refrescos, etc.* Junto a la escasa realización de actividad física (PERSEO, 2007, 7).

Por este motivo este proyecto tiene como objetivo *animar a los niños y las niñas a practicar hábitos alimentarios más saludables a través de un desayuno adecuado, un mayor consumo de frutas y verduras y el consumo esporádico de alimentos de alta densidad energética. También pretende fomentar la práctica de actividad física. Todo ello por medio de actividades educativas que resulten atractivas e incluso divertidas, que estimulen el aprendizaje activo y la reflexión* (PERSEO, 2007, 8).

Está formado por un conjunto *de actividades curriculares para el aula y otras sugerencias para actividades fuera del aula. Un aspecto muy importante es que también tiene en cuenta el entorno físico y social del colegio e invita a participar a las familias, con el fin de conseguir que el mensaje que reciben los alumnos/as sea congruente y se refuerce en el entorno en el que se desenvuelven los/as niños/as, dentro del colegio, en la familia y en el entorno de la comunidad inmediata en la que viven* (PERSEO, 2007, 8).

3.2.4 PAUTAS PARA LAS FAMILIAS

Según López Nomdedeu en la guía *La alimentación de tus niños y niñas*, expone una serie de pautas para las familias para conseguir que la alimentación de los más pequeños sea lo más adecuada posible para garantizar un buen desarrollo (López Nomdedeu, 2010, 23).

*Los escolares tienen que **comer de todo**, pues cuanta mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.*

- *Los alimentos deben **distribuirse a lo largo del día** para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias.*
- *Hay que **variar las formas de preparación** de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, y no abusar de los fritos. Estimular el consumo de **alimentos crudos** (ensaladas, gazpacho, sopas frías...).*
- *En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en **proteínas de origen animal**: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con **alimentos de origen vegetal**: cereales, legumbres, verduras y frutas.*
- *Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares. Introducen variedad gastronómica y son esenciales en una buena nutrición.*
- *Las **frutas y ensaladas** deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.*

- *El **agua** es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.*
- *En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse **nunca**.*
- *El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la **moderación** en la comida debe ser la norma.*
- ***Controlar** el exceso de grasas, azúcar y sal.*
- ***La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable.** En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: **aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos.** Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar.*
- *La práctica del **ejercicio físico**, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.*
- *El papel de los **padres** en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.*
- ***Comer es una necesidad y un placer.** La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.*
- *El **abuso de la comida rápida** nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.*

Teniendo en cuenta los diferentes problemas de obesidad que pueden aparecer a causa de los malos hábitos alimentarios, mi trabajo se centrará en prevenir los problemas de salud.

4. PARTE EMPÍRICA

En este apartado se hará referencia al diseño de la investigación, al desarrollo así como a los resultados obtenidos.

4.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Al planificar la investigación se puso de manifiesto la conveniencia de formular unos objetivos. También se determinó el tipo de estudio y las estrategias a utilizar: materiales, métodos y recursos.

4.1.1 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Considerando la alimentación y nutrición como aspectos fundamental durante la primera infancia, puesto que las carencias o desequilibrios relacionados con los nutrientes originan consecuencias negativas, que afectan a la salud en esta etapa evolutiva y la condición en la fase adulta, se formula la siguiente pregunta: **¿Es adecuada la alimentación que toman los niños y niñas de este grupo-clase?**

Partiendo de esta cuestión se han propuesto una serie de objetivos para esta investigación:

- **Objetivo general:** obtener la información precisa para orientar las intervenciones educativas en el ámbito de la alimentación saludable.

- **Objetivos específicos:**
 - Conocer los principales gustos en la alimentación que declara este grupo-clase.
 - Averiguar la situación en que se encuentra este grupo-clase para proponer una intervención educativa ajustada a las necesidades, capaz de optimizar la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
 - Descubrir las modificaciones que deben introducirse para mejorar la actual dieta.

4.1.2 TIPO DE ESTUDIO

Para realizar este estudio se ha optado por una investigación cualitativa, ya que resulta la más adecuada para llevar a cabo en el contexto educativo y en concreto con el alumnado de Educación Infantil.

Hernández Pina y Maquillón Sánchez (2010, 124-125) definen investigación cualitativa como *el diseño en el que los investigadores recopilan los datos en situaciones reales mediante la interacción con las personas que participan*. Este tipo de investigación se caracteriza por su *carácter socio-educativo, ya que permite analizar y describir comportamientos sociales, percepciones y creencias de las personas*. Tiene como objetivo obtener resultados que sirvan para la fundamentación teórica, la creación normas, dar respuesta a cuestiones sociales y también para conseguir avanzar en el ámbito educativo. Se recomienda utilizar este tipo de estudios cuando los grupos a investigar no se consideran muy numerosos.

4.1.3 ESTRATEGIAS A UTILIZAR: MATERIALES, MÉTODOS Y RECURSOS

Se exponen en este apartado las siguientes estrategias utilizadas, los materiales, los métodos y los recursos espaciales, materiales y personales.

Según Martín Izard (2010, 156-157) la estrategia de recogida de información *implica una pauta de interacción verbal, inmediata y personal entre entrevistador y entrevistado*. Esta es la técnica que más se suele utilizar en el ámbito educativo. Se caracteriza por: *comunicación verbal, cierto grado de estructuración, finalidad específica, situación asimétrica proceso bidireccional y adopción de roles específicos por ambas partes*.

Hay varios tipos de entrevistas: estructurada, no estructurada, dirigida, no dirigida, individual y en grupo. El modelo de entrevista seleccionada es dirigida; se parte de una o varias cuestiones respecto al tema a investigar. Por lo tanto, este tipo de estrategia consiste en realizar un estudio individual de cada alumno, para que los datos recogidos no presenten distorsiones de elementos extraños.

Las técnicas son herramientas imprescindibles en la investigación cualitativa que permiten obtener información sobre dicho tema estudiado y posteriormente se llega a la producción esa información que dará paso al análisis y la extracción de conclusiones.

En cuanto al tipo de metodología, se optará por realizar una entrevista a cada alumno preguntándoles qué alimentos les gustan, mucho, poco o nada. De esta forma se podrá obtener información respecto a su alimentación.

El espacio para realizar la encuesta será el aula del grupo-clase. Recursos: materiales (tarjetas realizadas específicamente para la investigación) personales (investigadora) y espaciales (aula).

4.2 DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

En esta parte se describe en primer lugar el trabajo de campo que comprende la población objeto del mismo, la forma de acceder al campo de estudio y el modo de llevar a cabo la recogida de datos. En segundo lugar la fase analítica, dónde se expone el tratamiento de los datos, así como los diferentes criterios utilizados para agruparlos.

4.2.1 TRABAJO DE CAMPO

En este apartado se detalla el tipo de población a investigar, así como el acceso al campo y el proceso de recogida de datos, es decir, los pasos previos para pasar a la fase analítica de este estudio.

4.2.1.1 POBLACIÓN

Para realizar esta investigación se ha estudiado el grupo-clase completo de tercero de Educación de Infantil del colegio Severiano Montero de Peñaranda de Bracamonte, Salamanca. Se decide estudiar la población en lugar de seleccionar una muestra para garantizar la fiabilidad.

Los datos se recogieron en la clase de cinco años de Educación Infantil del colegio público Severiano Montero ubicado en la localidad salmantina de Peñaranda de Bracamonte.

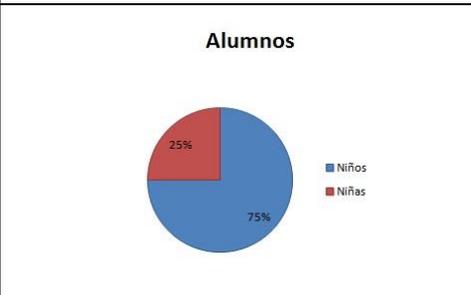
El grupo-clase está formado por 24 alumnos, de los cuales 6 son niñas y 18 son niños. Para describir mejor la población de forma gráfica se creó el siguiente ciclograma, que un 75% representan a los niños y un 25% a las niñas (FIGURA N° 3).

En cuanto a la edad de los niños, se observa que decir que entra los nacidos en el primer trimestre del año y los nacidos en el último, prácticamente media un año de diferencia. Pues se sigue el criterio de edad cronológica en la agrupación de alumnos.

Esta circunstancia no se corresponde con la manifestación de excesivas diferencias madurativas, en la mayoría de los casos.

Respecto al nivel académico de los padres y madres tendrá que calificarse de medio. Aproximadamente el 60% de los padres y madres tienen estudios universitarios. En general, los padres y madres tienen mayor formación académica de nivel superior a estudios primarios. Esta circunstancia afecta fundamentalmente al lenguaje, predominando el nivel elaborado, aunque pueden darse en algunas circunstancias vulgarismos gramaticales. También a los conocimientos previos, que general se encuentran en un nivel intermedio. Apreciándose diferencias sensibles entre los niños procedentes de familias con menor formación académica y, en consecuencia, al nivel cultural.

