



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Programa de intervención para la adquisición de hábitos alimenticios saludables en Educación Infantil

Alumno/a: Cristina Sánchez Adán

Tutor/a: María del Carmen Pegalajar Palomino
Dpto.: Pedagogía

Mayo, 2020

Índice

0. Resumen.....	1
1. Contextualización	2
2. Identificación y justificación del problema	3
3. Marco teórico.....	4
3.1. Definición de conceptos sobre la salud y la alimentación	4
3.2. ¿Qué recoge la legislación vigente en relación a la etapa de Educación Infantil sobre la alimentación saludable?.....	6
3.3. ¿Qué opina la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la alimentación saludable en la infancia?	10
3.4. Factores condicionantes de la alimentación en la infancia	12
3.5. Recomendaciones para mejorar los hábitos alimenticios en los infantes	13
4. Marco metodológico	15
4.1. Objetivos	15
4.2. Contenidos.....	15
4.3. Metodología	16
4.3.1. Principios metodológicos	16
4.3.2. Criterios metodológicos	16
4.4. Sesiones y actividades	17
4.4.1. Sesión 1	17
4.4.2. Sesión 2	19
4.4.3. Sesión 3	20
4.4.4. Sesión 4	22
4.4.5. Sesión 5	24
4.4.6. Sesión 6	25
4.4.7. Sesión 7	26
4.4.8. Sesión 8	28
4.4.9. Sesión 9	30
4.4.10. Sesión 10	31
4.5. Organización del tiempo	32
4.6. Organización del espacio	32
4.7. Evaluación.....	33

4.7.1. Evaluación del aprendizaje	33
4.7.2. Evaluación de la propuesta	33
5. Conclusiones finales	36
5.1. Limitaciones	37
5.2. Perspectiva de futuro	38
6. Referencias bibliográficas	38
7. Anexos	41

Resumen

La propuesta de intervención que se presenta a continuación tiene como principal objetivo la adquisición de hábitos alimenticios saludables por parte del alumnado del Segundo Ciclo de Educación Infantil. Para ello se plantean una serie de sesiones en las que se trabaja la alimentación en la infancia a través de actividades que otorguen un aprendizaje significativo al alumnado. Además, se pretende involucrar a las familias mediante actividades en las que se requiera su colaboración. Así, con esta propuesta se procurará mejorar los hábitos alimenticios del alumnado, haciendo conscientes a las familias sobre la importancia de mantener una alimentación saludable desde la infancia.

Palabras clave: Comedor escolar, Costumbres alimenticias, Cuidado del niño, Salud, Participación de los padres.

Abstract

The main objective of this intervention proposal presented below is the acquisition of healthy alimentary habits by pre-school education children. Therefore, there are proposed a series of sessions in which childhood diet is worked through activities that offer a significant learning in students. In addition, it is intended to involve families in this through activities that require their collaboration. In that way, this proposal will be able to improve students' alimentary habits, making their families aware of the importance of having a healthy diet since childhood.

Keywords: School meals, Food customs, Child care, Health, Parent participation.

1.- Contextualización

Este programa de intervención está dirigido al Segundo Ciclo de Educación Infantil (de 3 a 6 años) del colegio Alfonso Sancho, situado en la ciudad de Jaén. (*Anexo 1*)

La E.E.I. Alfonso Sancho se trata de un centro educativo de carácter público, que abarca el Segundo Ciclo de Educación Infantil (3 a 6 años). Este ofrece sus servicios de 7:30h a 17:00h de lunes a jueves y de 7:30h a 16:00h los viernes y, además, cuenta con servicios integrales en él fuera del horario lectivo como comedor, aula matinal y ludoteca.

Con respecto a las características estructurales del edificio, este consta de 2 plantas:

- En la planta baja se encuentran la secretaría, el comedor/aula matinal, la cocina, 4 aulas y aseos para el alumnado así como aseos para el profesorado. Además, el centro cuenta con patio, donde una pequeña parte está techada.
- En la primera planta, a la cual se accede por una rampa desde la planta baja, se encuentran 5 aulas, la biblioteca, la sala de profesorado, el despacho de dirección, una pequeña terraza y aseos.

En la actualidad, el centro cuenta con 9 líneas (tres de 3 años, tres de 4 años y tres de 5 años). Así, durante el curso académico 2019/2020 se ha atendido a un total de 221 infantes.

La E.E.I. Alfonso Sancho se encuentra ubicada en el Barrio Peñamefécit, concretamente en la calle Enrique Ponce, s/n. Cerca del centro encontramos zonas familiares tranquilas, como el “Parque Goya” y el “Parque del Bulevar”, el más grande de la ciudad.

La población del entorno trabaja principalmente en el sector terciario. En las familias suelen trabajar ambos progenitores, con un nivel socioeconómico y cultural medio-alto. El porcentaje de familias con un nivel socioeconómico-cultural bajo es escaso, lo cual no suele afectar al grado de participación o interés demostrado en la educación del alumnado.

Este centro trata de ofrecer un servicio de calidad, contando con un personal cualificado y con experiencia. En su plantilla se encuentran 13 maestras especialistas en Educación Infantil, entre ellas, una especialista en francés y una de pedagogía terapéutica. Además, el colegio cuenta con una maestra de religión católica y dos maestros de Audición y Lenguaje a tiempo parcial (durante dos días a la semana).

En el colegio se atiende siempre a la diversidad, de modo que cuenta con especialistas para atender a alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, en base a los principios de normalización e integración escolar. El proceso de enseñanza-aprendizaje se lleva a cabo de manera individualizada, teniendo en cuenta las características de cada infante.

Esta propuesta está dirigida concretamente a la clase 4-C de este colegio, en la cual he realizado mi periodo de prácticas (prácticum I y prácticum II). Este grupo estaba compuesto por 24 infantes, entre los cuales se encontraban distintas necesidades específicas de apoyo educativo (Síndrome de Down, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y dislexia).

2.- Identificación y justificación del problema

A partir de la experiencia vivida durante el periodo de prácticas, se ha identificado un problema respecto a la alimentación del alumnado. En esta clase hay un calendario de desayuno que se recomienda seguir para que los infantes disfruten de una alimentación equilibrada (*Anexo 2*). Aun así, a pesar de que las familias conocen este calendario, existe una parte del alumnado cuyo desayuno consiste todos los días en alimentos no saludables.

Pero dicho problema no afecta solo a la alimentación. Además, se ha observado que el alumnado que mantiene una alimentación más descuidada presenta más dificultades psicomotrices y cognitivas que aquel que sigue una alimentación saludable. Por ejemplo, un alumno que todos los días comía alimentos no saludables presentaba un retraso madurativo a nivel físico y lingüístico, y una alumna que se alimentaba de manera similar mostraba dificultades motrices que el alumnado que llevaba una alimentación saludable no presentaba.

Intervenir en la salud y alimentación del alumnado es de gran importancia puesto que una nutrición incorrecta durante la infancia tiene efectos devastadores que pueden ser permanentes, como un insuficiente desarrollo conductual e intelectual o un bajo rendimiento escolar. Por ello, la importancia de una alimentación sana y equilibrada está justificada tanto desde el punto de vista de la salud como desde la prevención de enfermedades.

Por otro lado, también se ha observado la impasividad de algunas familias respecto a este tema, por ejemplo, cuando la docente ha hablado con ellas y han respondido de manera indiferente. Por ello, mediante esta propuesta también se pretende aumentar la implicación de las familias, puesto que estas son el principal medio de adquisición de hábitos de los infantes.

3.- Marco teórico

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), en su Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) establece en el artículo 25: “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación (...)” (p.36).

Así, a continuación se recogerán los principales conceptos sobre la alimentación y la salud, lo que recoge la legislación vigente acerca de este tema así como la Organización Mundial de la Salud, los factores influyentes de la alimentación en los infantes y, por último, algunas recomendaciones para mejorar los hábitos alimenticios del alumnado.

3.1. Definición de conceptos sobre la salud y la alimentación

Para facilitar el desarrollo de la propuesta, se expondrán una serie de conceptos fundamentales relacionados con la salud y la alimentación.

Para empezar, la Organización Mundial de la Salud en su Carta Constituyente en 1948 definió el concepto de salud de la siguiente manera: “Un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad”. Por tanto, contempla el estado saludable como calidad de vida y no como el padecimiento de enfermedades. Esta es la definición que se tendrá en cuenta puesto que no ha sido modificada desde entonces.

Por otro lado, Herrero (2018) establece la siguiente definición: “La alimentación es el acto voluntario y consciente por el cual se eligen, preparan e ingieren los alimentos” (p.20). El papel de la alimentación en la cultura determina los hábitos dietéticos de la población.

Además, el concepto de dieta hace referencia al conjunto de alimentos que se consumen con una frecuencia determinada de tiempo y que determinan los hábitos alimentarios. Asimismo, este sustantivo también se utiliza para denominar diferentes abordajes dietéticos ante enfermedades o situaciones concretas, o bien en diversos estilos de alimentación (Herrero, 2018). De igual forma, una dieta recomendable debe cubrir tres aspectos: biológico, psicológico y sociológico (Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur y Arroyo, 2015).

Asimismo, esta dieta puede ser equilibrada o no en función de los alimentos que se ingieran.

