

Trabajo de Fin de Grado

APROXIMACIÓN A LAS
INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS EN
UN AULA DE 5 AÑOS DE EDUCACIÓN
INFANTIL

Autoras: González Trujillo, Karelis
Martín Medina, Tamara

Tutora: Pearl Michel
Grado en Maestro en Educación Infantil
Convocatoria de julio 2022

Resumen

En el siguiente documento, podrán tener a su disposición la información sobre la intolerancia a la lactosa y al gluten. Queda plasmado la importancia de conocer la diferencia entre intolerancia y alergia, centrándonos en las intolerancias, cómo actuar ante estas, sus características, sus síntomas y las estadísticas de la intolerancia al gluten y a la lactosa.

Por otro lado, se podrán encontrar recursos para informar a las familias sobre estas dificultades alimenticias y concienciar sobre esta realidad. Al mismo tiempo, contarán con diversas actividades para transmitir la información a todo el alumnado y herramientas básicas para las familias; así como, una propuesta de mejora sobre lo expuesto.

Palabras clave: Educación Infantil, intolerancias, alimentación, gluten, lactosa.

Summary

In the following document, you will find information on lactose and gluten intolerance. It shows the importance of knowing the difference between intolerance and allergy, focusing on intolerances, how to deal with them, their characteristics, their symptoms and the statistics of gluten and lactose intolerance.

On the other hand, resources will be available to inform parents and guardians about these food difficulties and to raise awareness of this reality. At the same time, this project pretends to develop various activities to transmit the information to all students as well as basic tools for familie and proposals for improvement.

Key words: Early Childhood Education, intolerances, food, gluten, lactose.

Índice

1. Justificación del tema	2
2. ¿Qué desencadena la necesidad de poner en marcha el proyecto de innovación?	3
2.1 ¿Por qué se propone esta innovación?	3
3. Las intolerancias	5
3.1 ¿Qué son las intolerancias?	5
3.2. Diferencia entre intolerancia y alergia	5
4. Intolerancia a la lactosa.	6
5. Intolerancia al gluten	7
6. Cómo actuar ante una intolerancia alimentaria	7
6.1. ¿Qué fines, metas, objetivos propone el proyecto?	8
7. Metodología	9
7.1. Modelos de enseñanza	9
7.2. Fundamentos metodológicos	10
8. Datos de identificación y contextualización	11
9. Descripción del grupo y el aula	11
10. Actividades	12
10.1. Secuencia de actividades:	49
10.2. Propuesta de temporalización/secuenciación	49
10.3. Agentes que intervendrán	52
10.4. Recursos materiales y financieros (Presupuesto)	52

10.5. Sistema de evaluación	53
11. Propuesta de mejora	54
12. Conclusión	54
13. Referencias bibliográficas	56
14. Anexos	58

1. Justificación del tema

Este Trabajo de Fin de Grado pretende dar visibilidad a las intolerancias que existen, haciendo hincapié en la intolerancia a la lactosa y al gluten y está dirigido especialmente para la etapa de Educación Infantil. Pudiendo adaptar las actividades a las diferentes edades si fuera necesario.

Nuestro objetivo principal es aportar información sobre este tema y promover una actitud tolerante y empática hacia aquellos que se ven afectados por estas enfermedades. Es importante tener presente que en la etapa de Educación Infantil, los niños y las niñas son capaces de adquirir la información que se establece como una base para su vida futura, por lo tanto, si se trabaja desde temprana edad crecerán concienciados de esta realidad.

Aportamos información tanto para las familias y tutores, como actividades para transmitir al alumnado los contenidos que queremos llevar a cabo. Para esto, se hará uso de diversos medios, trípticos, estadísticas y propuestas didácticas varias.