FIGURA N° 3
POBLACIÓN: ALUMNOS
GRUPO-CLASE



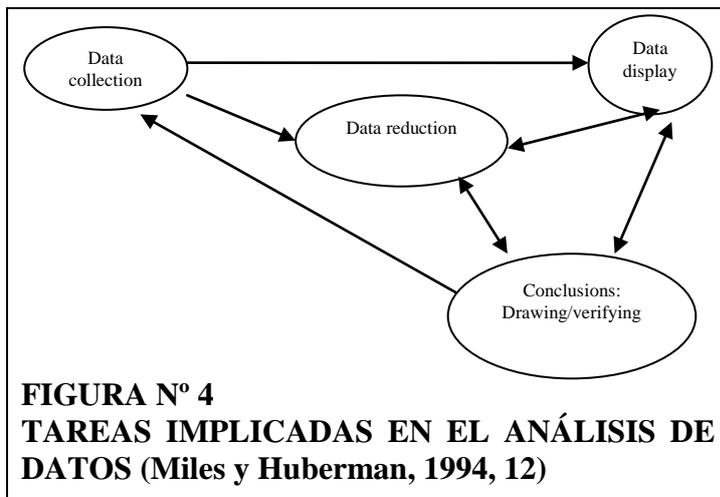
4.2.1.2 ACCESO AL CAMPO

La investigadora tiene facilidad para intervenir en este grupo-clase en concreto por haber sido profesora de prácticas durante su tercer año en la diplomatura de Maestro de Educación Infantil y ser conocida por los niños y niñas. Esto facilitará obtener la colaboración y las aportaciones, ya que no se van a extrañar de tener que hablar con ella. Del mismo modo que no tienen necesidad de intentar demostrar nada en especial, por lo que los datos que aporten puedan considerarse suficientemente objetivos. Este conocimiento personal del contexto estimula y favorece mucho la tarea a realizar.

4.2.1.3 RECOGIDA DE DATOS

La recogida de datos se realiza en el marco del proceso general de análisis de datos cualitativos que tendrá lugar a continuación. Es un proceso *flexible y no es único y estandarizado, es decir, se pueden dar diversas opciones atendiendo a las características particulares del contexto, el foco de interés o la naturaleza de la realidad a investigar* (Rodríguez Gómez y Gómez Ruiz, 2010-453).

Tomando como referencia el esquema de Miles y Huberman, el cual fija los pasos para efectuar el proceso de análisis de datos: *reducción de datos, disposición de datos y*



extracción o verificación de conclusiones. FIGURA N° 4. (Miles y Huberman, 1994, 12).

La recogida de datos fue realizada el día 8 y 14 de enero del 2013. En primer lugar se preparó el espacio del aula colocando en una de las mesas diez tarjetas con dibujos de diez de los alimentos saludables

considerados básicos: pan del día, fruta, verdura, carne, pollo, huevos, legumbres, frutos secos, lácteos y pescado. Considerando como probable que a esta edad frecuentemente sea el gusto el que oriente la elección de alimentos se dispusieron al lado tres recipientes identificados con tarjetas en las que se leía *mucho, poco y nada* (ver anexo I, tarjetas de los alimentos).

De forma individual se iba llamando a los niños y niñas para realizar la entrevista. Previamente fueron informados por la tutora de iban a colaborar con la investigadora para realizar un trabajo. Los niños y las niñas se sentaban al lado de la investigadora. Escucharon en qué consistía la actividad y después respondían a dichas preguntas. Una vez que los niños y niñas observaron los diferentes alimentos que había encima de la mesa, se les preguntaba por cada alimento, por ejemplo; el pan, ¿Te gusta mucho, poco o nada? Ellos lo colocaban en el recipiente correspondiente según sus gustos y justificaban su respuesta. Mientras, se anotaban en una hoja las respuestas y las explicaciones respecto a sus gustos. Para los resultados se utilizó una plantilla como esta:

ME GUSTA \ NIÑOS	MUCHO	POCO	NADA
NIÑO N°1			
NIÑO N°2			
NIÑO N°3			

....

4.2.2 FASE ANALÍTICA

La fase analítica, recoge el modo de tratar los datos y las decisiones tomadas sobre los criterios establecidos. Siguiendo el esquema de Miller y Huberman citado anteriormente, accedemos a la fase analítica, dónde se tratan los datos recogidos y se organizan dichos datos con el fin de ordenarlos de forma comprensible y facilitar la extracción de las conclusiones de esta investigación.

4.2.2.1 TRATAMIENTO DE LOS DATOS

Una vez recogidos los datos, procedemos a la fase de reducción de datos. Se entiende por reducción de datos; *Simplificación, resumen y la selección de la información de la que se dispone para hacerla más abarcable y manejable*. Para ello se pueden seguir algunos pasos como: *separación de unidades, síntesis y Agrupamiento y categorización (predefinida, emergente y mixta) y codificación* (Rodríguez Gómez, y Gómez Ruiz, 2010, 455-456).

Para analizar los datos obtenidos, se hace una reducción de los mismos ordenándolos por alimentos. Se diseña una tabla para cada uno de los alimentos, donde se anotan los gustos de cada alimento, junto a las explicaciones o comentarios que los justificaban. A través de este procedimiento se consigue ordenar mejor los datos para que se vea la información más claramente. **Ver anexo II, Transcripciones.**

ALIMENTO \ NIÑOS	
NIÑO N°1	
NIÑO N°2	
NIÑO N°3	

...

4.2.2.2 CRITERIOS PARA AGRUPAR LOS DATOS

A continuación se organizan los datos de tal forma que se facilite sacar conclusiones. Se eligen las estrategias más oportunas para agrupar los datos, algunas pueden ser diagramas, matices textuales, agrupamiento por categorías.

Se denomina disposición de datos *al conjunto organizado de información, presentada en alguna forma espacial ordenada, abarcable y operativa, con el fin de resolver cuestiones de investigación* (Rodríguez Gómez y Gómez Ruiz, 2010, 461-464).

Así, se consigue saber qué alimentos les gustan más, les gustan poco o no les gusta nada. A través de esta información se conoce qué alimentos consumen menos los niños y niñas de este grupo-clase, los cuáles habrá que potenciar el consumo.

4.3 RESULTADOS

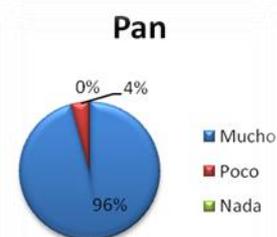
En esta fase se presenta, de forma ordenada y comprensible, la información hallada con esta indagación.

Después de analizar los datos se representaron en ciclogramas, uno por cada uno de los alimentos estudiados, siempre teniendo en cuenta las declaraciones expresadas respecto a los gustos.

PAN

Un 96% de los alumnos les gusta mucho el pan y 4% les gusta poco.

FIGURA N° 1

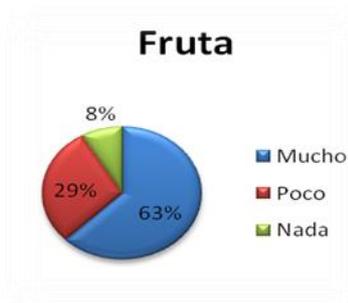


La mayoría afirman que les gusta mucho el pan porque es blandito y sabe bien. En numerosas ocasiones lo comen con otros alimentos y pueden pringar las salsas. Casi todos coinciden en el gusto por las migas de pan. Excepto un alumno que no le gusta el pan por la migas.

FRUTA

El 63% de los alumnos les gusta mucho la fruta, el 29% les gusta poco y un 8% no les gusta nada.

FIGURA N° 2



La mayoría de los alumnos les gusta mucho la fruta, algunos de ellos tienen sus frutas favoritas como las fresas, las peras, las uvas...y es favorito alimento. Además se hemos podido comprobar que saben que son saludables, aunque otros las relacionan con los dulces por el sabor. A los que les gusta poco dicen que están duras o que no les saben bien. A los que no les gusta, su porcentaje es muy bajo, no las han probado porque a sus madres no les gusta o les saben mal.

VERDURA

El 8% de los alumnos les gusta mucho, el 38% les gusta poco y un 54% no les gusta nada.

FIGURA N° 3

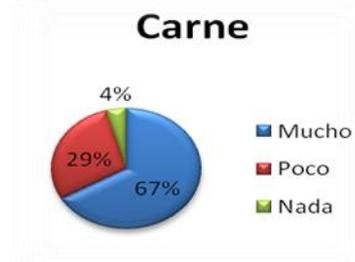


Lamentablemente a la mayoría no les gustan nada las verduras. Esto se debe al sabor que no les gusta, al color, a que salen de la tierra, a que huelen mal cuando las cocinan, porque no las han probado... Sólo unos algunos les gustan un poco y coinciden en las verduras que suelen comer tomates, lechugas, pepino, calabacín... A los pocos que dicen que les gustan mucho saben que son buenas para crecer, saludables.

CARNE

El 67% de los alumnos les gusta mucho, un 29% les gusta poco y un 4% no les gusta nada.

FIGURA N° 4

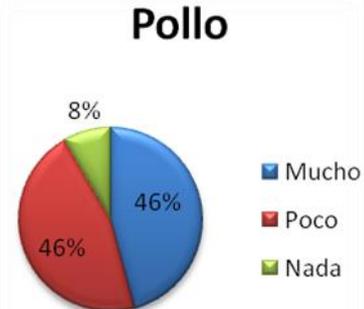


La mayoría de los alumnos de este grupo-clase les gusta mucho la carne, porque les gusta el sabor, es blanda, es salada, viene de los animales, la comen con pan, aunque algunos pringar las salsas, saben que es saludable, incluso les gusta porque lo pueden comer con las manos. A los que afirman que les gusta poco o nada es porque dicen que a veces está dura y tienen que masticarla mucho más que otro alimento.

POLLO

El 46% de los alumnos les gusta mucho, otro 46% les gusta poco y un 8% no les gusta nada.

FIGURA N° 5

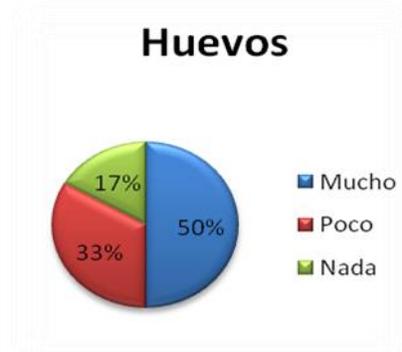


Se igualan los porcentajes respecto a los alumnos que les gusta mucho y poco este alimento. Esto debe a que les gusta el sabor, es carne blanda, lo acompañan o con patatas o con ketchup, se puede comer pan y pueda pringar la salsa. Sin embargo a los que no les gusta nada, es porque dicen que es carne dura o que no les sabe bien.