El equilibrio se sostiene cuando nos ajustamos a las necesidades nutricionales concretas y específicas en cada momento. Estas necesidades varían a lo largo de las diferentes etapas vitales, en distintos estados fisiológicos y en situaciones de enfermedad. Para alcanzar este equilibrio es necesario consumir los diferentes grupos de alimentos (verduras, frutas, legumbres, cereales) en la proporción, cantidad y calidad adecuadas. (Herrero, 2018, p.20)

Además de una dieta equilibrada, es importante también el concepto de alimentación saludable. Villares y Segovia (2015) establecen la siguiente definición:

Una alimentación saludable es aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en término de nutrientes. Además, los alimentos que la integran son aptos para el consumo desde el punto de vista de la higiene y la seguridad alimentaria y su forma de preparación y presentación es respetuosa con la cultura, la tradición y otras características de quien la consume. (p.269)

De este modo, estos autores afirman lo siguiente: “Los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras: moderación, variedad y equilibrio” (Villares y Segovia, 2015, p.269). Además, esta debe ser variada en cuanto al tipo de alimento así como en su preparación y presentación, tiene que poseer unos niveles nutricionales que se ajusten a las características de los individuos, y se debe repartir a lo largo del día en función de las condiciones de vida de cada persona.

Por otro lado, la alimentación además de ser saludable debe ser también variada. Así, según Herrero (2018), una alimentación variada implica que, de los alimentos que deben formar parte de la dieta, exista variedad en cuanto a tipos dentro del mismo grupo.

Otro concepto fundamental es la nutrición. “La nutrición es (...) el conjunto de procesos que permiten al organismo asimilar todos los nutrientes de los alimentos gracias a la digestión, el metabolismo y la absorción de los mismos, para ser utilizados por los diferentes órganos” (Herrero, 2018, p.19). Asimismo, Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur y Arroyo (2015) afirman que esta es un proceso que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares.

Además de nutrición, existe también el término de malnutrición. Otero (2019) la define como: “Un estado patológico (...) como resultado de la deficiente incorporación de los nutrientes a las células del organismo” (p.83). Asimismo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), esta abarca tres grupos: la desnutrición, la malnutrición relacionada

con los micronutrientes (carencia o exceso) y el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

Englobando los conceptos de alimentación y nutrición, se debe explicar el concepto de pirámide alimenticia. Esta se trata de una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que se deben consumir diariamente y semanalmente para mantenerse saludable.

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición propone la Pirámide NAOS de la Estrategia NAOS con las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos paralelamente con las de distintas actividades de ejercicio físico (juegos, paseo, subir escaleras, etc.). (*Anexo 3*)

Es la primera Pirámide publicada en España que muestra ambas recomendaciones, tanto las de alimentación saludable como las de actividad física, combinándolas en un mismo gráfico con el fin de fomentar hábitos alimentarios en línea con la Dieta Mediterránea, mientras se impulsa también la práctica regular de la actividad física entre la población para adoptar estilos de vida saludables. (AECOSAN, 2015)

Por último, se debe tener en cuenta también el desarrollo de la persona. Así, según Mejía (2018): “El desarrollo es una secuencia de cambios en el comportamiento, el pensamiento y los sentimientos, que sigue un orden cronológico en cada sujeto. El desarrollo humano es un proceso largo y gradual que se inicia al momento del nacimiento”.

El concepto de desarrollo abarca tanto a la maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socio afectivos y temperamentales como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa.

3.2. ¿Qué recoge la legislación vigente en relación a la etapa de Educación Infantil sobre la alimentación saludable?

La importancia de adquirir hábitos saludables en la infancia se encuentra apoyada en la legislación vigente. En ella se encuentran contemplados los objetivos, fines y principios generales (áreas de conocimiento, contenidos y criterios de evaluación) de cada etapa, en este caso, Educación Infantil. Esta legislación vigente, la cual recoge dichos aspectos fundamentales de la etapa de Educación Infantil, está dividida en dos niveles: nacional (España) y autonómico (Andalucía).

Por un lado, a nivel nacional, actualmente se cuenta con el REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

Para empezar, este real decreto establece que la importancia de adquirir buenos hábitos de salud, higiene y nutrición se refleja en el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual del alumnado. Además, declara como una de las principales finalidades contribuir a dicho desarrollo en colaboración con las familias.

Asimismo, esto se encuentra también contemplado en este real decreto a través de los contenidos de la etapa. Según el Ministerio de Educación y Formación Profesional (MEFP, 2018): “Los contenidos educativos de la Educación Infantil se organizarán en áreas correspondientes a ámbitos propios de la experiencia y del desarrollo infantil y se abordan por medio de actividades que tengan interés y significado para los niños”.

Estos ámbitos son denominados áreas de conocimiento, las cuales contemplan diferentes aspectos fundamentales del segundo ciclo de Educación Infantil (entre ellos, objetivos, bloques de contenidos o criterios de evaluación). Existen tres áreas de conocimiento diferentes:

1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
2. Conocimiento del entorno.
3. Lenguajes: comunicación y representación.

De estas tres áreas de conocimiento, la adquisición de hábitos alimentarios adecuados se relaciona con el Área 1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Dentro de esta y en relación a la adquisición de hábitos saludables, se establece el siguiente objetivo principal:

- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Por otro lado, en relación a los contenidos de esta área, se establecen cuatro bloques:

- Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.
- Bloque 2. Juego y movimiento.
- Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.
- Bloque 4. El cuidado personal y la salud.

De estos bloques de contenidos, los que se relacionan directamente con la adquisición de hábitos alimentarios saludables son el Bloque 1 y el Bloque 4.

- En el Bloque 1, algunos de los contenidos que aparecen en relación a una alimentación saludable son: las necesidades del cuerpo y la alimentación, así como la identificación, manifestación, regulación y control de las mismas.
- En el Bloque 4, algunos de estos contenidos son: el cuidado personal y la salud, la práctica de hábitos saludables, la alimentación y la identificación y valoración crítica ante prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.

Además, en esta primera área se establece el siguiente criterio de evaluación en relación a la adquisición de hábitos de vida y alimentarios saludables:

- Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar.

Por otra parte, a nivel autonómico, la legislación vigente que se tiene en cuenta es la ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.

En esta orden se plasman las dos ideas fundamentales de esta propuesta: la necesidad de una alimentación adecuada y hábitos saludables en la etapa de Educación Infantil y la imprescindible colaboración entre educadores y familias. Mediante la unión de ambas ideas, se pretende contribuir a la mejora de la educación y al desarrollo integral del alumnado, acompañando así el proceso de construcción de la identidad y la autonomía personal.

Las familias en la sociedad actual, necesitan colaboración en la educación de sus hijos e hijas en estas edades. No es posible dar respuesta a las necesidades de los infantes y sus familias de manera individual, por lo que es preciso pensar en la educación como un compromiso social, para garantizar el bienestar de toda la ciudadanía. (Consejería de Educación, 2008, p.17)

Para empezar, la familia se trata del eje principal en la vida de los infantes, ya que esta influye directamente desde el nacimiento hasta la adultez. Los comportamientos que el alumnado mantiene e incluso la propia personalidad que se empieza a formar en esta etapa es fruto, en su mayoría, de la influencia familiar. Por ende, los hábitos alimenticios también se ven determinados por esta.

En cuanto al mantenimiento de unos hábitos saludables y una dieta adecuada, la orden establece que esto debe ocurrir de manera autónoma pero con la compañía de la persona adulta, proporcionando así una ayuda con seguridad y afectividad. Una alimentación saludable es esencial para las personas, sobre todo en esta etapa, ya que afecta a todas las dimensiones del desarrollo (afectivo, cognitivo, madurativo, etc.). Asimismo, esta se trata de uno de los principales factores que intervienen en la salud y que desempeñan un importante papel en la prevención de enfermedades.

Como se ha mencionado anteriormente, los contenidos y objetivos de este programa de intervención se engloban en el Área 1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

Dentro de esta área de conocimiento y respecto a la adquisición de hábitos saludables, se plantea el siguiente objetivo principal:

- Avanzar en la adquisición de hábitos y actitudes saludables, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas.

Con este objetivo, se pretende estimular y motivar al alumnado mediante la participación en la satisfacción de sus necesidades básicas, aprendiendo hábitos y conocimientos adecuados para el cuidado y el mantenimiento de su salud.

Por otro lado, en relación a los contenidos dentro de esta área, en esta orden quedan establecidos dos bloques distintos:

- Bloque 1. La identidad personal, el cuerpo y los demás.
- Bloque 2. Vida cotidiana, autonomía y juego.

Ambos bloques se relacionan con la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

- En el Bloque 1, algunos de estos contenidos son: la atención y satisfacción de las necesidades de los infantes, el aseo personal, la alimentación y el descanso.
- En el Bloque 2, algunos de estos contenidos son: la adquisición de hábitos y normas básicas de higiene, alimentación y descanso; la aceptación de los niños y las niñas de una alimentación rica, variada y saludable; el mantenimiento de una postura adecuada en las comidas; la aceptación de la dieta como una medida oportuna para superar la enfermedad; y el conocimiento de distintos alimentos, la diferenciación e identificación de sabores y olores de comidas.

3.3. ¿Qué opina la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la alimentación saludable en la infancia?

La Organización Mundial de la Salud se trata de un organismo especializado de las Naciones Unidas fundado en 1948, el cual tiene el objetivo de garantizar el máximo grado de salud para todas las personas del mundo (Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación de España, 2017).

A través de este organismo, los gobiernos pretenden colaborar para hacer frente a los problemas sanitarios que afectan de manera global, mejorando el bienestar y la salud de las personas. Por ejemplo, cuando se establece una alerta a nivel mundial sobre un virus, a través de la OMS se implantan también una serie de protocolos que todos los países tienen que seguir para afrontarlo (siempre dentro de las posibilidades sanitarias de cada lugar).

En relación a la alimentación y la nutrición de los infantes, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) declara los siguientes datos:

- Todos los niños y las niñas tienen derecho a una buena nutrición según la Convención sobre los Derechos del Niño.
- En muchos países, son muy pocos los infantes de 6 a 23 meses que cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas apropiados para su edad.
- Mantener una alimentación saludable desde la infancia ayuda a protegerse de cualquier tipo de malnutrición y de las enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer, entre otras).
- Se estima que la desnutrición es la causa de un total de 2,7 millones de muertes infantiles, tratándose del 45% de las muertes totales de niños y niñas.