Es una oportunidad para empatizar con aquellos que presentan estas intolerancias en su vida y acercarnos más a su problemática, sobre todo teniendo en cuenta que un elevado número de alumnos del sistema educativo español viven esta realidad siendo víctimas del desconocimiento por parte de aquellos que les rodean, lo cual deriva en muchas ocasiones a situaciones de aislamiento, incompreensión y a la falta de puesta en valor.

Es por ello que creemos que esta es una realidad ocasionada por la falta de información, que deseamos realizar un TFG que aporte precisamente, el conocimiento necesario para generar un clima de aproximación, empatía e igualdad en el aula cuando esté presente en ella una persona afectada por una de las intolerancias que vamos a abordar.

2. ¿Qué desencadena la necesidad de poner en marcha el proyecto de innovación?

En Educación Infantil las intolerancias alimentarias son bastante recurrentes y se debe tener cuidado, para que no afecte la salud de los niños y niñas. Consideramos que es imprescindible transmitir los conocimientos sobre el tema, no solo al niño o niña con intolerancia, sino también al resto de la clase, así como a sus familiares y a los propios docentes del centro, para concienciar y trabajar la inclusión de todos y todas, teniendo en cuenta las características individuales que presentan.

Este proyecto busca fomentar y concienciar sobre la importancia de las intolerancias alimentarias en la etapa de educación infantil y acercar al profesorado, alumnado y a las familias a conocer más profundamente sobre este tema que está presente en el día a día.

¿Cómo podemos hacerlo? Llevando a cabo una serie de propuestas básicas que se les ofrecerá tanto al profesorado como al alumnado y las familias.

El profesorado contará con un tríptico informativo que destinará a las familias y una serie de actividades realizadas para llevarlas a cabo en el aula. El alumnado realizará dichas actividades que han sido propuestas al profesorado. Por otro lado, algunas de las actividades presentadas, están pensadas para realizarlas fomentando la relación familia-escuela, ya que es muy importante la participación de éstas en el mundo educativo.

Citando a Vigotsky, el sistema escolar depende de tres ramas, la familia, la escuela y la comunidad. Es por eso que, nuestro TFG busca llegar a las tres partes para que la información pueda transmitirse y se mantenga lo mejor posible. ¹

2.1 ¿Por qué se propone esta innovación?

Hemos decidido trabajar las intolerancias alimentarias, ya que es una realidad que se ve en todas las aulas y es necesario concienciar al alumnado sobre el tema, para darle los recursos necesarios. La idea de desarrollar este proyecto tiene el objetivo de trabajar la

¹Disponible en: [Relación escuela-familia y comunidad - Marco conceptual 1 Actitud \(1library.co\)](#)

intolerancia a la lactosa y al gluten de forma dinámica y que todos los niños y las niñas tengan conciencia de esto ya que esta es una realidad que viven muchísimas personas en toda España pasando, sin embargo, desapercibidas o siendo incluso socialmente ignoradas. Según Mallorcadiario.com, existe una desinformación generalizada sobre esta temática. Como no nos fue posible dar con una encuesta o con datos más específicos que respondiesen específicamente a aquello que necesitábamos, decidimos llevar a cabo nuestra propia encuesta². Para acceder a la encuesta se deberá ir al enlace, que se encuentra en el **Anexo 1**.³

A través de ella, quisimos conocer cuál era la información que se tiene de la realidad vivida por una persona alérgica o intolerante al gluten o a la lactosa. La muestra, compuesta por 21 personas con edades comprendidas entre 21-55 años, todas ellas residentes en Santa Cruz de Tenerife, nos permitió obtener los siguientes resultados:

- El 77,50% de las personas encuestadas comprenden lo que es una intolerancia alimentaria.
- El 72,5% de las personas encuestadas saben la diferencia entre intolerancia y alergia alimentaria.
- El 62,5% de las personas encuestadas conocen a alguien con alguna intolerancia alimentaria.
- El 64,5% de las personas encuestadas comprenden las características de la intolerancia a la lactosa.
- El 63,5% de las personas encuestadas conocen las características de la intolerancia al gluten.
- El 50% de las personas encuestadas sabrían cómo actuar ante una intolerancia alimentaria.