HUEVOS

El 50% de los alumnos les gusta mucho, el 33% les gusta poco y un 17% no les gusta nada.

FIGURA N° 6



Gran parte de los alumnos les gusta mucho los huevos, sobre todo los fritos, ya que les gusta pringar la yema con el pan. Algunos coinciden que les gusta porque los ponen las gallinas y se pueden hacer comidas con ellos como la tortilla y por supuesto porque les gusta su sabor. También hay unos alumnos que les gustan poco o nada porque son de origen animal, no les sabe bien o les gusta la yema.

LEGUMBRES

El 37% de los alumnos les gusta mucho, el 42% les gusta poco y un 21% no les gusta nada.

FIGURA N° 7

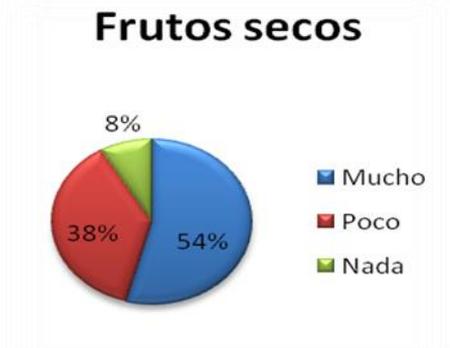


Destacan los alumnos que les gustan poco o nada las legumbres, un gran número de ellos comentan que no les saben bien, que están duras y saladas o que no las han probado. Por otro lado a los que les gustan mucho se debe a que les gusta el sabor, se deshacen en la boca, parecen burbujas, son blandas y que aportan mucho hierro.

FRUTOS SECOS

El 54% les gusta mucho, el 38% les gusta poco y un 8% no les gusta nada.

FIGURA N° 8

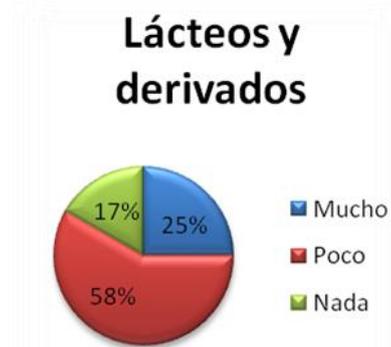


La mayoría les gusta los frutos secos, debido a su buen sabor, a que tienen cáscara y les gusta pelarlos o porque piensan que son chucherías. Algunos saben que son buenos para crecer. A los que les gusta poco o nada es porque tienen que pelarlos, son duros, salados o no les saben bien.

LÁCTEOS Y DERIVADOS

El 25% les gusta mucho, el 58% les gusta poco y el 17% no les gusta nada.

FIGURA N° 9

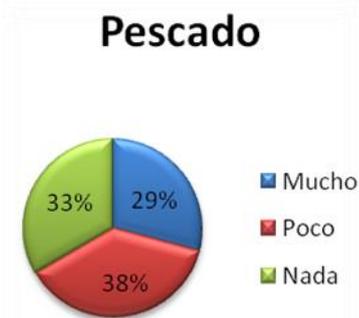


Puede sorprender el dato pero a este grupo-clase no les gusta mucho, principalmente la leche porque es ácida, seguido del queso y los yogures. Unos afirman que les gusta el sabor o que no son dulces. Por otro lado a los que les gusta mucho es porque les sabe bien, lo acompañan de otros alimentos como el queso en los macarrones, la leche en postres como el arroz con leche, los flanes... o en el desayuno.

PESCADO

El 29% les gusta mucho, el 38% no les gusta y un 33% no les gusta nada.

FIGURA N° 10



Un porcentaje muy grande nos informan que a los alumnos de grupo-clase no les gusta nada el pescado o les gusta poco, la causa es el pescado tiene espinas y les sabe mal. Añaden que si su madre les quita las espinas probablemente lo comerían. En contraposición a los que les gusta mucho es porque lo comen sin espinas, lo relacionan con la carne de pollo y les gusta el sabor.

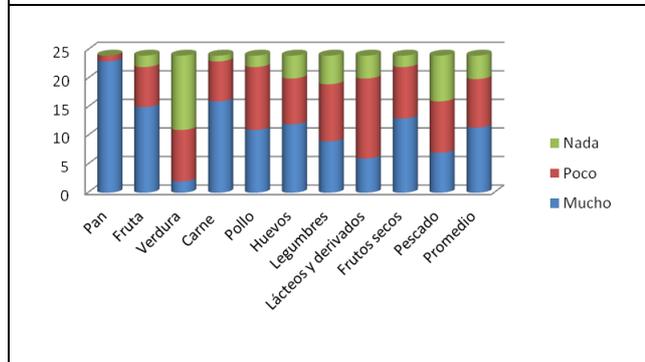
En la siguiente tabla quedan recogidos los datos que indican a cuántos niños y niñas les gusta mucho, poco o nada cada uno de los alimentos y la frecuencia de los mismos. Por ejemplo, a 23 alumnos les gusta mucho el pan, a 1 le gusta poco...

ME GUSTA \ ALIMENTOS	MUCHO	POCO	NADA
Pan	23	1	0
Fruta	15	7	2
Verdura	2	9	13
Carne	16	7	1
Pollo	11	11	2
Huevos	12	8	4
Legumbres	9	10	5
Lácteos y derivados	6	14	4
Frutos secos	13	9	2
Pescado	7	9	8
<i>Frecuencia</i>	<i>114</i>	<i>85</i>	<i>41</i>

En la siguiente gráfica se puede apreciar que el alimento que más les gusta a los niños y niñas de este grupo-clase es el pan, seguido de la carne, la fruta y los frutos secos. Siguiendo el orden de preferencia se encuentran el pollo y los huevos. Por último, los alimentos que menos les gustan son las legumbres, el pescado, los lácteos y las verduras. Se puede ver en la FIGURA N^a 11.

RESUMEN DE LOS DATOS OBTENIDOS

FIGURA N^o 11



5. CONCLUSIONES

Como conclusiones de la investigación planteada con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios en los niños y niñas de este grupo-clase se da respuesta a la pregunta de investigación y a los objetivos propuestos. Como contestación a la pregunta de investigación, **¿es adecuada la alimentación que toman los niños y niñas de este grupo-clase?**, según los resultados obtenidos, la alimentación de este grupo-clase no puede considerarse adecuada en grado suficiente.

El objetivo general, **obtener la información precisa para orientar las intervenciones educativas en el ámbito de la alimentación saludable**, se considera logrado puesto que la información obtenida será tomada como punto de partida para realizar una propuesta educativa específica con el objetivo de mejorar la alimentación de este grupo-clase.

El primer objetivo específico, **conocer los principales gustos en la alimentación que declara este grupo-clase** ha sido alcanzado. Hemos averiguado que de los diez alimentos saludables seleccionados para esta indagación, los alimentos que más les gustan son el pan, la carne y la fruta. A un 96% le gusta mucho el pan, a un 67% le gusta mucho la carne y al 63% le gusta mucho la fruta.

El segundo objetivo, **averiguar la situación en que se encuentra este grupo-clase para proponer una intervención educativa ajustada a las necesidades, capaz de optimizar la adquisición de hábitos alimentarios saludables**, nos ha llevado a conocer que en este grupo-clase, los alimentos que les gustan moderadamente (ni mucho, ni poco) son los huevos, el pollo y los frutos secos. A un 46% le gusta mucho el pollo, a

un 46% le gusta poco y al 8% no le gusta nada. A un 50% le gusta mucho los huevos, a un 33% le gustan poco los huevos y al 17% no le gusta nada los huevos. Para finalizar, a un 54% le gustan mucho los frutos secos, a un 38% le gustan poco y al 8% no le gustan nada los frutos secos. Por otro lado, al 33% no le gustan nada el pescado y a un 38% le gusta poco. Al 54% no le gustan nada las verduras y a un 38% le gustan poco. Al 17% no le gustan nada los lácteos y a un 58% le gustan poco los lácteos. Para finalizar, al 21% no le gustan nada las legumbres y a un 42% le gustan poco.

Y el logro del tercer objetivo, **descubrir las modificaciones que deben introducirse para mejorar la dieta actual**, indica que hay que aumentar el consumo de los alimentos que parecen gustarles poco o nada para conseguir que la dieta sea adecuada. Consecuentemente, **deberá potenciarse el consumo de los alimentos que menos les gustan y que son el pescado, la verdura, los lácteos y las legumbres.**

6. PROPUESTA EDUCATIVA

Se presenta una propuesta educativa encaminada a conseguir que la alimentación de este grupo-clase sea adecuada. La siguiente propuesta educativa está organizada de tal forma que presentará una justificación del tema con la edad de los alumnos, se marcarán unos objetivos y unos contenidos que queremos que los niños adquieran en cuanto al tema de alimentación saludable.

Las actividades se expondrán en torno a una idea principal estipulada, de tal manera que diversas actividades secuenciadas darán forma a esta idea. Para finalizar será importante formular unos criterios de evaluación y una conclusión.

1. JUSTIFICACIÓN

El tema es *Nuestros amigos los alimentos*. Con este tema se pretende motivar a los alumnos a comer alimentos que no les gustan, que no los han probado, que no los conocen...Esta propuesta se centrará en los alimentos cuyo consumo queremos fomentar su consumo. Se considera importante partir de lo conocido y cercano para una mejor comprensión, por eso ambientaremos el aula como un mercado. Por ello el mercado resulta un objeto de estudio apropiado, puesto que los niños pueden tener un contacto directo con él en diversas situaciones. Con esta interacción también pueden experimentar nuevas sensaciones y ampliar sus conocimientos.

Mediante esta propuesta se pretende lograr los objetivos familiarizándose los niños con la alimentación saludable a través de actividades dinámicas y el juego.