En base a esto, se observa que una gran parte de la población infantil sufre problemas relacionados con una alimentación insana. Por ello, es imprescindible cuidar que los infantes mantengan una dieta adecuada así como unos hábitos saludables desde el principio.

Para empezar, la OMS (2017) manifiesta que una óptima nutrición en esta etapa impulsa un crecimiento sano, mejora el desarrollo cognitivo y reduce la morbilidad y la mortalidad así como el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Es imprescindible que los infantes alcancen un crecimiento físico y un desarrollo psicológico óptimo ya que, además, esto podría determinar el desarrollo de las sociedades humanas en un futuro.

Por otro lado, antes se poseían menos conocimientos para prestar ayuda para criar y educar a los infantes de modo que desarrollasen todas sus potencialidades. Actualmente, se han realizado investigaciones y estudios sobre la crianza y la alimentación en la etapa de Educación Infantil, dando a conocer por tanto numerosos métodos para hacerlo de manera adecuada. Además, gracias a la globalización, se conocen investigaciones llevadas a cabo en cualquier parte del mundo. Gracias a dichas investigaciones y estudios, en las últimas décadas se han llegado a conocer mucho mejor las relaciones entre la salud, el crecimiento físico, el desarrollo psicológico y los cuidados que ofrecen las familias a los infantes (OMS, 2017).

En otro orden de cosas, para actuar en favor de esto se propone la implantación de la Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030):

Los niños representan el futuro, y su crecimiento y desarrollo saludable deben ser una de las máximas prioridades para todas las sociedades. Los niños y los recién nacidos en particular son especialmente vulnerables frente a la malnutrición y enfermedades infecciosas, que son prevenibles o tratables en su mayoría. (OMS, 2015)

Esta estrategia se centra en la protección de las mujeres, los infantes y los adolescentes que viven en entornos desfavorecidos, de modo que todas las personas gocen del grado máximo de salud que se pueda lograr, sin importar el lugar o las circunstancias en las que estas vivan. Así, se pretende reducir o acabar con la mortalidad prevenible de estas personas, mejorar su salud y bienestar, y conseguir un futuro más próspero y sostenible para ellas.

Por consiguiente, el fomento de un entorno alimentario saludable y el mantenimiento de una dieta equilibrada y sana, además de la participación de cada persona, requiere también de la colaboración de los gobiernos, los cuales desempeñan un papel fundamental ya que, si no apoyan las propuestas e iniciativas que se centren en mejorar la alimentación de la población, estas no podrán ponerse en funcionamiento.

Por último, se afirma que la malnutrición no se trata solamente de hambre. Esta se presenta en diferentes formas: emaciación (adelgazamiento patológico); retraso del crecimiento; deficiencias de vitaminas y minerales; sobrepeso u obesidad; y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. “Casi una de cada tres personas en el mundo padece al menos una forma de malnutrición” (Francesco Branca, Director del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la OMS, 2017).

3.4. Factores condicionantes de la alimentación en la infancia

Según Villares y Segovia (2015), no solo existe una relación directa entre los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia y el riesgo de desarrollar alguna enfermedad a lo largo de la vida, sino que las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez se modifican muy poco en los años posteriores.

Por otra parte, la OMS (2018) afirma que la alimentación evoluciona con el tiempo ya que en ella también influyen: factores económicos, como el salario de las familias o el precio de los alimentos; y factores sociales, como las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales y los factores geográficos y ambientales. De este modo, no se alimenta de igual manera un infante que viva en España que otro que viva en Estados Unidos, a pesar de que las pautas para seguir una alimentación saludable son las mismas en ambos casos.

Otro factor de gran importancia es la industrialización, ya que esta ha aumentado el uso de alimentos comerciales envasados, procesados y de preparación rápida, lo cual no solo repercute en la economía doméstica sino que ha significado un cambio profundo en el comportamiento alimentario de la población (Castro, 2016).

Por otro lado, Evers, Dingemans, Junghans y Boevé (2018) han llevado a cabo un estudio en el que se demuestra que las emociones afectan a los hábitos alimentarios de las personas y, por ende, también del alumnado. Así, las emociones negativas (por ejemplo, la ansiedad o el asco) fomentan el consumo de alimentos insanos (Randler, et al., 2017).

Otro factor que también influye en los hábitos alimentarios de los infantes son los anuncios publicitarios. Ponce, Pabón y Lomas (2017) han realizado un estudio en el que analizan el contenido de la publicidad de productos alimenticios dirigidos a la población infantil. En él, se observa cómo aproximadamente un 53,8% de esta publicidad corresponde a productos clasificados como «no saludables». Además, en estos suelen aparecer dibujos animados, entrega de regalos al comprar el producto y situaciones de magia o fantasía.

Por otra parte, en esta etapa el principal medio de aprendizaje es mediante la observación, por lo que la actitud y comportamiento de las familias es muy importante. Tejeda y Neyra (2015) afirman que hay muchas variables dentro del entorno familiar que afectan a la conducta alimentaria del alumnado, entre ellas: las conductas alimentarias de las familias, los alimentos puestos a disposición de los infantes, las comidas en familia y las estrategias de alimentación utilizadas con estos.

Asimismo, también influye que las familias regulen de manera rígida, coercitiva o estricta la dieta de los infantes, ya que existen evidencias de que cuando las familias controlan excesivamente la alimentación de estos, tienen una peor regulación de su ingesta calórica (Villares y Segovia, 2015).

Además, Tejeda y Neyra (2015) afirman que estos controles estrictos de las familias pueden provocar que el alumnado prefiera alimentos con un alto contenido en grasa y alimentos ricos en energía (“alimentos prohibidos”). Aparte de esto, también pueden limitar la aceptación de una gran variedad de alimentos y alterar la regulación del hambre y la saciedad.

Por otro lado, según Villares y Segovia (2015), la alimentación en esta etapa se ve influida también por cambios sociales como: la incorporación progresiva de la mujer al trabajo fuera del hogar, el cambio en el modelo de estructura familiar, el número de hijos, la incorporación cada vez más temprana de los infantes a la escuela y la influencia cada vez mayor de los infantes en la elección de los menús familiares.

Otro factor que influye en la adquisición de buenos hábitos alimentarios en la infancia es el comedor escolar. Este se trata de un lugar donde los infantes pueden adquirir hábitos alimentarios saludables y conocer las normas para una buena alimentación (Villares y Segovia, 2015, p.272).

Finalmente, Díaz, Mena, Celis, Salas y Valdivia (2015) llevan a cabo un estudio acerca del efecto de la actividad física en la alimentación con el objetivo de prevenir la obesidad infantil. En este estudio, se demuestra que la realización de actividad física provoca en el alumnado tener unos hábitos más saludables que si mantienen una vida sedentaria.

3.5. Recomendaciones para mejorar los hábitos alimenticios de los infantes

Herrero (2018) afirma que comer se trata de una actitud que se mantiene ante la comida y ante la mesa. Por ello, es necesario crear un ambiente relajado y divertido en torno a los alimentos con los infantes. Para ello, se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Hacer a los infantes partícipes de la elaboración y la presentación de las comidas.
- Ofrecerles nuevos alimentos sin obligarles a probarlos y sin presionarlos, reforzando positivamente que los prueben, les hayan gustado o no.

- Innovar en la cocina con nuevas texturas y preparaciones, usando alimentos que le gusten menos y probando recetas diferentes.
- Escuchar al infante cuando diga que no quiere algo, preguntarle por qué y buscar una solución.
- Prestar atención a sus señales de hambre y saciedad y respetar si no quiere comer más.
- Usar un tono positivo y neutral cuando se hable de comida.
- No prohibir, obligar, chantajear, premiar ni castigar usando la comida.
- Fomentar comer en familia y evitar la presencia de la televisión, los móviles o las tabletas.
- Dar ejemplo, puesto que las familias son el referente más importante para los infantes.
- Tener paciencia, comprendiendo al infante, aceptando y respetando sus decisiones.

Por otro lado, respecto a la alimentación, la OMS (2018) destaca varios consejos para mantener unos hábitos alimentarios saludables desde la niñez:

- Comer cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Mantener el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria.
- Disminuir la ingesta de sal al nivel recomendado (el máximo en infantes es entre 3 y 4 gramos diarios).
- Reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

Además, Indart y Tuñón (2015) establecen una serie de recomendaciones dentro del ámbito escolar para mejorar los hábitos alimentarios:

- Incluir la alimentación saludable en el Proyecto Curricular Institucional.
- Realizar campañas de alimentación saludable, clases abiertas, talleres, actividades extracurriculares e implementación de huertas, entre otras.
- Promocionar aspectos nutricionales para toda la comunidad educativa.
- Educar a los docentes en alimentación de modo que puedan de elaborar una planificación didáctica que la incluya, aparte de enseñarla de manera transversal.
- Ofrecer en los comedores escolares bebidas y alimentos sanos y nutritivos.
- Informar a las familias sobre la lista de los menús provistos en las escuelas.

4.- Marco metodológico

4.1. Objetivos

a) General

El objetivo general que se plantea con este programa de intervención es concienciar al alumnado y sus familias sobre la importancia de mantener unos hábitos saludables y una dieta equilibrada en la infancia.

b) Específicos

Los objetivos específicos planteados para esta propuesta son:

- ❖ Promover hábitos de vida saludables en el alumnado y sus familias.
- ❖ Ofrecer una dieta saludable y equilibrada para el alumnado.
- ❖ Aumentar la implicación de las familias en la salud del alumnado.
- ❖ Mostrar los beneficios que tiene una alimentación saludable en la infancia.
- ❖ Concienciar sobre los perjuicios de una alimentación inadecuada en el alumnado.
- ❖ Informar sobre los distintos tipos de alimentos y sus características.
- ❖ Ofrecer a las familias pautas sobre hábitos de vida saludables para el alumnado.