² Disponible en: <https://www.mallorcadiario.com/piden-mas-concienciacion-y-formacion-sobre-alergias-alimentarias-en-los-centros-escolares>

³ Disponible en : <https://questionpro.com/t/AVsXxZtJiB>

- El 75% de las personas encuestadas no presenta intolerancia alimentaria.
- El 100% de las personas encuestadas les gustaría conocer más sobre las intolerancias.

La falta de información sobre la temática es un hecho que se debe de trabajar, para que exista más comprensión, empatía y conocimiento por lo tanto muchos más recursos para hacerle frente.

3. Las intolerancias

3.1 ¿Qué son las intolerancias?

Las intolerancias alimentarias se dan cuando el organismo tiene una reacción alérgica ante alimentos que no pueden ser asimilados por completo o parcialmente. Normalmente aparecen a edades tempranas y en algunos casos, con el tiempo pueden desaparecer.

Estas afectarán de forma diferente a cada individuo y el desconocimiento de las mismas puede afectar a largo plazo la salud de quien la padece. Podemos destacar que los alimentos que suelen causar más intolerancias son aquellos que incluyen, huevo, chocolate, leche, pan, tomate o mariscos.⁴

3.2. Diferencia entre intolerancia y alergia

Según Sanitas y KidsHealth, la diferencia entre intolerancia y alergia alimentaria, podría resumirse en que: aunque ambas presentan síntomas similares, la intolerancia causa malestar en la persona que lo padece por lo que al cuerpo le cuesta digerir un alimento determinado, causándole náuseas, diarrea, dolores de cabeza entre otros síntomas; mientras que la alergia puede llegar a ser más peligrosa y causar severos daños. Cabe destacar que, aunque hablamos a nivel general de intolerancias, las actividades propuestas son útiles

⁴ Disponible en: [¿Qué es la intolerancia alimentaria? \(sanitas.es\)](https://www.sanitas.es/que-es-la-intolerancia-alimentaria/)

incluso para las personas que son alérgicas al gluten y la lactosa, ya que evitamos cualquier alimento que pueda ser perjudicial para ambos grupos.⁵

4. Intolerancia a la lactosa.

La lactosa es el azúcar que se encuentra en la leche y otros productos lácteos, es un disacárido que está compuesto por glucosa y galactosa. Nuestros cuerpos necesitan una enzima llamada lactasa para digerir la lactosa, por lo que la intolerancia a la lactosa se presenta cuando el intestino delgado no produce suficiente cantidad de esta enzima.

Antiguamente, este término era desconocido y muchas personas sufrían los síntomas sin saber porque, incluso los asociaban con otras enfermedades. En 1963, comenzaron a publicarse algunas observaciones sobre lo que ocasiona la lactosa en los adultos, gracias al avance de la ciencia actualmente es una temática real, que se estudia y se brindan herramientas para poder hacerle frente.

Las características y los síntomas que se pueden encontrar son los que están desarrollados a continuación:

Si bien es cierto que da lugar a una gran variedad de síntomas, algunos de ellos son, gases, diarrea, hinchazón en el estómago, cólicos abdominales y náuseas. También, debemos mirar las etiquetas de los alimentos para buscar fuentes ocultas de lactosa en productos no lácteos, como algunos postres, galletas e incluso aquellos en los que no se especifica en el empaquetado, por ejemplo el jamón de York o la mortadela.