El proyecto está destinado al grupo-clase investigado, niños y niñas de cinco años. Durará una semana coincidiendo con la Unidad didáctica de los alimentos, de tal manera que las actividades serán las expuestas en esta propuesta, basándonos en un aprendizaje globalizado.



Como elemento motivador elegimos una historia cuyos personajes serán adquiridos en los distintos establecimientos del mercado conforme nuestros alumnos vayan realizando las actividades propuestas. La duración de estas actividades será de una semana. Cada día de la semana se trabajará un rincón del mercado que será guiado por nuestra ardilla: CLIP, quien nos ayudará y motivará en nuestras actividades.

Habrán seis grupos de cuatro niños pero dependiendo de la actividad, se realizarán con el conjunto de la clase o por grupos.

2. OBJETIVOS

- Reconocer la importancia de tomar alimentos saludables.
- Inculcar a los escolares hábitos alimentarios saludables desde la infancia.
- Fomentar el consumo de alimentos saludables.
- Conocer las variedades, procedencia y características de los alimentos saludables.
- Iniciarse en la preparación de recetas con alimentos saludables.

3. METODOLOGÍA

En líneas generales, plantearemos un aprendizaje significativo partiendo de las experiencias y conocimientos previos que poseen nuestros alumnos con respecto a los alimentos.

Los *principios metodológicos* elegidos de enseñanza-aprendizaje son:

- Selección y secuenciación de contenidos en armonía con las capacidades de los alumnos, las metas propuestas y los medios para conseguirlas.

- Flexibilidad en las situaciones de aprendizaje, tanto en la metodología como en los aspectos organizativos.
- Metodología activa que promueve el aprendizaje autónomo, la capacidad de razonar, el esfuerzo y el descubrimiento personal.

A partir de ellos establecemos las siguientes *pautas metodológicas*:

- Globalización en la integración de las distintas áreas de conocimiento.
- Favorecer la actividad reflexiva del alumno sobre lo que aprende y su funcionalidad.
- Plantear la información en conexión con los aprendizajes anteriores.
- Progresar en las actividades en consonancia con las dificultades que encuentra el alumnado.

4. ACTIVIDADES

En primer lugar, se contará a los niños una historia expuesta por nuestro ayudante CLIP, que será el eje central de la propuesta didáctica. Con este recurso motivador pretendemos que nuestros alumnos adquieran actitudes positivas que les lleven a mostrarse más participativos y con mayor grado de interés en el desarrollo de las distintas actividades.

La ardilla CLIP es la protagonista del cuento. Su madre le había encargado ir al mercado para hacer la compra, pero no conocía los alimentos, no sabía cómo se llamaban...por lo que nuestros alumnos debían ayudarle a encontrar los alimentos que le había encargado su madre. Para ello tienen que recorrer los rincones del mercado y resolver diferentes actividades, con el fin de conseguir de ayudar a CLIP a encontrar los alimentos. Además utilizaremos la rima y la poesía en cada actividad como otro elemento motivador, para fomentar en nuestros alumnos la creatividad e imaginación.

A continuación exponemos un esquema, señalando primero el rincón y debajo el número y nombre de la actividad. Después del esquema desarrollamos dichas actividades.

Actividad de motivación: Clip nos cuenta su historia

1. Clip y el mercado.

Primer rincón: Verduras y frutas

2. Jugamos con las verduras

Segundo rincón: Legumbres

3. Legumbres divertidas

Tercer rincón: Lácteos y derivados

4. Me divierto con los lácteos

Cuarto rincón: Pescado

5. Pescadito, pescadete

Actividad de evaluación

6. Pirámide alimenticia

Anotación: el aula será como el mercado de tal forma que cada rincón se ambientará según corresponda. La elección del espacio se adaptará a las necesidades del rincón, a las actividades y a las necesidades de los niños y de las niñas.

Actividad de motivación: Clip nos cuenta su historia

ACTIVIDAD 1	FECHA: Primera sesión.
TÍTULO: CLIP Y EL MERCADO	
EDAD: 5 años	Nº PARTICIANTES: Grupo clase.
TEMPORALIZACIÓN: Primera actividad	TIPO: Actividad de motivación.
RECURSOS HUMANOS: Maestra	RECURSOS ESPACIALES: Mercado
RECURSOS MATERIALES: La historia de Claque, cámara de fotos, imágenes, proyector o pizarra digital.	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">✚ Motivar a los alumnos en el consumo de alimentos saludables.✚ Captar la atención de los alumnos ante el nuevo elemento motivador, predisponiéndoles a trabajar esta propuesta.	
DESARROLLO: <p>Visitaremos el mercado más cercano, de esta forma los niños tomarán contacto con los alimentos. Se fijarán en las verduras, frutas, pescados, legumbres, lácteos y derivados principalmente, junto al pan, los huevos, los frutos secos... Allí podrán reconocer</p>	

muchos alimentos. Los colores, las texturas y formas de alimentos conocidos o no. Tomaremos unas fotos para trabajar posteriormente con ellas. De regreso al colegio, se reunirán en la asamblea para comentar la visita. Se mostrarán las fotos tomadas durante la visita en el proyector o pizarra digital.



A continuación se harán preguntas del siguiente tipo:
 ¿Qué sentís al verlas?, ¿Cómo se llaman?, ¿De qué está hecho?, ¿Qué forma tienen?, ¿Qué color tienen?, ¿De dónde vienen?, ¿Aguantará mucho tiempo?, ¿Cuál os gusta más?, ¿Qué hacemos con ellas?, ¿Dónde las podemos encontrar?, ¿Las vemos todos los días del año?...



Después conoceremos a Clip que nos contará su historia. Cuando llegemos allí encontraremos un personaje, Clip, muy preocupado y les contamos la siguiente historia

Clip tiene que hacer la compra a su mamá, pero no conoce los alimentos que le ha encargado. Su mamá dice que son alimentos saludables y tiernos que comer para crecer, además tendrán que saber colocarlos en la pirámide de los alimentos. ¡Necesito vuestra ayuda! ¿Me podéis ayudar?

Si a Clip queréis ayudar, el rincón de verduras y frutas deberéis visitar.

Primer rincón: Tienda de la verdura y frutas

ACTIVIDAD 2	FECHA: Segunda sesión.
TÍTULO: JUGAMOS CON LAS VERDURAS	
EDAD: 5 años.	Nº DE PARTICIPANTES: Grupo-clase
TEMPORALIZACIÓN: una jornada	TIPO: Actividad de desarrollo.

RECURSOS HUMANOS: Maestra

RECURSOS ESPACIALES: Aula

RECURSOS MATERIALES: cestas, alimentos o imágenes de alimentos plastificadas, puzles, frutas y verduras para hacer las recetas.

OBJETIVOS:

- ✚ Reconocer e identificar las verduras y las frutas.
- ✚ Fomentar el consumo de frutas y verduras.

DESARROLLO:

Llegaremos al rincón de las verduras y frutas, y se colocarán en grupos. Allí Clip nos dirá una breve reseña de lo que tenemos que hacer:



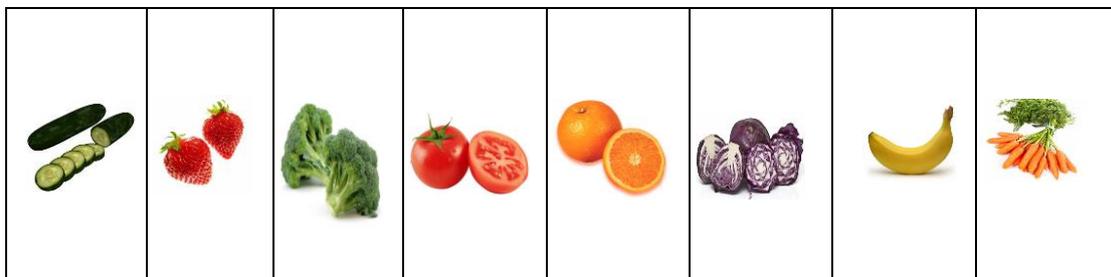
Para pasar el primer nivel las frutas y verduras deberéis de saber. Por lo tanto, esta actividad tendréis que hacer.

FRUTAS	VERDURAS
	

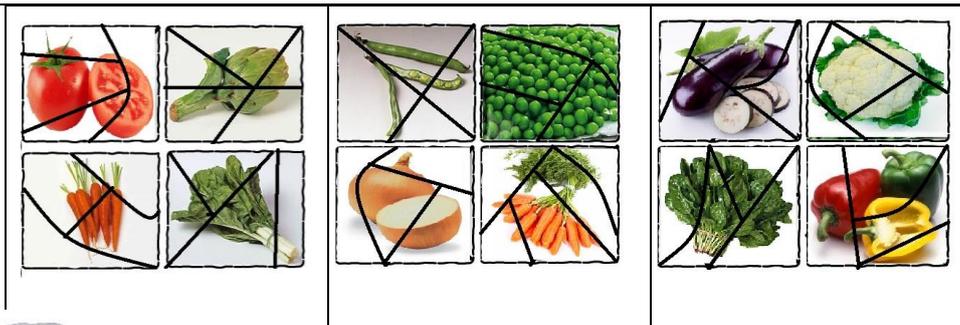
La actividad consiste seleccionar los alimentos que sean frutas y verduras de los que no lo son. Para esta actividad cada grupo

tendrá una serie de alimentos, las frutas deberán introducirlas en la cesta roja y las verduras en la cesta verde. Después se hará una puesta en común de todos los alimentos seleccionados, se dirán los nombres y se hablará de lo importante que son. Si es posible tendremos alimentos naturales, si no se harán tarjetas con imágenes plastificadas.

Algunos de los alimentos que se pueden encontrar son:



Después Clip repetirá dos puzles a cada grupo que tendrán que resolver, cuando acaben se hará una puesta en común.



*Con las frutas y verduras me habéis fascinado.
Sin embargo, yo quiero saber cómo los habéis cocinado.*

A continuación Clip les pedirá a tres grupos que hagan unas brochetas de fruta. Mientras el resto de los grupos hacen una ensalada.