4.2. Contenidos

Los contenidos se podrían definir como los instrumentos a través de los cuales se llegarán a conseguir los objetivos planteados para este programa de intervención. Así, para la consecución adecuada de estos, se dividirán los contenidos de la propuesta en tres apartados fundamentales: conceptos, procedimientos y actitudes.

CONCEPTOS

- ❖ Distintos tipos de alimentos saludables.
- ❖ Hábitos alimenticios saludables.
- ❖ Algunas enfermedades no transmisibles.
- ❖ La pirámide alimenticia.
- ❖ Los beneficios de una alimentación saludable.

PROCEDIMIENTOS

- ❖ Diferenciar entre alimento saludable y alimento no saludable.
- ❖ Identificar alimentos adecuados para cada momento del día.

- ❖ Bailar la canción sobre frutas y verduras.
- ❖ Cantar la canción sobre frutas y verduras.
- ❖ Manipular objetos.
- ❖ Descubrir algunas características y propiedades de los alimentos.
- ❖ Reflexionar sobre los hábitos alimenticios.

NORMAS Y ACTITUDES

- ❖ Adquisición de hábitos de uso correcto y seguro.
- ❖ Mantenimiento de una actitud de cuidado y respeto hacia los objetos.
- ❖ Disposición a mantener limpios y ordenados los espacios donde se vive.
- ❖ Concienciación sobre hábitos ecológicos.
- ❖ Mantenimiento de una actitud de respeto hacia los demás.
- ❖ Cooperación y ayuda a quien lo necesite.
- ❖ Comportamiento adecuado dentro y fuera del aula.

4.3. Metodología

4.3.1. Principios metodológicos

El principal enfoque didáctico de este programa de intervención será el constructivismo, teoría que destaca por la importancia otorgada a la acción. Esto es fundamental para la adquisición adecuada de los contenidos de la propuesta.

Ortiz (2015) afirma: “El conocimiento es una construcción del ser humano” (p.97). Esto hace referencia a que cada persona percibe la realidad desde su propia perspectiva, organizándola y dándole su propio sentido. En esto influyen las capacidades físicas, el estado emocional, las condiciones sociales y las condiciones culturales de cada persona.

Además, también se tendrá en cuenta el método observacional, el cual implica llevar a cabo algún tipo de observación y recogida de información durante la realización de las actividades de la propuesta. De esta manera, se podrán establecer conclusiones objetivas sobre la adecuada o inadecuada consecución de los objetivos planteados.

4.3.2. Criterios metodológicos

La metodología de esta propuesta será de tipo participativo, en la que el alumnado aprenderá a través de la actividad y la interacción con los demás. Según Gómez y García (2015), los principales criterios metodológicos en Educación Infantil son los siguientes:

- ❖ Partir de los conocimientos previos: es necesario ver qué conocen los infantes para plantear unos objetivos acorde a sus conocimientos. Así, relacionarán sus experiencias previas con los nuevos aprendizajes, construyendo aprendizajes significativos.
- ❖ Facilitar la interacción entre familia-centro-entorno: es fundamental que la familia del alumnado y el centro estén en contacto constante, de modo que se le ofrezca al alumnado una educación integral y de calidad.
- ❖ Investigación: es muy importante que los infantes experimenten por sí solos, pudiendo equivocarse y aprender de sus errores.
- ❖ Construcción de aprendizaje significativo: el infante relaciona los conceptos aprendidos y les da un sentido a partir de lo que ya conocía.
- ❖ Principio de juego: el juego puede aprovecharse para favorecer el aprendizaje, facilitando el desarrollo del lenguaje y el pensamiento.
- ❖ Principio de actividad: el infante debe ser el protagonista, de modo que aprenda a través de sus propias experiencias, intereses y motivación.
- ❖ Globalización: el infante percibe el todo antes que sus partes. Así, se pretende estimular al alumnado en todos los aspectos.
- ❖ Atención a la diversidad: la escuela debe dar respuesta a la diversidad, ofreciendo a todos los infantes la oportunidad de aprender sin distinción.

4.4. Sesiones y actividades

En este programa de intervención se plantea un total de 10 sesiones, es decir, dos sesiones cada semana excepto la última semana, la cual contendrá solo una sesión. Además, cada sesión estará compuesta por varias actividades, de modo que el alumnado adquiera los contenidos de manera lúdica y dinámica. Asimismo, en todas ellas será de vital importancia la participación de las familias, ya que es una parte fundamental de este programa de intervención.

4.4.1. Sesión 1: miércoles 7 de abril de 2021

Esta primera sesión consistirá en la introducción de la propuesta al alumnado. Para ello, se plantea una historia de una verdura que ha perdido a sus amigos y necesita ayuda para encontrarlos, de modo que en cada sesión se encuentre a uno de ellos, hasta que en la última sesión se hayan encontrado a todos. Esta historia se seguirá a lo largo de todas las sesiones para captar la atención y el entusiasmo del alumnado.

Actividad 1: ZANAHORITA Y SUS AMIGOS

Un día al llegar a clase después del recreo, se encontrará un baúl en el centro de la asamblea junto a una carta. Tras sentarse en asamblea, el docente cogerá ambas cosas y leerá la carta (*Anexo 4*). Tras leer la carta el docente abrirá el baúl, irá sacando los objetos que este contenga con ayuda del alumnado y los enseñará a este. El baúl contendrá lo siguiente:

- Una fotografía de frutas y verduras y otra de chucherías.
- Algunos alimentos de juguete (unos saludables y otros no saludables).
- Un tenedor, una cuchara y un cuchillo de plástico.
- Una botella de agua de plástico pequeña.
- Una fotografía de un infante feliz comiendo verduras.

Una vez sacados todos los objetos y observados, se establecerá una clasificación (saludable y no saludable) y mediante una asamblea se llegará a una conclusión.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 40 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: carta; baúl; fotografías de frutas y verduras, de chucherías, y de un infante feliz comiendo verduras; alimentos de juguete; cubiertos de plástico, botella de agua de plástico pequeña.

Actividad 2: ZANAHORITA, ¿TE AYUDAREMOS!

Después de haber escuchado la historia de Zanahorita y haber visto todos los objetos que contiene el baúl, se escribirá una carta entre todos para responder a Zanahorita. Una vez escrita esta carta, cada infante escribirá su propia carta, la cual transcribirá el docente si es necesario cuando esté terminada. Además de escribir la carta, los infantes que quieran podrán también realizar un dibujo.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo e individual.
- ❖ Tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: folios blancos tamaño A4, lápices de madera y colores.

Actividad 3: FRUTAS Y VERDURAS, ¡AVENTURAS!

Para finalizar, se pondrá al alumnado una canción sobre frutas y verduras, la cual bailarán en la última sesión en la que participarán también las familias. Esta canción se pondrá al final de cada sesión, para ir ensayando con el alumnado el baile así como su letra.

La canción se llama “Frutas y verduras, ¡aventuras!”:
<https://www.youtube.com/watch?v=HQALh9HXSA4>

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: ordenador, proyector, altavoces, Internet (*YouTube*).

4.4.2. Sesión 2: viernes 9 de abril de 2021

En esta sesión, se trabajará con la pirámide alimenticia para que el alumnado aprenda los alimentos que se deben consumir más, y los que menos.

Actividad 1: ¡LA PIRÁMIDE!

Esta actividad consistirá en realizar un juego sobre la pirámide alimenticia. Para empezar, el docente llevará a clase una pirámide alimenticia de gran tamaño dibujada sobre papel continuo y distintos alimentos (mínimo tantos alimentos como infantes haya). Una vez presentado el material al alumnado, el docente explicará de qué se trata la pirámide alimenticia. Tras la explicación, repartirá un alimento a cada infante que, por turnos, deberán colocarlos en el lugar que piensen que corresponde. En el caso de que se equivoquen, el docente preguntará a los demás qué piensan y entre todos y todas llegarán a la solución correcta en la asamblea. Esta pirámide se pondrá en la pared del aula durante todo el programa.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: pirámide alimenticia y alimentos.

Actividad 2: NUESTROS ALIMENTOS

Después de conocer qué es la pirámide alimenticia y colocar los alimentos donde corresponda, el docente repartirá un folio en blanco a cada infante para que dibujen el alimento que más les gusta. Una vez terminado el dibujo, se reunirán todos en asamblea y cada uno colocará su alimento donde crea que corresponda en la pirámide alimenticia y, de nuevo, si algún alimento se coloca mal, entre todos y todas se llegará a la solución correcta en la asamblea.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: individual y gran grupo.
- ❖ Tiempo: 35 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: folios blancos, lápices de madera, colores y pirámide alimenticia.

Actividad 3: FRUTAS Y VERDURAS, ¡AVENTURAS!

Para finalizar esta sesión, se pondrá de nuevo al alumnado la canción “Frutas y verduras, ¡aventuras!” y la bailarán todos juntos, para ensayar la letra de la canción así como el baile que se representará en la última sesión.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: ordenador, proyector, altavoces, Internet (*YouTube*).

Una vez realizadas las actividades y el baile, entre todos buscarán a uno de los amigos de Zanahorita: Pimientín. Este se encontrará escondido en algún rincón de la clase que se conocerá mediante una serie de adivinanzas que el docente dirá al alumnado.

4.4.3. Sesión 3: miércoles 14 de abril de 2021

Esta sesión se centrará en la realización de dos juegos, de modo que el alumnado distinga algunas características de distintos alimentos saludables de manera recreativa y divertida.

Actividad 1: ¿QUIÉN SOY?