Es posible que el niño necesite tomar un suplemento de calcio si no se obtiene suficiente de él en la dieta, ya que la leche y los alimentos hechos con leche son la fuente más común de calcio y no los puede digerir. En cuanto al diagnóstico, existen muchos métodos

⁵ Disponible en : [¿En qué se diferencia una alergia alimentaria de una intolerancia alimentaria? \(para Padres\) - Nemours KidsHealth](#) y [¿Qué es la intolerancia alimentaria? \(sanitas.es\)](#)

para diagnosticar la intolerancia a la lactosa, pero siempre debe de ser clínico, es decir realizado por un profesional. ⁶

5. Intolerancia al gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en distintos cereales como el trigo, la cebada, el centeno, la espelta, etc. Representa alrededor del 80% del total de proteínas del trigo. Las personas intolerantes al gluten, en caso de consumir este producto pueden llegar a tener una reacción inflamatoria y causar daños en los intestinos.

En cuanto a sus características y sus síntomas podemos señalar una serie de alimentos que contienen gluten como son: pan, pasteles, bollos, pasta, chocolate, helados, golosinas entre otros, debido a esto es necesario leer las etiquetas y estar bien informados. La asociación FACE anualmente nos brinda una lista de alimentos aptos para celíacos, por lo que la puedes tener a mano si es necesario.

Los síntomas más frecuentes son, alteración del carácter, anemia por falta de hierro, retraso del crecimiento, diarrea crónica y vómitos, pérdida del apetito y de peso, distensión abdominal, anemia, dolores abdominales, pérdida de la masa muscular, entre otros.

Para diagnosticar una intolerancia al gluten, se realizará un análisis de sangre y aunque no siempre es necesario para confirmarlo se podrá hacer una biopsia intestinal.⁷

6. Cómo actuar ante una intolerancia alimentaria.

Tras consultar un documento destinado a los centros docentes, el cual se enfoca en cómo actuar ante diversas situaciones, hemos recopilado la siguiente información.

⁶ Disponible en : [educacion para la salud.pdf \(aepap.org\)](#) - [Definición e información sobre la intolerancia a la lactosa | NIDDK \(nih.gov\)](#) - [Intolerancia a la lactosa - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#) - [Intolerancia a la lactosa: MedlinePlus enciclopedia médica](#)

⁷ Disponible en: [educacion para la salud.pdf \(aepap.org\)](#) - [Intolerancia al gluten \(sanitas.es\)](#) - [Intolerancia al gluten: qué es, causas y cómo se realiza el tratamiento - Tua Saúde \(tuasaude.com\)](#) - [¿Qué es la enfermedad celiaca? | FACE \(celiacos.org\)](#)

Es muy importante que las familias informen al centro sobre las alergias o intolerancias de sus hijos, para poder prevenir una futura reacción adversa. Deberán de tener especial cuidado en los comedores escolares, quienes deben de tener un menú adaptado a cada caso.

Muchas veces el niño o la niña puede acceder a alimentos en la misma aula, ya sea en una celebración o en la hora de la merienda o el desayuno, por lo que hay que tener especial cuidado con los intercambios de comida, cubiertos, platos o vasos entre niños y niñas, pues pueden contener restos de alimentos y producirse una contaminación cruzada. Por otro lado, cada centro deberá tener un protocolo de actuación, que será creado por el pediatra o el médico especialista en alergias.⁸

6.1. ¿Qué fines, metas, objetivos propone el proyecto?

Como hemos expuesto anteriormente, existe un gran desconocimiento alrededor de las intolerancias alimentarias. En la mayoría de los casos si uno no es quien sufre la intolerancia o tiene alguien cercano con la misma, no es consciente ni siquiera de su definición. Debido a esto, tenemos como objetivo aportar las herramientas necesarias al profesorado para que sea capaz de hacer frente a las intolerancias alimentarias, que tenga la información necesaria y los recursos para trabajar con niños y niñas que la presentan y al mismo tiempo concienciar al resto de la clase de esta realidad.

Otro de nuestros objetivos es que con este trabajo, todas las personas que puedan acceder a él, encuentren la información atractiva y fácil de comprender, aunque esté enfocada sobre todo al profesorado y a las familia de los niños y las niñas de los centros escolares, intentaremos que la información sea accesible para todas las personas sin importar a qué se dedique.