Brochetas: tendrán que seguir la serie que les marqué Clip. Los niños colocados en grupo y en sus mesas correspondientes cogerán las frutas adecuadas para hacer las brochetas, que estarán sobre cada mesa en una cesta. La fruta estará ya cortada en trocitos y pelada. La serie es la siguiente: plátano, kiwi, fresa...



Ensalada: los grupos dispondrán de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, maíz, pimiento... Los alumnos lavarán las verduras y la maestra les mostrará cómo se pelan y se cortan, ello podrán colaborar quitando las capas a la cebolla, sacan el maíz de la mazorca, partiendo en trocitos la lechugas con las manos... Una vez lista, echarán en un bol los alimentos y aprenderán aliñarla. Para finalizar esta actividad, los alumnos degustarán la ensalada y las brochetas de frutas.

Después de realizar la actividad, Clip nos mostrará esta nota:

Las actividades habéis superado,
mirad dentro de la cesta puesta
pues dentro me he colado.



Los alimentos encontrados son: la señora piña y el señor tomate.

*Si la historia queréis completar
otros alimentos deberéis encontrar.
Para ello, en el rincón de legumbres
deberéis de buscar.*



Segundo rincón: Legumbres

ACTIVIDAD 3	FECHA: Tercera sesión.
TÍTULO: LEGUMBRES DIVERTIDAS	
EDAD: 5 años.	Nº DE PARTICIPANTES: Grupo-clase
TEMPORALIZACIÓN: una jornada	TIPO: Actividad de desarrollo.
RECURSOS HUMANOS: Maestra	RECURSOS ESPACIALES: aula
RECURSOS MATERIALES: legumbres, platos, algodón, agua, imágenes.	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">✚ Fomentar el consumo de legumbres.✚ Reconocer e identificar las legumbres.✚ Conocer el origen de las legumbres.	
DESARROLLO: <p>En este rincón Claque expondrá:</p> <p><i>Un puñado de garbanzos he perdido, como soy tan despistado. Tengo un gran lío, mezclo lentejas con alubias, y a veces con garbanzos.</i></p> <p>Clip les pedirá a cada grupo que busquen en un cubo los garbanzos, alubias y lentejas y las clasifiquen en sus platos correspondientes. Habrá seis cubos uno por cada grupo con diez garbanzos, veinte lentejas y doce alubias. Cada grupo tendrán tres platos uno para los garbanzos, otro para las alubias y otro para las lentejas. También deberán contar cuántas legumbres hay de cada tipo.</p> <p>Después de que los niños hayan hecho esta actividad, Clip les enseñará de dónde vienen las legumbres. Para ello los niños en grupo tendrán que ordenar la siguiente secuencia. Aquí aparece ordenada.</p>	



Garbanzos

Lentejas

Alubias



*Como habéis gustado a las legumbres,
os mando otra prueba como de costumbre.
Pues con gente tan lista,
no se nos va ni una pista.*



Para finalizar, Clip ayudará a los niños a plantar las legumbres. Se plantarán tres platos por grupo, es decir, cada grupo plantará un plato con lentejas, otro con alubias y otro con garbanzos. Se utilizará algodón y un poco de agua. A medida que pasen los días los niños se ocuparán de ponerlas en lugar iluminado del aula y de echarles agua, poco a poco irán viendo la evolución.



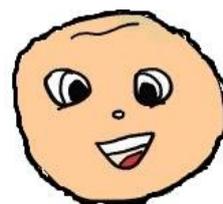
Una vez realizada las actividades Clip mostrará los siguientes alimentos:

**Buscad, buscad,
pues debajo de una mesa tengo que
estar.
Si no me encontráis,
es porque puedo estar detrás.**



Nuestro nuevo alimento, Garbancín, dirá:

*Si la historia queréis completar,
otros alimentos deberéis encontrar.
Para ello, en el rincón de los lácteos
Deberéis de buscar.*



Tercer rincón: Lácteos

ACTIVIDAD 4	FECHA: Cuarta sesión.	
TÍTULO: ME DIVIERTO CON LOS LÁCTEOS		
EDAD: 5 años	Nº DE PARTICIPANTES: Grupo-clase	
TEMPORALIZACIÓN: una jornada	TIPO: Actividad de desarrollo	
RECURSOS HUMANOS: Maestra	RECURSOS ESPACIALES: Aula	
MATERIALES: imágenes, yogurtera, yogur natural y leche.		
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Conocer e identificar los productos lácteos y derivados. ✚ Fomentar el consumo de los lácteos y derivados. ✚ Conocer la procedencia de los lácteos y derivados. 		
<p>DESARROLLO</p> <p>En el rincón de los lácteos Clip leerá una nota que dice:</p> <p><i>Si el alimentos queréis encontrar, el juego deberéis de terminar, como Clip no sabe buscar, vosotros le tendréis que enseñar.</i></p> <p>Clip les explicará cómo se hacen los lácteos. ¿Sabéis cómo se hacen los lácteos? Con la ayuda de imágenes Clip les explicará que las vacas dan leche, que la leche es buena para nuestros huevos, para crecer... Por eso debemos tomar leche, además con la leche se pueden hacer otros alimentos que llamamos lácteos como los yogures y el queso.</p> <p>A continuación los niños tendrán que ayudar a Clip a ordenar las secuencias. Habrá dos secuencias para cada grupo, las secuencias serán las mismas para cada grupo. Estas son las secuencias ordenadas. Una vez ordenadas las secuencias por los niños comentarán dichas secuencias. Aquí aparece ordenada.</p>		
		
Vacas	Ordeñar	Leche

		
Fábrica	Leche, yogures y quesos	¡Qué ricos!

Después Clip preguntará a los niños cuántos tipos de yogures y quesos conocen, ya que el mercado puede existir una gran variedad.

Más tarde hacemos nuestros propios yogures. Clip les explicará que la yogurtera es como la fábrica dónde hacen los yogures. Necesitaremos una yogurtera, yogur natural y leche.

Los niños tendrán que rellenar los recipientes de la yogurtera de leche y un poquito de yogur y esperar a que se hagan. Al

día siguiente podrán comprobar que la leche se ha convertido en yogur y podrán probarlos.

Al acabar Clip les dirá:

El alimento encontrado es Yogurin:

Como todas actividades habéis realizado, a nuestro alimento habéis gustado.



Cuarto rincón: Pescado

ACTIVIDAD 5	FECHA: Quinta sesión.
TÍTULO: PESCADITO, PESCADETE	
EDAD: 5 años	Nº DE PARTICIPANTES: Grupo-clase
TEMPORALIZACIÓN: una jornada	TIPO: Actividad de desarrollo
RECURSOS HUMANOS: Maestra	RECURSOS ESPACIALES: Aula.
MATERIALES: pescado, memory de imágenes, masa de hojaldre, rodillos, tomate, pimiento, queso y atún al natural.	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">  Fomentar el consumo del pescado.  Conocer y familiarizarse con el pescado y sus tipos. 	

DESARROLLO:

En este rincón, Clip volverá a leer:

*Clip no sabe comer pescado
como es un poco despistado,
no sabe limpiar pescad.*

¡Necesita ayuda niños!

Con vuestra sabiduría le ayudareis con maestría.

*El pescado es muy bueno
y todos tenemos que comerlo.*

Clip les traerá un pescado a los niños. Primero los niños

tendrán que identificar las partes que tiene el pescado:

cola, cabeza, aletas... lo podrán observar, tocar... Después

se les mostrará cómo se limpia el pescado. Los niños verán como se le quita las espinas.

Más tarde los alumnos se sentará en la alfombra y Clip les preguntará:

¿De dónde viene el pescado?, ¿Sabéis porque muy importante comer pescado?, ¿Cómo coméis el pescado?, ¿Qué pescado conocéis?...

Después los niños tendrán que completar un Memory por grupos. Esta actividad consiste en asociar las distintas imágenes, buscar la pareja. Al final se harán comentarios. A continuación aparecen las parejas del juego.



Merluza 	Merluza 
Sardinas 	Sardinas 
Atún 	Atún 
Salmón 	Salmón 
Pulpo 	Pulpo 

Lenguado		Lenguado	
Calamar		Calamar	

*Si esta actividad queréis acabar,
A Clip deberéis escuchar.*

Clip encargará a los niños hacer una pizza. Cada niño hará una pizza pequeña que después comerá. Para hacer la pizza utilizaremos masa de hojaldre, que los niños tendrán que amasar con la ayuda de un rodillo. Después se le añadirá tomate en rodajas, pimiento en trocitos, queso y atún al natural.

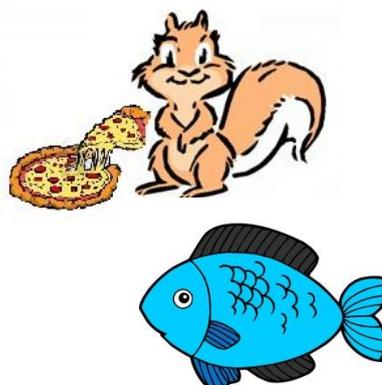
*Cómo la actividad habéis acabado,
un nuevo alimento habréis encontrado.*

Repetid conmigo:

¡Pescadín, pescadete!

¿Dónde te metes?