Para la realización del juego, el docente traerá una serie de tarjetas con distintos alimentos saludables y no saludables. El alumnado, por turnos, cogerá una tarjeta y, sin mirar de qué alimento se trata, se lo colocará en la cabeza de modo que los demás infantes puedan ver qué alimento es, pero quien tenga la tarjeta no pueda verlo. El infante que tenga la tarjeta en la cabeza realizará una serie de preguntas a los demás jugadores, hasta conseguir adivinar el alimento que contiene su tarjeta (algunas de estas preguntas podrían ser: ¿de qué color soy?; ¿soy grande o pequeño?; ¿soy redondo o soy alargado?; ¿tengo la piel suave o tengo pelito?).

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: individual y gran grupo.
- ❖ Tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: tarjetas de alimentos.

Actividad 2: ¿QUÉ TE DOY?

Este juego consistirá en adivinar la fruta dada a cada infante. Para empezar, el docente tapará los ojos a quien le toque, de modo que no pueda ver nada. A continuación, se le dará un alimento (este debe ser seguro, de manera que si se cae al suelo no pase nada) y este, a través de su tacto, tendrá que adivinar qué alimento se le ha dado.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: individual.
- ❖ Tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: pañuelo o venda y distintos alimentos.

Actividad 3: FRUTAS Y VERDURAS, ¡AVENTURAS!

Para finalizar esta sesión, se pondrá de nuevo al alumnado la canción “Frutas y verduras, ¡aventuras!” y la bailarán todos juntos, para ensayar la letra de la canción así como el baile que se representará en la última sesión.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: ordenador, proyector, altavoces, Internet (*YouTube*).

Tras realizar estos dos juegos y el baile, se buscará a otro de los amigos de Zanahorita: Limoncita. Esta habrá sido escondida previamente por el docente en algún otro rincón de la clase, el cual se deberá averiguar mediante una serie de adivinanzas.

4.4.4. Sesión 4: viernes 16 de abril de 2021

En esta sesión se llevará a cabo un trabajo por rincones. Estos serán los siguientes:

Rincón 1: ¡SERIES!

Este rincón consistirá en la realización de mini juegos relacionados con las series y las secuencias. Estas series estarán compuestas por imágenes de alimentos saludables (por ejemplo: manzana – pimiento – huevo – manzana – pimiento – huevo...).

En el primer mini juego, el docente tapaná uno de los elementos de la serie y un infante tendrá que adivinar cuál es el alimento que está tapado, de modo que tendrá que seguir el patrón para conseguirlo. Esto lo realizará por turnos todo el equipo y, en función del tiempo del que se disponga, podrá realizarse más de una ronda.

El segundo mini juego consistirá en continuar una serie que el docente invente con el elemento que corresponda. Por ejemplo, el docente pondrá “pera – manzana – pera – manzana”, y el infante tendrá que poner el alimento que siga la secuencia (en este caso, pera).

Por último, cada uno creará su propia serie. Esto será con la ayuda que necesite por parte del docente y, en caso de equivocarse, se verá el problema que ha surgido con ayuda de los demás componentes del equipo.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula-rincones.
- ❖ Agrupamientos: pequeño grupo.
- ❖ Tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: imágenes de alimentos saludables.

Rincón 2: ¡JUGAMOS AL DOMINÓ!

Este rincón consistirá en el juego del dominó, con la diferencia de que en este juego las fichas estarán formadas por imágenes de alimentos (al igual que el dominó, cada ficha tendrá dos lados). Las reglas serán las mismas: se pondrá una ficha en el centro y se repartirán 5 fichas a cada infante y, por turnos, tendrán que poner una ficha en la mesa si coincide con una de las imágenes de cada ficha que se vaya añadiendo. En el caso de no poder poner ninguna, tendrán que coger una de las que han sobrado. Ganará quien coloque todas sus fichas.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula-rincones.
- ❖ Agrupamientos: pequeño grupo.
- ❖ Tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: fichas de dominó con imágenes de alimentos.

Rincón 3: ¡PLÁSTICA!

Este rincón se tratará de la realización de una actividad plástica. Esta actividad consistirá en pegar bolitas de papel de seda sobre un dibujo de un alimento saludable. El docente cortará papel de seda de distintos colores en tiras y lo pondrá en el centro de la mesa. De este modo, el alumnado cogerá cada tira, la partirá en trozos y hará bolitas y, por último, las irá pegando en el dibujo. Cuando hayan terminado, podrán coger los alimentos de juguete y jugar con ellos.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula-rincones.
- ❖ Agrupamientos: pequeño grupo.
- ❖ Tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: dibujo, papel de seda, alimentos de juguete.

Esto se hará de modo que los tres equipos realicen los tres rincones. Por último, se buscará a otro de los amigos de Zanahorita: Fresita. Esta habrá sido escondida previamente por el docente en algún rincón de la clase, el cual deberá averiguar el alumnado mediante una serie de adivinanzas. Antes de finalizar el día, cuando el alumnado esté preparado con su mochila para irse a casa, se pondrá la canción “Frutas y verduras, ¡aventuras!” y se cantará y bailará.

Actividad 1: ¡ALGUIEN NOS VISITA!

En esta actividad, se pedirá la colaboración de las familias. Para ello, se contará con la ayuda de un abuelo y de una abuela del alumnado, los cuales visitarán el aula. Allí, contarán muchas curiosidades, como qué comen, cuál es su comida favorita, qué les gustaba cuando tenían la edad de los infantes, etc. Cuando hayan terminado, los infantes podrán preguntarles lo que quieran acerca de la alimentación.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 35 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado, docente y abuelos.
- ❖ R. Materiales: no se necesitan recursos materiales en esta actividad.

Actividad 2: ¡VAMOS A RIMAR!

Cuando haya concluido la visita de los abuelos, se realizará un juego de rimas con el alumnado. Para ello, por turnos, cada infante irá diciendo un alimento saludable y una rima que se le ocurra con este. Por ejemplo: la manzana es sana, la pera está buena, la piña para Cristina... Antes de la realización de la actividad, el docente explicará al alumnado en qué consiste una rima y pondrá muchos ejemplos con su ayuda para que este lo entienda.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo e individual.
- ❖ Tiempo: 35 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: no se necesitan recursos materiales en esta actividad.

Actividad 3: FRUTAS Y VERDURAS, ¡AVENTURAS!

Para finalizar esta sesión, se pondrá de nuevo al alumnado la canción “Frutas y verduras, ¡aventuras!” y la bailarán todos juntos, para ensayar la letra de la canción así como el baile que se representará en la última sesión.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: ordenador, proyector, altavoces, Internet (*YouTube*).

Una vez finalizada la sesión, se buscará a otro de los amigos de Zanahorita: Manzanito. Este habrá sido escondido previamente por el docente en algún otro rincón de la clase, el cual deberá averiguar el alumnado mediante una serie de adivinanzas que este les dirá.

4.4.6. Sesión 6: viernes 23 de abril de 2021

Actividad 1: ¡VAMOS DE CONFERENCIA!

En esta sesión, el alumnado realizará una conferencia sobre el alimento saludable que elija. Para ello, al principio de la propuesta el docente hablará con las familias y les dirá que tienen que investigar con los infantes sobre un alimento saludable, y preparar con ellos una conferencia que tendrán que decir en clase. Así, durante lo que se lleva con el programa el alumnado irá trayendo sus trabajos de conferencias al aula (por ejemplo, una cartulina con fotografías, alimentos hechos con plastilina, alguna comida saludable realizada en casa con ayuda de las familias, etc.).

Antes de comenzar con la conferencia, un infante presentará al que vaya a hablar de la siguiente manera: “Buenos días. Soy (*nombre*) y voy a presentar a (*nombre*), que va a hablar sobre un alimento saludable”. Tras la presentación, a quien le toque se presentará a sí mismo de nuevo y, con la ayuda del docente, expondrá a todos la información que ha investigado sobre ese alimento.

Estas conferencias se realizarán en varias veces a lo largo de la mañana, puesto que realizarlas todas al mismo tiempo supondría para el alumnado mucho tiempo seguido sentado en asamblea.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo e individual.
- ❖ Tiempo: 2 horas aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado, docente y familias.
- ❖ R. Materiales: trabajos del alumnado y micrófono de juguete.

Actividad 2: FRUTAS Y VERDURAS, ¡AVENTURAS!

Para finalizar esta sesión, se pondrá de nuevo al alumnado la canción “Frutas y verduras, ¡aventuras!” y la bailarán todos juntos, para ensayar la letra de la canción así como el baile que se representará en la última sesión.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: ordenador, proyector, altavoces, Internet (*YouTube*).

Tras realizar las conferencias y el baile, entre todos se buscará a otro de los amigos de Zanahorita: Naranjita. Esta habrá sido escondida previamente por el docente en algún lugar de la clase, el cual deberán averiguar los infantes mediante una serie de adivinanzas que este les dirá.

4.4.7. Sesión 7: miércoles 28 de abril de 2021

En esta sesión, se realizará con el alumnado una visita a un huerto ecológico situado a los alrededores de la ciudad de Jaén. Para ello, se llevará a cabo una actividad antes de la visita, otra durante y otra después de esta.

Actividad 1: ¡PLANTAMOS NUESTRA LENTEJA!

En esta actividad, el alumnado plantará una lenteja en un vaso de yogur vacío con algodón. Esto les servirá para aprender sobre la plantación de manera introductoria antes de visitar el huerto ecológico. Para ello, el docente les hablará en la asamblea sobre la plantación y la germinación de una semilla y, después, repartirá algodón y varias lentejas a cada infante. Para plantar la semilla, el alumnado introducirá el algodón en el vaso de yogur, después pondrá las semillas y, encima de estas, más algodón. Por último, se regarán las semillas y se pondrán en una zona segura del aula.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo e individual.
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: vaso de yogur, lentejas y algodón.

Actividad 2: ¡VISITAMOS UN HUERTO!