⁸ Disponible en: [educacion_para_la_salud.pdf \(aepap.org\)](#)

Sabemos que conseguir un cambio no es algo que se alcance de la noche a la mañana, sin embargo con dedicación, empeño, creatividad y esfuerzo podremos avanzar hasta conseguir nuestros objetivos. A fin de que la información quede lo más afianzada posible, nos gustaría que se llevase a cabo las propuestas de actividades pensadas para los niños y las niñas, donde en alguna de estas, la familia participa. Por otro lado, brindaremos trípticos informativos que recogen brevemente información relevante sobre el tema desarrollado.

También hemos elaborado una encuesta que expone la desinformación que existe sobre las intolerancias y la importancia de conocer más sobre ellas.

7. Metodología

7.1. Modelos de enseñanza:

A lo largo de la secuencia de actividades se propondrá llevar a cabo diversos modelos de enseñanza, entre ellos podemos mencionar:

- **Enseñanza no directiva:** Nuestros niños y niñas deberán tomar decisiones y explorar diversas cuestiones planteadas de forma independiente, por lo que nosotras no intervendremos. Pretendemos que realizando la primera actividad, una puesta en común inicial de lo que sabe la clase sobre el tema, el alumnado pueda expresarse libremente.

- **Enseñanza directiva:** Algunas de las actividades propuestas serán guiadas por el profesorado, ya que se le marcarán una serie de pautas que deberán llevar a cabo de forma autónoma. Haremos uso de unas pizarras digitales y se les dará una serie de directrices que ellos deberán cumplir.

- **Investigación grupal:** Se le planteará al alumnado algunas cuestiones que deberán resolver en grupo y colaborando entre ellos. Un ejemplo de esto se podría apreciar en la elaboración conjunta y colaborativa de un menú apto para intolerantes a la lactosa.

- **Jurisprudencial:** A lo largo de la asamblea se plantean diversos debates los cuales se desarrollarán en grupo y se concluirá una respuesta. Nuestro objetivo es que cuando se realice una de las actividades, ellos y ellas puedan debatir sobre sus conocimientos sobre las intolerancias.

- **Formación de conceptos:** En algunas asambleas se propondrán diferentes cuestiones para que los niños y niñas las resuelvan. Un ejemplo de propuesta de actividad a realizar sería una en la que los niños y niñas deberán enlazar los logos de los alimentos sin gluten y sin lactosa con el alimento que le corresponde.

- **Indagación científica:** Muchas de las actividades están basadas en la experimentación e indagación para conseguir que los niños y niñas aprendan de manera lúdica. Para dicha actividad, se propondrá que los niños y niñas tengan que desplazarse por el aula con unos globos que contengan los sellos de los alimentos que están libres de gluten y de lactosa. Tendrán que colocarlos en los cubos correspondientes que se encontrarán esparcidos por el aula.

7.2. Fundamentos metodológicos:

Las metodologías educativas suelen girar alrededor de las teorías del aprendizaje. Nuestro objetivo es que los niños y las niñas aprendan en la medida de su capacidad. Utilizaremos diferentes estrategias metodológicas, con el fin de motivar a los alumnos y alumnas, y conseguir un correcto aprendizaje, como son:

- **Centro de interés:** Método que facilita al docente y a sus alumno/as el tratamiento de un conjunto de contenidos que se agrupan según el tema central, elegidos en función de sus necesidades e intereses. En este caso, se podrá trabajar la intolerancia a la lactosa y al gluten, por lo que todas las actividades propuestas girarán en torno a esto.

- **Juegos:** El juego es la actividad más importante de los niños y niñas, ya que a través de este pueden aprender a relacionarse con el mundo, a desarrollar su imaginación y a vincularse emocionalmente. El juego también le permite socializar, potenciando sus relaciones con otros niños y niñas, con su entorno, que aprenden a dramatizar, a compartir, a tolerar frustraciones, a representar escenarios y situaciones reales o irreales que les permitirán acercarse al mundo de los adultos. Este punto se verá reflejado por ejemplo en la propuesta en la que ellos y ellas contarán con una pizarra digital con el fin de realizar una actividad virtual que les permita, de forma virtual, enlazar el logo de intolerancia con su alimento correspondiente.