Un nuevo alimento encontrado, Pescadín:

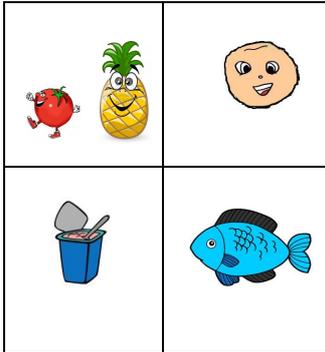


Actividad de evaluación: Pirámide de los alimentos

ACTIVIDAD 6	FECHA: Sexta sesión.
TÍTULO: NUESTRA PIRÁMIDE	
EDAD: 5 años	Nº DE PARTICIPANTES: Grupo-clase
TEMPORALIZACIÓN: una jornada	TIPO: Actividad de desarrollo
RECURSOS HUMANOS: Maestra	RECURSOS ESPACIALES: Aula.
MATERIALES: alimentos conseguidos en las sesiones anteriores, pirámide de cartulina y velcro.	
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none">  Fomentar el consumo del pescado.  Conocer y familiarizarse con el pescado y sus tipos. 	

DESARROLLO:

Después de haber conseguido todos los alimentos que Clip necesitaba, es hora de



colocarlos en la pirámide de los alimentos. En la pirámide están los alimentos que debemos tomar.

Tendremos una pirámide de cartulina colocada en la zona de la asamblea. Además contaremos con el resto de alimentos de los que se compone la pirámide alimenticia. Los alimentos estarán representados en tarjetas con velcro, de esta forma se podrán quitar y poner. Los niños y niñas tendrán que

colocarlos en la pirámide. Los alimentos conseguidos en las actividades se podrán entre todos, el resto por grupos y después se comentara.

Siguiendo está lección la pirámide debéis completar:

*Si mucha energía queréis tener
pan, cereales, arroz y pasta
debéis comer.*

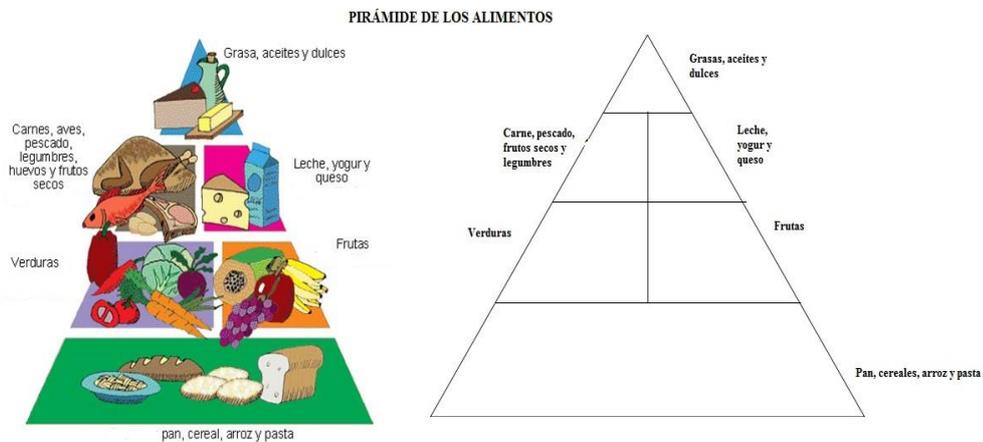
*Si queréis ver bien
rica verdura comeréis.*

*Para estar sanos
fresca fruta comeréis todo el año.*

*Yogures, leche y queso
muy buenos son para vuestros dientes y huesos.*

*Si mucha fuerza queréis tener
carnes, pescado y legumbres
tenéis que comer.*

*Lo que poco tenéis que comer
son dulces y grasas,
pues no aportan casi nada.*



Esta propuesta se podría ampliar incluyendo más actividades como: hacer un libro de recetas con la colaboración de las familias, adivinanzas de los alimentos, libros educativos sobre la alimentación saludable, disfraces de los alimentos...



Con éxito me habéis ayudado
Y con esfuerzo trabajado.
Me marchó a otro colegio
Pues ya estoy cansado
Asique...
Colorin colorado...
Este cuento aún no ha empezado!



7. PROSPECTIVA

Parece bastante indicado que, tras un tiempo de asimilación de las pautas trabajadas, se realice un nuevo estudio para contrastar los nuevos datos con los presentados aquí y valorar la eficacia de la intervención realizada.

Se considera que resultaría beneficioso comparar diferentes estudios de varias aulas de un mismo centro y posteriormente también se podrían hacer comparaciones con otros centros del mismo municipio. Además se puede hacer este estudio con otra población y compararlas. De esta forma se conseguirá contrastar datos que ayudarán mejorar la calidad de la alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias bibliográficas

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa (sin fecha): *Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Programa PERSEO: ¡Come sano y muévete! Estrategia NAOS*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Autoría Anónima (2005). Cofradía vasca de gastronomía. Looney Tunes Warner Bros. *Comer sano es divertido*. Planeta Junior. Barcelona: Planeta.
- Capdevila C. (2002). *Las tres mellizas y el yogurt*. Barcelona: Cromosoma.
- Crespo Cotaina, A., & Deza Vicente, N. (1998). *Hacemos galletas*. *Cuadernos de Pedagogía* (265), 14-16.

- Crespo Cotaina, A., & Deza Vicente, N. (1998). Hacemos galletas . *Cuadernos de Pedagogía* (265), 14-16.
- Denzin, N. K. y Lincoln, Y. S. (eds.). (1994): *Handbook of qualitative research*. Londres: Sage.
- Grande Covián, F. (1981). *Alimentación y nutrición*. Barcelona: Salvat Editores.
- Nieto Martín, S. (2010). *Principios, métodos y técnicas esenciales para la investigación educativa*. Madrid: Dykinson.
- López Nomdedeu, C.(1981). *La alimentación: base de la salud*. Madrid: Narcea.
- López Nomdedeu, C. (2010.). *La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad: Litografía Arte.
- López Nomdedeu, C. y Vázquez, C. (2005): *Alimentación y nutrición. Manual teórico-práctico. 2ª edición*. Madrid: Diaz los Santos.
- Miles, M.B. y Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis. A new sourcebook of methods*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Tójar, J.C. (2006): *La investigación cualitativa. Comprender y actuar*. Madrid: La Muralla.
- Palacios Mateos J.M., & López Nomdedeu,C. (1982). *Manual del iniciado en el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública. Bilbao: AGGSA.
- Vázquez C. y del Olmo, D. (1998). *Nutrición y crecimiento*. En: Vázquez C., de Cos A.I., López Nomdedeu. Madrid: Santos Díaz de Santos.
- Vivanco, F., Palacios, J.M. y García Almansa, A. (1976). *Alimentación y nutrición. Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (CIBIS)* Madrid: Dirección General de Sanidad.

Fuentes electrónicas

Tema: La Nueva rueda de los alimentos; http://www.exitae.es/blog/gastronomia/nueva-rueda-alimentos_359, 14/01/2013.

Tema: Dieta equilibrada; <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/nutricio%CC%81n-y-alimentacio%CC%81n-durante-el-crecimiento-y-desarrollo-etapa-2-la-nin%CC%83ez-1a-10-an%CC%83os/> 7/02/2013

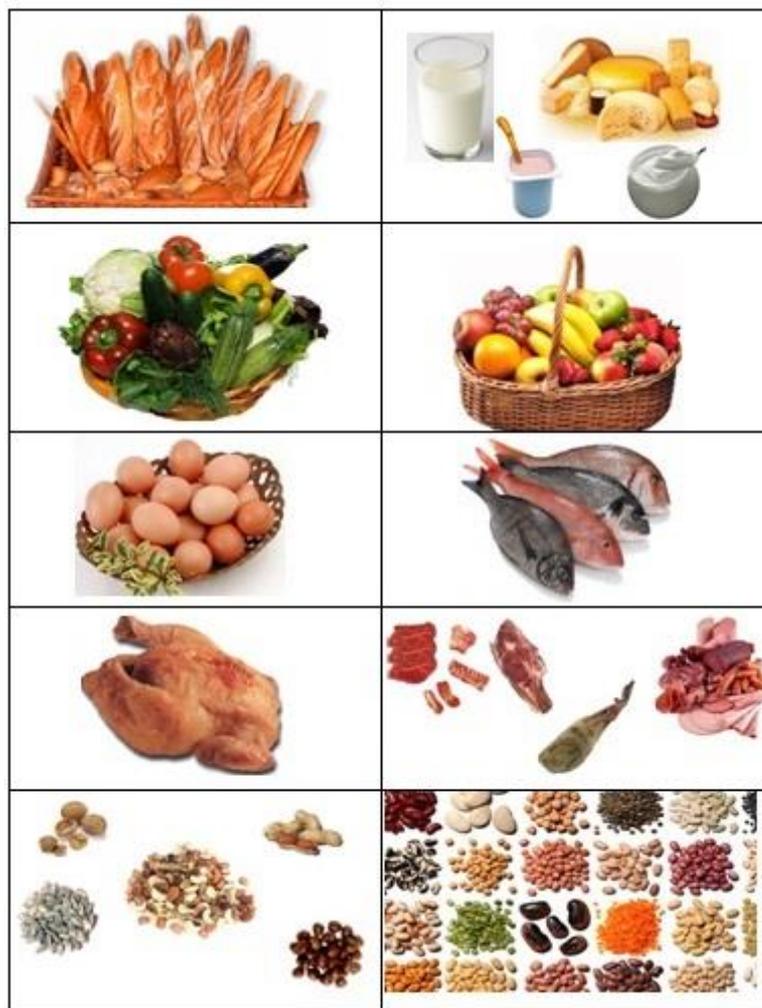
Tema: Alimentación y nutrición; <http://books.google.es/books?id=F-xV6RuI96kC&pg=PA64&lpg=PA64&dq=composicion+de+los+alimentos+EDALNU>

http://www.edalnu.com/&source=bl&ots=dSN_-oaL7W&sig=NEz_eMyR0M7t8-VlrMuMq7_yelc&hl=es&sa=X&ei=fbckUdjIKIGRhQfO6IDQDg&ved=0CEUQ6AEwBg#v=onepage&q=composicion%20de%20los%20alimentos%20EDALNU&f=false,
3/02/2013