Esta actividad consistirá en una visita a un huerto ecológico, situado en los alrededores de la ciudad de Jaén. Para ello, el docente pedirá ayuda a las familias del alumnado para que acompañen en la excursión.

La salida del centro será sobre las 9:30 a.m., para estar en el huerto sobre las 10:00 a.m. Allí, dos agricultores recibirán y darán la bienvenida a los visitantes y, después, darán junto a ellos un paseo por el huerto, mientras estos explican cosas sobre este y los alimentos que hay plantados en él. Tras la visita, el alumnado recolectará un alimento por parejas. Para ello, dos infantes irán con los agricultores y, con su ayuda, cogerán un alimento de los que hay plantados. Para finalizar, se volverá al centro sobre las 12:00 p.m.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: huerto ecológico.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo y pequeño grupo.
- ❖ Tiempo: 2 horas y media aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado, docente, familias y agricultores.
- ❖ R. Materiales: autobús y alimentos del huerto.

Actividad 3: ¡DESAYUNO SALUDABLE!

Cuando se haya vuelto de la excursión y, después del recreo, se elaborará una ensalada propia con los alimentos recogidos en el huerto ecológico: tomate, lechuga, pepino y maíz. Antes de comenzar, todos los infantes se lavarán bien las manos. A continuación, el docente repartirá un plato de plástico a cada uno. Después, colocará varios platos en el centro de la mesa de cada equipo que contendrán los distintos alimentos ya preparados para añadirlos a la ensalada. Tras realizar la ensalada, el docente añadirá un poco de aceite de oliva, y el alumnado comerá de su ensalada lo que le apetezca.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: individual.
- ❖ Tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: platos de plástico, lechuga, tomate, pepino y maíz.

Después de elaborar la ensalada y comérsela, entre todos y todas se buscará a otro de los amigos de Zanahorita: Pimientita. Esta se encontrará escondida en algún rincón de la clase que se conocerá mediante una serie de adivinanzas que el docente dirá al alumnado.

Para finalizar el día, cuando todos estén preparados y tengan la mochila puesta, el docente pondrá la canción de los alimentos para practicar el baile y la letra de la misma otra vez.

4.4.8. Sesión 8: viernes 30 de abril de 2021

Actividad 1: ¡VAMOS A CONTAR!

En esta actividad, el alumnado realizará una ficha. Esta estará dividida en dos: en una parte habrá alimentos saludables en 5 grupos, agrupados desde 1 a 5 alimentos (es decir, grupo 1=1 manzana; grupo 2=2 peras; grupo 3=3 naranjas; grupo 4=4 fresas; y grupo 5=5 tomates); al otro lado de la ficha, estarán los números escritos del 1 al 5. (*Anexo 5*)

Por tanto, el alumnado tendrá que unir el número con el grupo correspondiente, contando así el número de alimentos que hay en cada uno. Cuando hayan realizado la ficha, tendrán que colorear los alimentos que aparecen en ella.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: individual.
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: fichas, lápices y colores.

Actividad 2: ¡REALIZAMOS NUESTRO DISFRAZ!

En esta actividad, el alumnado realizará su propio disfraz de alimento saludable, el cual usará en la última sesión cuando se baile y se cante la canción “Frutas y verduras, ¡aventuras!”. Este disfraz será de manzana roja.

Para empezar, cada infante coloreará una ficha con el dibujo de un gusano que, posteriormente, deberá recortar. Una vez coloreado y recortado el gusano, dibujará en un folio blanco varias hojas, las coloreará y las recortará. Después, con pegamento, pegarán el gusano y las hojas en una bolsa de plástico roja, a la cual el docente ya le habrá recortado los agujeros para el cuello y los brazos, de modo que el alumnado pueda ponérsela.

Por último, el docente recortará rectángulos con la cartulina roja para realizar una diadema a cada infante, simulando el tallo de la manzana. Una vez recortados, el alumnado le pegará a su rectángulo hojas de las que ha dibujado y, para finalizar, el docente pegará ambos extremos del rectángulo de modo que cada uno pueda ponérselo en la cabeza.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo e individual.
- ❖ Tiempo: 1 hora aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: bolsa de plástico roja, cartulina roja, folios blancos, fichas con el dibujo de un gusano, lápices y colores, tijeras y pegamento.

Actividad 3: FRUTAS Y VERDURAS, ¡AVENTURAS!

Para finalizar esta sesión, se pondrá de nuevo al alumnado la canción “Frutas y verduras, ¡aventuras!” y la bailarán todos juntos, para ensayar la letra de la canción así como el baile que se representará en la última sesión.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: ordenador, proyector, altavoces, Internet (*YouTube*).

Para finalizar, se buscará a otro de los amigos de Zanahorita: Perita. Esta estará escondida en algún rincón de la clase que se conocerá mediante una serie de adivinanzas que el docente dirá al alumnado.

4.4.9. Sesión 9: miércoles 5 de mayo de 2021

Actividad 1: ¡TRIVIAL SALUDABLE!

Esta actividad es un juego de preguntas cortas y sencillas sobre la alimentación para ver qué se ha aprendido durante el programa. Una vez sentados todos en la asamblea, se empezarán a realizar las preguntas al alumnado (por ejemplo: ¿el chocolate es un alimento saludable?; ¿comer fruta es saludable?). Cada infante tendrá su turno para responder, de modo que todos y todas tengan las mismas oportunidades para ganar el juego. Cuando todo el alumnado haya tenido su turno, se realizará otra ronda de preguntas. Según el tiempo del que se disponga, se realizarán más o menos rondas. El infante que acierte su pregunta recibirá una pegatina, de modo que ganará el juego quien más pegatinas haya obtenido (puede haber empates). Al infante que gane, el docente le dará un globo en la hora del recreo, para que pueda jugar con él.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo e individual.
- ❖ Tiempo: 35 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: tarjetas con preguntas y globo.

Actividad 3: FRUTAS Y VERDURAS, ¡AVENTURAS!

Para finalizar esta sesión, se pondrá de nuevo al alumnado la canción “Frutas y verduras, ¡aventuras!” y la bailarán todos juntos, para ensayar la letra de la canción así como el baile que se representará en la última sesión.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: aula.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: alumnado y docente.
- ❖ R. Materiales: ordenador, proyector, altavoces, Internet (*YouTube*).

Tras realizar el trivial, se buscará a otro de los amigos de Zanahorita: Platanito. Este estará escondido en algún rincón de la clase que se conocerá mediante una serie de adivinanzas.

4.4.10. Sesión 10: viernes 14 de mayo de 2021

Esta sesión se trata de la que concluye la propuesta. Para ello, se realizará en el centro una fiesta con la participación de las familias del alumnado. En esta fiesta, los infantes se pondrán el disfraz de manzana roja que se ha realizado en una sesión anterior y, además, bailarán y cantarán la canción sobre frutas y verduras que se ha practicado al final de cada sesión.

Actividad 1: ¡CONOCEMOS A ZANAHORITA!

Esta actividad consistirá en una representación teatral donde participarán las familias del alumnado. En ella, Zanahorita y sus amigos por fin se encuentran y, además, esta dará las gracias al alumnado por haberla ayudado a encontrarlos a todos.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: comedor-salón de actos.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: familias, alumnado y personal del centro.
- ❖ R. Materiales: disfraces de Zanahorita y sus amigos.

Actividad 2: ¡BAILEMOS Y JUGUEMOS TODOS JUNTOS!

Para comenzar, los infantes se pondrán el disfraz de manzana roja realizado durante una sesión del programa de intervención. Una vez disfrazados, saldrán todos y todas al patio para representar la canción de frutas y verduras que se ha practicado en todas las sesiones. Esta representación se realizará dos veces: primero solo el alumnado y los docentes, y después con la participación de las familias también.

Para dar por concluido el programa de intervención, se realizará un almuerzo saludable donde entre todos y todas (personal del centro, familias y alumnado) se degustarán productos típicos de la zona, por ejemplo, una tostada con aceite de oliva y tomate.

RECURSOS METODOLÓGICOS

- ❖ Espacios: patio.
- ❖ Agrupamientos: gran grupo.
- ❖ Tiempo: 1 hora aproximadamente.
- ❖ R. Humanos: familias, alumnado y personal del centro.
- ❖ R. Materiales: disfraces, altavoces, memoria USB, alimentos, bebidas, platos de plástico, vasos de plástico y servilletas.

4.5. Organización del tiempo

Este programa de intervención se llevará a cabo entre los días 7 de abril y 14 de mayo de 2021, teniendo una duración total de un mes y una semana. La elección de estas fechas se debe a que el día 7 de abril se celebra el Día Internacional de la Salud y el 15 de mayo el Día Internacional de la Familia y, dado que este programa de intervención se centra en ambos aspectos, tener en cuenta estas dos fechas puede ser de gran utilidad. (*Anexo 6*)

4.6. Organización del espacio

El espacio donde se llevarán a cabo la mayoría de las actividades es el aula ordinaria de infantil, la cual cuenta con mobiliario como mesas, sillas, estanterías, pizarra digital y pizarra tradicional. Además, en el centro de esta se encuentra el espacio de la asamblea, el cual tiene el suelo de corcho para que el alumnado pueda sentarse cómodamente en él.

Por otro lado, en la propuesta también se tendrán en cuenta otros espacios como un huerto ecológico (actividad 2 de la sesión 7), un comedor-salón de actos (actividad 1 de la sesión 10) y el patio del centro (actividad 2 de la sesión 10).

4.7. Evaluación

La evaluación es una parte fundamental de cualquier proceso educativo, puesto que es una herramienta que ofrece información sobre el estado del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto del profesorado como del alumnado, empleándose así para la mejora de la calidad educativa. De este modo, a continuación se planteará la evaluación del aprendizaje así como la evaluación de la propuesta.

4.7.1. Evaluación del aprendizaje

Para empezar, se debe plantear cuándo se evalúa. Para ello, se debe evaluar en distintos momentos:

- Evaluación inicial: al comienzo del programa se realizará una asamblea para conocer los conocimientos previos del alumnado sobre el tema a tratar.
- Evaluación continua: durante la realización de las distintas actividades planteadas, se evaluará si se entiende lo que se explica así como el proceso de las mismas.
- Evaluación final: es un resumen de todo el proceso, anotando los aspectos a destacar.

Asimismo, se debe plantear cómo se evalúa. La técnica de evaluación usada en todas las actividades es la observación directa. Se evaluará en base a unos criterios, los cuales partirán de los objetivos planteados para el programa de intervención así como para cada actividad. Para ello, se utilizará una rúbrica mediante la cual se verá si el alumnado ha cumplido los objetivos propuestos o no.

4.7.2. Evaluación de la propuesta

Por otro lado, se debe llevar a cabo una evaluación del proceso de enseñanza, es decir, de la propuesta. De este modo se apreciará si la parte docente se ha planteado de manera adecuada (metodología, objetivos, materiales, espacios, etc.) y, si no es el caso, se deberá analizar qué ha fallado. Para ello, la técnica empleada será una rúbrica igual que la que evalúa el aprendizaje, con la diferencia de que los criterios estarán enfocados a la labor docente.

Ejemplo de rúbrica de evaluación del aprendizaje

Criterios	Niveles		
	Inadecuado	Puede mejorar	Superado
Escribe la carta para Zanahorita.	El infante no participa en la actividad.	El infante escribe la carta pero debe ser transcrita por el docente para su posible lectura.	El infante escribe la carta de manera legible.
Coloca el alimento en la pirámide alimenticia.	El infante no coloca el alimento en la pirámide alimenticia.	El infante coloca el alimento en la pirámide alimenticia, pero en un lugar incorrecto.	El infante coloca el alimento en la pirámide alimenticia, en el lugar correspondiente.
Conoce algunas características de los alimentos.	El infante no es capaz de aprender algunas características de los alimentos.	El infante confunde algunas características de los alimentos.	El infante reconoce y aprende nuevas características sobre los alimentos.
Coopera activamente con los demás compañeros y compañeras.	El infante no coopera ni ayuda a sus compañeros y compañeras.	El infante coopera de forma parcial con sus compañeros y compañeras más cercanos/as.	El infante coopera activamente con sus compañeros y compañeras durante la propuesta.
Responde las preguntas realizadas por el docente durante la actividad “Trivial saludable”.	El infante no responde las preguntas realizadas por el docente en el “Trivial saludable”.	El infante responde las preguntas pero necesita ayuda para decir la solución correcta.	El infante responde las preguntas de manera correcta.
Participa en el baile final.	El infante no participa en la actividad final del baile.	El infante participa en el baile pero no sigue la canción.	El infante participa en el baile siguiendo la canción adecuadamente.
Sigue la secuencia de las series.	El infante no comprende el patrón seguido en las series.	El infante comprende el patrón de las series pero necesita ayuda para realizar la actividad.	El infante comprende el patrón de las series y realiza la actividad sin ayuda.
Observaciones:			

Tabla de elaboración propia.

Ejemplo de rúbrica de evaluación de la propuesta

Criterios	Niveles		
	Inadecuado	Puede mejorar	Superado
Los contenidos de la propuesta se adecúan a la etapa del alumnado.	Los contenidos de la propuesta no se adecúan a la etapa del alumnado.	Algunos contenidos no se ajustan a la etapa del alumnado.	Todos los contenidos de la propuesta se adecúan a la etapa del alumnado.
Los materiales empleados son adecuados y seguros.	Todos o la mayoría de los materiales son inadecuados para la edad del alumnado.	Algunos materiales son inadecuados para trabajar con el alumnado.	Los materiales son adecuados y seguros para trabajar con el alumnado.
Las actividades planteadas son llevadas a cabo convenientemente.	La planificación de las actividades no se adecúa al aula de infantil.	La planificación de las actividades se adecúa al aula de infantil pero no se llevan a cabo convenientemente.	La planificación de las actividades es adecuada y se llevan a cabo de manera conveniente.
La temporalización de la propuesta se ajusta a la planificación.	La temporalización planteada no se cumple en la realización de la propuesta.	La temporalización planteada no se cumple en la realización de algunas actividades.	La temporalización planteada se cumple de manera adecuada en todas las actividades.
Los espacios elegidos para la realización de la propuesta son accesibles.	Los espacios no son accesibles (por ejemplo, con escaleras).	Solo algunos espacios de la propuesta son accesibles.	Todos los espacios de la propuesta son accesibles (por ejemplo, con rampas).
La propuesta se adapta a cualquier diversidad funcional.	La propuesta no se adapta a cualquier diversidad funcional.	La adaptación de la propuesta a cualquier diversidad funcional es difícil pero posible.	La propuesta se adapta con facilidad a cualquier diversidad funcional.
Los objetivos planteados son adecuados en relación a la etapa educativa.	Los objetivos planteados en la propuesta no se adecúan a la etapa educativa.	Algunos objetivos planteados no son adecuados en relación a la etapa educativa.	Todos los objetivos planteados se adecúan a la etapa educativa.
Observaciones:			

Tabla de elaboración propia.

5.- Conclusiones finales. Limitaciones y perspectiva de futuro

Como ya se ha mencionado, durante la infancia se adquieren hábitos que posteriormente serán muy difíciles de cambiar. Entre estos hábitos se encuentra la alimentación. Tener en cuenta esto es de vital importancia, puesto que el organismo de los infantes se encuentra en pleno desarrollo y crecimiento, por lo que pueden ser más vulnerables al comer ciertos tipos de alimentos. Por ello, y como ya se ha visto en la fundamentación teórica de la propuesta, una alimentación incorrecta puede llevar una serie de carencias nutricionales perjudiciales para su salud.

¿Qué más da? Son niños, no se enteran de nada...

Muchas veces no se es consciente de la importancia que tienen los hábitos adquiridos durante la infancia. Al contrario de lo que se piensa mayormente, los primeros años de vida son cruciales para conseguir un desarrollo integral, y los hábitos alimenticios son una pieza fundamental. Esta propuesta parte de un problema real observado en un aula de Educación Infantil, en el que algunos infantes habían adquirido hábitos alimenticios no saludables y, por ende, mostraban dificultades que otros con una alimentación saludable y equilibrada no mostraban.

Además, estos hábitos son adquiridos en su mayoría por imitación de las familias, por lo que el papel de estas es fundamental. En muchas ocasiones, las familias ofrecen a los niños y las niñas alimentos no saludables porque son más accesibles, más fáciles de preparar o más apetecibles (debido a todos los componentes que tienen), sin darse cuenta del verdadero problema que así pueden estar ocasionando.

Es por esto que este programa de intervención resulta de gran interés para trabajarlo en el aula de Educación Infantil. Además de hacer consciente al alumnado sobre la alimentación, también se fomentará la implicación de las familias en la educación y el cuidado de los infantes.

Por ello, a lo largo de este programa de intervención se considera que se le debe otorgar más importancia a este tema, puesto que está demostrado que una alimentación inadecuada durante la infancia puede ocasionar en un futuro problemas tales como enfermedades no transmisibles, algún tipo de malnutrición o problemas de desarrollo.

5.1. Limitaciones

Por otro lado, se debe considerar que este programa de intervención puede tener ciertas limitaciones ya que la alimentación se trata de un tema muy amplio el cual es muy difícil de abarcar de manera adecuada en un mes y una semana. Además, es necesaria la colaboración de todos los ámbitos que intervienen en la infancia (familia, escuela y sociedad) para poder inculcar unos hábitos alimenticios adecuados al alumnado.

Asimismo, la sociedad ha ido cambiando, por lo que la alimentación de la población también se ha modificado. Actualmente, gran parte de la población lleva a cabo una dieta insana sin darle importancia a lo que realmente está consumiendo. En general, ya no se dedica suficiente tiempo a hacer la compra y preparar comidas con productos frescos, sino que se recurre a comida preparada o congelada o incluso a “comida rápida” de cualquier lugar. Por ello, la mejora de los hábitos alimenticios desde la infancia es un proceso que llevará mucho tiempo y que, además, al abarcar más ámbitos aparte del educativo, haría falta que la sociedad siguiese evolucionando y cambiase de perspectiva.

Un ejemplo de la evolución de la sociedad serían los anuncios publicitarios sobre alimentos. Las agencias publicitarias tendrían mucho que cambiar, pues está demostrado científicamente el gran poder de influencia que la publicidad tiene sobre la alimentación del alumnado. Los anuncios de productos no saludables se anuncian de manera más llamativa que los de productos saludables, captando de este modo la atención de nuestro alumnado fácilmente. Además, estos se anuncian con reclamos nutricionales, de modo que las familias los compran pensando que están comprando los productos más saludables para los infantes.

Otra limitación que podría tener es que la labor que realiza la propuesta debería continuar en casa con las familias, de modo que estas deberían informarse y formarse para servir de ejemplo al alumnado, por lo que el problema está en que el docente no puede asegurarse de que esto ocurra.

Por todo ello, llevar a cabo este programa de intervención sí mejoraría los hábitos alimenticios del alumnado, pero podría no ser suficiente.

5.2. Perspectiva de futuro

Por otra parte, este programa de intervención se puede tener en cuenta en numerosos ámbitos, puesto que las actividades planteadas son sencillas de realizar de modo que se podrían llevar a cabo en el colegio, en casa, en un hospital, en un parque, etc.

Asimismo, puede ser muy interesante llevar a cabo este programa de intervención ya que podría ayudar al alumnado y a sus familias a tomar conciencia sobre la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación saludable desde la infancia. Además, se debe tener en cuenta que ayudaría a aumentar la implicación de las familias en los hábitos de los infantes puesto que, al percatarse de la gran importancia de dichos hábitos, se involucrarán más en la educación y el desarrollo de estos.