Tema: López Nomdedeu, C. (sin fecha). Educación para la salud y alimentación en la escuela: <http://cp.amadeovives.madrid.educa.madrid.org//semana%20alimentacion/Para%20la%20web%20del%20cole/Informacion%20en%20PDF/EpSalimentacionEscuela.pdf>
5/02/2013

ANEXOS

ANEXO I: TARJETAS DE LOS ALIMENTOS



ANEXOII: TRANSCRIPCIONES

ALIMENTO NIÑOS	PAN
NIÑO N°1	Me gusta mucho, sabe muy bien.
NIÑO N°2	Me gusta mucho, es saludable y nos da mucha energía.
NIÑO N°3	Me gusta mucho, por el sabor y puedes comerlo con otros alimentos.
NIÑO N°4	Me gusta mucho, porque su masa es blanda.
NIÑO N°5	Me gusta mucho, porque sabe muy bien.
NIÑO N°6	Me gusta mucho, porque las migas que tiene.
NIÑO N°7	Me gusta mucho, se come con otras comidas y sabe bien.
NIÑO N°8	Me gusta mucho, su masa es muy blandita.
NIÑO N°9	Me gusta mucho, porque sabe y huele muy bien.
NIÑO N°10	Me gusta mucho, porque se puede comer con muchos alimentos.
NIÑO N°11	Me gusta mucho, porque me encantan las migas.
NIÑO N°12	Me gusta mucho, porque sabe bien.
NIÑO N°13	Me gusta mucho, porque tiene migas blanditas y sabe muy bien.
NIÑO N°14	Me gusta mucho, porque es blandito.
NIÑO N°15	Me gusta mucho, por las migas y se deshacen en la boca.
NIÑO N°16	Me gusta poco, porque salen migas y lo de fuera es duro.
NIÑO N°17	Me gusta mucho, porque lo como siempre y las migas me encantan.
NIÑO N°18	Me gusta mucho, por las migas y el sabor.
NIÑO N°19	Me gusta mucho, porque es blandito y las migas son muy ricas.
NIÑO N°20	Me gusta mucho, porque por dentro es blando.
NIÑO N°21	Me gusta mucho, porque es blandito.
NIÑO N°22	Me gusta mucho, porque es muy rico y blando.
NIÑO N°23	Me gusta mucho, porque es mi favorito alimento.
NIÑO N°24	Me gusta mucho, porque es blandito cuando está reciente.

ALIMENTO NIÑOS	FRUTA
NIÑO N°1	No me gusta nada, me sabe mal.
NIÑO N°2	Me gusta mucho, me encantan los plátanos y las peras.
NIÑO N°3	Me gusta poco, porque no me gusta mucho el sabor.
NIÑO N°4	Me gusta mucho, porque sabe bien.
NIÑO N°5	Me gusta mucho, porque me encanta el sabor.
NIÑO N°6	Me gusta mucho, me encantan todas; las fresas, las cerezas, las uvas...me dan mucha fuerza.
NIÑO N°7	Me gusta mucho, porque son muy buenas para crecer.
NIÑO N°8	Me gusta mucho, porque saben muy dulces.
NIÑO N°9	Me gusta mucho, porque son dulces.
NIÑO N°10	Me gusta poco, porque algunas no me gustan por el sabor.
NIÑO N°11	Me gusta poco, porque muchas son duras.
NIÑO N°12	Me gusta mucho, porque están muy ricas, son dulces.
NIÑO N°13	Me gusta poco, porque no las sé pelar.
NIÑO N°14	Me gusta mucho, porque tienen un sabor dulce. Me encantan las uvas.
NIÑO N°15	Me gusta poco, porque algunas no son muy dulces y están duras.
NIÑO N°16	Me gusta mucho, porque me encantan su sabor.
NIÑO N°17	No me gusta, porque no las he probado y a mi madre no la gustan.
NIÑO N°18	Me gusta mucho, porque son muy dulces.
NIÑO N°19	Me gusta mucho, porque son muy buenas para crecer y son dulces.
NIÑO N°20	Me gusta poco, saben muy bien y algunas me encantan.
NIÑO N°21	Me gusta mucho, porque son muy dulces.
NIÑO N°22	Me gusta mucho, porque están muy rica.
NIÑO N°23	Me gusta mucho, porque es mi favorito alimento. Son saludables.
NIÑO N°24	Me gusta poco, sólo me gusta la naranja, lo dentro es muy rico.

ALIMENTO NIÑOS	VERDURA
NIÑO N°1	No me gustan nada, saben muy mal.
NIÑO N°2	Me gustan poco, porque algunas me gustan como saben.
NIÑO N°3	No me gusta nada, porque sabe mal.
NIÑO N°4	Me gustan poco, porque huelen y saben mal.
NIÑO N°5	No me gusta nada, sabe fatal.
NIÑO N°6	Me gusta mucho, saben bien. Me encantan los tomates, los calabacines...y son muy saludables.
NIÑO N°7	Me gustan poco, aunque si me gustan los tomates, la lechuga y el pepino.
NIÑO N°8	No me gusta nada, porque cuando lo cocinas huele y sabe mal.
NIÑO N°9	No me gusta nada, porque sabe mal y es verde como la hierba.
NIÑO N°10	No me gusta nada, porque no la he probado.
NIÑO N°11	Me gustan poco, porque nacen de la tierra.
NIÑO N°12	Me gustan mucho, porque son muy buenas para crecer.
NIÑO N°13	Me gustan poco, me gustan los tomates y la lechuga.
NIÑO N°14	Me gustan poco, porque sabe mal, fuerte.
NIÑO N°15	Me gustan poco, porque sólo como algunas que me gustan como los tomates.
NIÑO N°16	No me gusta nada, no he probado.
NIÑO N°17	Me gustan poco, porque no me sabe muy bien.
NIÑO N°18	Me gustan poco, porque sabe fatal.
NIÑO N°19	No me gusta nada, porque es muy dura y no sabe bien.
NIÑO N°20	No me gusta nada, porque su sabor es malo.
NIÑO N°21	No me gusta nada, porque no sabe bien.
NIÑO N°22	No me gusta nada, porque sabe mal.
NIÑO N°23	No me gusta nada, porque su sabor no me gusta.
NIÑO N°24	No me gusta nada, porque sale de la tierra.

ALIMENTO NIÑOS	CARNE
NIÑO N°1	Me gusta poco, porque es dura.
NIÑO N°2	Me gusta mucho, porque siempre la he comido.
NIÑO N°3	Me gusta mucho, porque tiene un sabor rico y es blanda.
NIÑO N°4	Me gusta poco, porque tienen huesos.
NIÑO N°5	Me gusta mucho, porque cuando lo cocinas sabe muy rico.
NIÑO N°6	Me gusta mucho, porque viene de los animales.
NIÑO N°7	No me gusta nada, porque a veces está dura y no se traga bien.
NIÑO N°8	Me gusta mucho, porque es muy sabrosa.
NIÑO N°9	Me gusta mucho, porque algunos tipos de comen con las manos.
NIÑO N°10	Me gusta poco, porque algunas no saben bien.
NIÑO N°11	Me gusta poco, porque es parecido al pescado y no me gusta.
NIÑO N°12	Me gusta mucho, porque sabe muy bien.
NIÑO N°13	Me gusta mucho, porque sabe bien y lo puedes comer con pan.
NIÑO N°14	Me gusta mucho, porque tiene un sabor delicioso.
NIÑO N°15	Me gusta mucho, porque es buena para crecer.
NIÑO N°16	Me gusta mucho, porque es blanda.
NIÑO N°17	Me gusta mucho, lo como todos los días, es muy rica.
NIÑO N°18	Me gusta mucho, porque es salada.
NIÑO N°19	Me gusta poco, porque se hace bola y no se traga bien.
NIÑO N°20	Me gusta mucho, porque lo he comido desde siempre.
NIÑO N°21	Me gusta poco, porque tienes que masticar mucho.
NIÑO N°22	Me gusta poco, porque hay que cortar y no sabe muy bien.
NIÑO N°23	Me gusta mucho, porque sabe muy bien.
NIÑO N°24	Me gusta mucho, porque es blandita y sabrosa.

ALIMENTO NIÑOS	POLLO
NIÑO N°1	Me gusta poco, porque no me gusta como sabe.
NIÑO N°2	Me gusta poco, porque es muy sabroso.
NIÑO N°3	Me gusta mucho, porque lo como con salsa y lo puedo pringar con pan.
NIÑO N°4	Me gusta mucho, porque su carne es blanda y sabe bien.
NIÑO N°5	Me gusta mucho, porque sabe bien y lo puedes comer con pan.
NIÑO N°6	Me gusta mucho, porque como la carne de los corderos y es tierno.
NIÑO N°7	Me gusta poco, depende como esté hecho.
NIÑO N°8	Me gusta mucho, porque es blando y te puedes chupar los dedos.
NIÑO N°9	Me gusta poco, porque las salsas no me gustan.
NIÑO N°10	Me gusta mucho, porque lo como con patatas.
NIÑO N°11	Me gusta poco, por el sabor.
NIÑO N°12	Me gusta poco, porque no me gusta mucho el sabor.
NIÑO N°13	Me gusta poco, porque no me gusta el sabor algunas veces.
NIÑO N°14	Me gusta poco, porque no me sabe bien.
NIÑO N°15	No me gusta nada, porque sabe muy asqueroso.
NIÑO N°16	Me gusta poco, porque casi no tiene sabor.
NIÑO N°17	Me gusta mucho, porque lo he probado y está rico.
NIÑO N°18	Me gusta poco, porque es salado.
NIÑO N°19	Me gusta mucho, porque se le echa kétchup y blandito.
NIÑO N°20	Me gusta mucho, porque se come con salsa.
NIÑO N°21	No me gusta nada, porque sabe mal.
NIÑO N°22	Me gusta mucho, porque asado está muy rico.
NIÑO N°23	Me gusta poco, porque no me sabe muy bien.
NIÑO N°24	Me gusta mucho, porque es carne.