Aun así, al igual que la sociedad va cambiando, su manera de alimentarse también. Por ello, en un futuro, tal vez esta propuesta no sea necesaria, o tal vez sea más necesaria que en la actualidad.

6.- Referencias bibliográficas

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2015). *Pirámide NAOS*. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- Breastcancer.org (2018). *¿En qué consiste una alimentación saludable?* Pensilvania, EU.: Charity Navigator. Recuperado de <https://www.breastcancer.org/es>
- Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B., y Arroyo, P. (2015). *Nutriología médica*. Ciudad de México, México: Editorial Médica Panamericana.
- Castro, A. (2016). Envases alimentarios o alimentos envasados. *Arxiu d'Etnografia de Catalunya*, (7), 138-149. doi: <https://doi.org/10.17345/aec7.138-149>
- Consejería de Educación (2008). Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. *BOJA* (26/08/2008), 169, 17-53.
- Díaz Martínez, X., Mena Bastías, C., Celis-Morales, C., Salas, C., y Valdivia Moral, P. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a

- hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 110-117.
- E.E.I. Alfonso Sancho (2016). Nuestra Escuela [Publicación]. Recuperado de https://www.colegioalfonsosancho.es/web/?page_id=48
- EMADE, S.L. (Productor). (2014). *Frutas y verduras, ¡aventuras!* [YouTube]. De <https://www.youtube.com/>
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., y Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208. doi: 10.1016/j.neubiorev.2018.05.028
- Gómez, I. y García, F.J. (2015). *Manual de didáctica. Aprender a enseñar*. Madrid, España: Pirámide.
- Indart, P., y Tuñón, I. (2015). *Derecho a una alimentación adecuada en la infancia: niños, niñas y adolescentes entre 2 y 17 años en la Argentina urbana*. Buenos Aires, Argentina: Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es>
- Ministerio de Educación y Ciencia (2006). Real decreto 1630/2006, del 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. *Boletín oficial del Estado*, 4, 474, 482.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2018). *Información general sobre la Educación Infantil: Contenidos de la Educación Infantil*. Recuperado de <http://www.educacionyfp.gob.es/contenidos/estudiantes/educacion-infantil/informacion-general/contenidos.html>
- Monroy Sorroza, S. C., & Moncayo Bobadilla, M. A. (2015). *La alimentación saludable y sus beneficios en los niños de 4 a 5 años implica en el desarrollo integral en la Escuela José Elías Altamirano, año lectivo 2015-2016* (tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

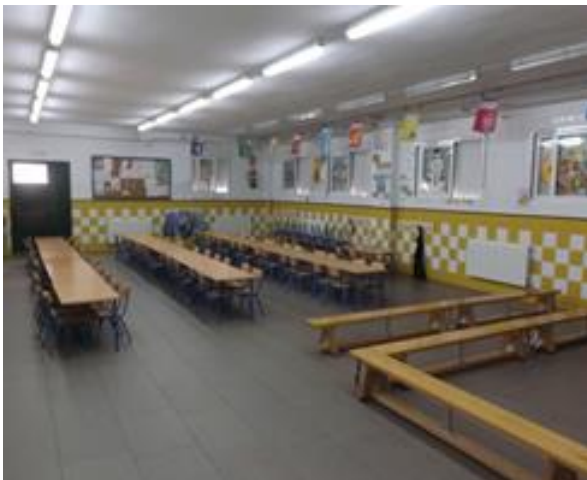
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (1977). Tesouro de la UNESCO. Recuperado de: <http://vocabularies.unesco.org/browser/thesaurus/es/>
- Organización Mundial de la Salud (1948). Recuperado de: <https://www.who.int/es>
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030)*. Recuperado de <https://www.who.int/es>
- Organización de las Naciones Unidas (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. Recuperado de <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>
- Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia*, (19), 93-110.
- Otero, B. (2019). *Nutrición*. Tlalnepantla de Baz, México: Red Tercer Milenio.
- Ponce-Blandón, J. A., Pabón-Carrasco, M., & Lomas-Campos, M. D. L. M. (2017). Análisis de contenido de la publicidad de productos alimenticios dirigidos a la población infantil. *Gaceta Sanitaria*, 31, 180-186.
- Randler, C., Desch, I. H., im Kampe, V. O., Wüst-Ackermann, P., Wilde, M., & Prokop, P. (2017). Anxiety, disgust and negative emotions influence food intake in humans. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 7, 11-15.
- Sanitas (2017). *La evolución del concepto de salud*. Madrid, España. Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san041834wr.html>
- Villares, J. M., & Segovia, M. G. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 19(4), 268-76.

7.- Anexos

Anexo 1. Imágenes del Colegio de Educación Infantil Alfonso Sancho



Patio del colegio



Comedor del colegio



Pasillo del colegio

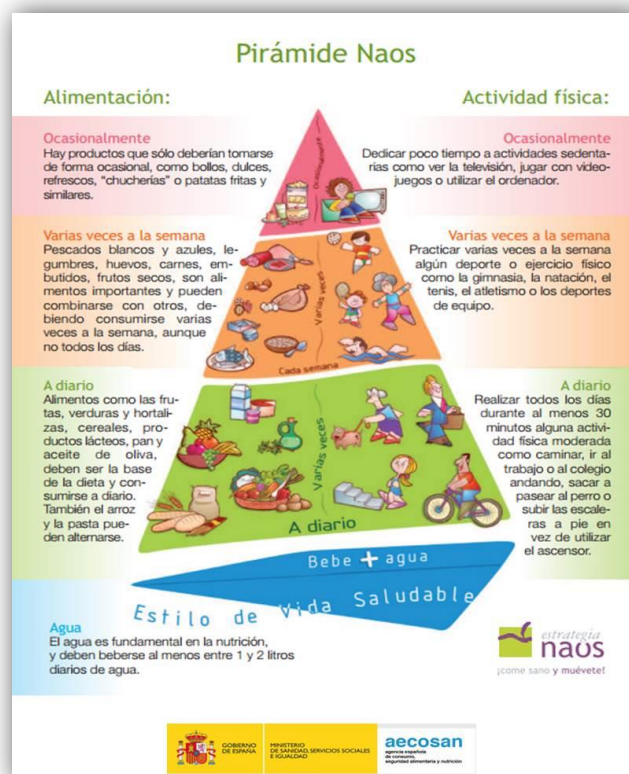
[Fotografías de E.E.I. Alfonso Sancho]. (Jaén, 2016). Página web del Colegio de Educación Infantil Alfonso Sancho, Jaén.

Anexo 2. Calendario semanal de desayunos del colegio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta	Lácteos	Zumo y bocadillo	Dulces	Libre

Imagen de elaboración propia.

Anexo 3. Pirámide NAOS de la Estrategia NAOS (AESAN)



[Fotografía de AECOSAN] (Madrid. 2015). Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Página web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Madrid.

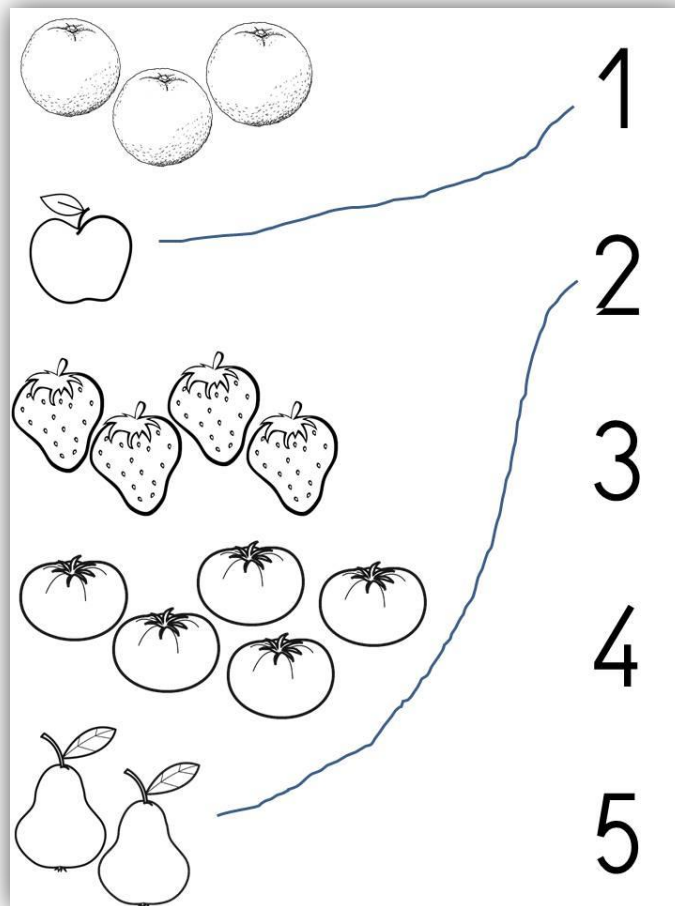
Anexo 4. Carta de Zanahorita

“Buenos días a todos y todas. Mi nombre es Zanahorita y vivo en Huertilandia, un lugar que está muy lejos de aquí. Os escribo porque necesito vuestra ayuda. Ha habido una enorme tormenta y todos mis amigos se han perdido. Llevo mucho tiempo buscándolos y no los encuentro. ¿Me queréis ayudar a encontrarlos?”

En el baúl tenéis todas las pistas que he podido encontrar. Pronto nos conoceremos. ¡Muchas gracias!”

Carta de elaboración propia.

Anexo 5. Ficha de la actividad “¡VAMOS A CONTAR!”



Ficha de elaboración propia.

Anexo 6. Cronograma del programa de intervención

ABRIL 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

MAYO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Imágenes de elaboración propia.