ALIMENTO NIÑOS	HUEVOS
NIÑO N°1	Me gusta poco, porque los ponen las gallinas.
NIÑO N°2	No me gusta nada, porque me saben mal.
NIÑO N°3	Me gusta mucho, porque los puedo comer en tortilla, fritos y se puede pringar con pan.
NIÑO N°4	Me gusta poco, porque sólo me gustan los fritos.
NIÑO N°5	No me gusta nada, porque me saben mal.
NIÑO N°6	Me gusta mucho, lo que más la yema cuando están fritos.
NIÑO N°7	Me gusta mucho, porque los hacen las gallinas.
NIÑO N°8	Me gusta mucho, los fritos son mis favoritos porque se fríen y se pringan con pan.
NIÑO N°9	Me gusta poco, porque no me gusta la yema.
NIÑO N°10	Me gusta poco, porque son de las gallinas y es un animal.
NIÑO N°11	No me gusta nada, porque saben mal.
NIÑO N°12	Me gusta poco, porque los puedes comer con otras cosas.
NIÑO N°13	Me gusta mucho, porque lo puedes pringar con pan.
NIÑO N°14	Me gusta mucho, porque me encantan fritos para pringar.
NIÑO N°15	Me gusta mucho, porque me gusta la yema.
NIÑO N°16	Me gusta mucho, porque se pueden hacer muchas comidas como la tortilla.
NIÑO N°17	No me gusta nada, porque no me gusta como saben.
NIÑO N°18	Me gusta mucho, aunque solo cocido en los macarrones.
NIÑO N°19	Me gusta poco, lo que más la yema porque blanda.
NIÑO N°20	Me gusta poco, porque la yema no me gusta.
NIÑO N°21	Me gusta mucho, porque son de las gallinas.
NIÑO N°22	Me gusta poco, en tortilla me gustan.
NIÑO N°23	Me gusta mucho, porque son mis favoritos. Me encanta el sabor.
NIÑO N°24	Me gusta mucho, porque saben muy bien.

ALIMENTO NIÑOS	LEGUMBRES
NIÑO N°1	Me gusta poco, porque a veces están duras.
NIÑO N°2	No me gusta nada, porque saben mal.
NIÑO N°3	Me gusta mucho, pero las que cocina mi abuela, mi madre no las hace.
NIÑO N°4	Me gusta poco, porque no me saben muy bien.
NIÑO N°5	Me gusta mucho, porque me encantan como saben.
NIÑO N°6	Me gusta poco, lo que más las lentejas porque tiene mucho hierro.
NIÑO N°7	No me gusta nada, porque no saben bien.
NIÑO N°8	Me gusta mucho, porque las como en puré y sabe bien.
NIÑO N°9	Me gusta poco, porque no son dulces.
NIÑO N°10	Me gusta mucho, porque las como con chorizo.
NIÑO N°11	Me gusta mucho, porque parece que comes burbujas, se deshacen en la boca.
NIÑO N°12	No me gusta nada, porque saben mal.
NIÑO N°13	Me gusta poco, porque no saben muy bien.
NIÑO N°14	No me gusta nada, porque saben fatal.
NIÑO N°15	Me gusta poco, por su sabor.
NIÑO N°16	Me gusta poco, porque saben raras.
NIÑO N°17	No me gusta nada, porque no las he probado.
NIÑO N°18	Me gusta poco, porque por dentro son duras.
NIÑO N°19	Me gusta poco, porque no saben bien.
NIÑO N°20	Me gusta mucho, porque se deshacen en la boca y el sabor es bueno.
NIÑO N°21	Me gusta mucho, todas las legumbres menos las lentejas.
NIÑO N°22	Me gusta poco, porque son saladas.
NIÑO N°23	Me gusta mucho, porque me saben muy ricas.
NIÑO N°24	Me gusta mucho, porque lo dentro es blandito.

ALIMENTO NIÑOS	LÁCTEOS Y DERIVADOS
NIÑO N°1	Me gusta poco, porque sólo me gusta los yogures.
NIÑO N°2	Me gusta poco, porque no me gusta la leche, los yogures si y el queso pero rayado.
NIÑO N°3	Me gusta poco, porque me gusta poco la leche.
NIÑO N°4	No me gusta nada, ni el queso, ni la leche, ni los yogures.
NIÑO N°5	Me gusta poco, porque no me saben bien.
NIÑO N°6	Me gusta mucho, me gusta la leche con galletas, el queso y los yogures de sabores.
NIÑO N°7	Me gusta poco, porque el queso es amarillo y sabe mal. La leche si me gusta y los yogures no mucho.
NIÑO N°8	Me gusta poco, no me gustan los yogures, la leche un poco.
NIÑO N°9	Me gusta mucho, porque los yogures son dulces, la leche no es dulce y el queso tampoco.
NIÑO N°10	Me gusta poco, el queso no me gusta, los yogures sí.
NIÑO N°11	No me gusta nada, porque son demasiado dulces.
NIÑO N°12	Me gusta mucho, porque me gustan su sabor.
NIÑO N°13	No me gusta nada, no me saben bien.
NIÑO N°14	Me gusta poco, me gusta la tarta de queso, el flan y el arroz con leche.
NIÑO N°15	Me gusta poco, algunos no saben bien como el queso, yogures...
NIÑO N°16	Me gusta mucho, porque se hacen con leche y me encanta la leche.
NIÑO N°17	Me gusta poco, porque a mi madre no le gustan mucho.
NIÑO N°18	Me gusta mucho, porque me encanta la leche.
NIÑO N°19	Me gusta poco, porque no saben muy dulces.
NIÑO N°20	Me gusta mucho, porque se tragan muy bien.
NIÑO N°21	Me gusta poco, sólo me gusta la leche.
NIÑO N°22	Me gusta poco, porque es líquido el yogur y la leche.
NIÑO N°23	Me gusta poco, porque no me saben muy bien.
NIÑO N°24	No me gusta nada, porque el queso sabe mal y la leche es ácida.

ALIMENTO NIÑOS	FRUTOS SECOS
NIÑO N°1	Me gusta mucho, porque saben muy bien.
NIÑO N°2	Me gusta mucho, porque son buenos y están muy ricos. En otoño como castañas.
NIÑO N°3	Me gusta poco, porque no me gusta mucho como saben.
NIÑO N°4	Me gusta mucho, porque los puedes pelar fácil.
NIÑO N°5	Me gusta poco, porque algunos no me gusta como saben y tienes que pelarlos.
NIÑO N°6	No me gusta nada, porque me puedo romper los dientes y son duros.
NIÑO N°7	Me gusta poco, porque muchos saben mal.
NIÑO N°8	Me gusta mucho, porque son muy buenos para hacerse grandes.
NIÑO N°9	Me gusta mucho, porque tienen cáscaras.
NIÑO N°10	Me gusta poco, lo que más las castañas.
NIÑO N°11	Me gusta mucho, porque son chuches.
NIÑO N°12	Me gusta mucho, porque saben muy bien.
NIÑO N°13	No me gusta nada, porque no me gusta el sabor.
NIÑO N°14	Me gusta mucho, lo he probado y me gusta como saben.
NIÑO N°15	Me gusta poco, porque son salados.
NIÑO N°16	Me gusta mucho, porque están muy ricos y son muy buenos.
NIÑO N°17	Me gusta poco, porque hay que pelarlos.
NIÑO N°18	Me gusta mucho, porque están muy salados.
NIÑO N°19	Me gusta mucho, me gustan las castañas porque son calentitas, las nueces, las pipas...lo dentro es muy rico.
NIÑO N°20	Me gusta poco, porque hay pelarlo para poder comerlo.
NIÑO N°21	Me gusta mucho, pero no puedo comerlo porque tengo alergia.
NIÑO N°22	Me gusta mucho, porque tienen cáscaras y se pelan.
NIÑO N°23	Me gusta poco, por el sabor.
NIÑO N°24	Me gusta poco, porque son duros y saben mal.

ALIMENTO NIÑOS	PESCADO
NIÑO N°1	No me gusta nada, porque tiene espinas y sabe mal.
NIÑO N°2	No me gusta nada, porque tiene espinas.
NIÑO N°3	No me gusta nada, porque tiene espinas y te puedes hacer daño.
NIÑO N°4	No me gusta nada, porque tiene espinas.
NIÑO N°5	No me gusta nada, porque sabe mal y tienen muchas espinas.
NIÑO N°6	Me gusta poco, porque tiene espinas y me ahogo.
NIÑO N°7	Me gusta poco, porque algunos tienen espinas.
NIÑO N°8	Me gusta mucho, porque sabe muy rico y lo como sin espinas.
NIÑO N°9	Me gusta mucho, porque tiene un buen sabor.
NIÑO N°10	Me gusta poco, porque es un animal del mar que se pesca.
NIÑO N°11	Me gusta mucho, porque tiene una carne como el pollo.
NIÑO N°12	Me gusta poco, porque tiene muchas espinas.
NIÑO N°13	Me gusta poco, porque lo como algunas veces y otras no.
NIÑO N°14	Me gusta poco, lo como cuando mi mamá me quita las espinas.
NIÑO N°15	No me gusta nada, porque para comerlo hay que quitarle las espinas.
NIÑO N°16	Me gusta mucho, lo he probado y está muy rico.
NIÑO N°17	Me gusta mucho, porque es muy salado.
NIÑO N°18	Me gusta poco, sólo cuando no tiene espinas.
NIÑO N°19	No me gusta nada, porque sabe mal y tiene espinas.
NIÑO N°20	Me gusta poco, porque tiene espinas.
NIÑO N°21	Me gusta poco, porque tiene espinas.
NIÑO N°22	Me gusta mucho, porque es salado.
NIÑO N°23	No me gusta nada, porque sabe muy mal.
NIÑO N°24	Me gusta mucho, me encanta el sabor.