8. Datos de identificación del centro educativo.

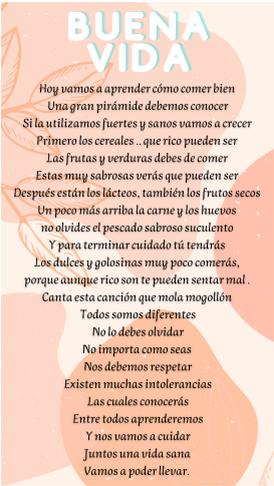
El colegio con el que se pretendía llevar a cabo el proyecto es el CEIP Tincer, un colegio situado en la Av. de Tincer 40, en el municipio de Santa Cruz de Tenerife.

9. Descripción del grupo y el aula

Pese a que no se pudo llevar a cabo la propuesta de dichas actividades, nos hemos basado en una clase del mismo centro que contaba con niños y niñas que eran intolerantes. Esta propuesta hubiese sido útil, pues fomentaría la inclusión por parte del alumnado y combatiría la desinformación existente sobre este tema.

La clase es la más grande de Educación Infantil y cabe destacar que nos gustaría trabajar con un grupo de niños y niñas de 5-6 años, en una clase con 25 alumnos y alumnas, donde 3 de ellos son intolerantes a la lactosa y al gluten. Hemos decidido de forma dinámica concienciar a todo el alumnado sobre la situación de clase, así como brindarles recursos para que puedan entender y comprender dichas intolerancias, fomentando la empatía hacia sus compañeros y que sean conscientes de que existen.

10. Actividades

Actividad 1 - “Cantamos Juntos”	
Justificación	Generar un primer contacto con la temática y tomar consciencia del nivel que tiene el alumnado del tópico a tratar. Mediante una canción poder trabajar la alimentación saludable y las intolerancias.
Descripción	<p>Comenzaremos con una asamblea, donde le hablaremos un poco a los niños y niñas sobre las intolerancias alimentarias. Les haremos varias preguntas sobre este tema, como pueden ser: ¿Conoces qué es la lactosa? ¿Sabrías decirme qué puede ser el gluten? ¿Sabes lo que es una intolerancia? ¿Sabrías decirme a qué se refiere este símbolo? (Mostramos imágenes de los sellos que están libre de lactosa y del gluten).</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Para esta actividad, presentaremos una canción que está relacionada con las intolerancias y la diversidad. La canción contará con una coreografía sencilla que bailaremos todos y todas. (Anexo 2)</p> 

	Elaboración propia
Objetivos	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de las otras personas.</p> <p>5. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de otras personas, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.</p> <p>6. 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.</p> <p><u>Conocimiento del entorno</u></p> <p>3. Acercarse al conocimiento de distintos grupos sociales cercanos a su experiencia, a sus producciones culturales, valores y formas de vida, generando actitudes de confianza, respeto y aprecio.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>1. Utilizar los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia</p>

	<p>6. Desarrollar la curiosidad y la creatividad interactuando con producciones plásticas, audiovisuales y tecnológicas, teatrales, musicales o danzas, mediante el empleo de técnicas diversas.</p> <p>5. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de los lenguajes oral, corporal, plástico y musical, eligiendo el mejor que se ajuste a la intención y a la situación</p>
<p>Contenidos</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p><u>I. El cuerpo y la propia imagen.</u></p> <p>3. Respeto por las diferencias (sexo, etnias, características personales, minusvalía, etc.); aceptación y valoración de las características, posibilidades y limitaciones propias y de las de los demás, evitando actitudes discriminatorias.</p> <p>12. Manifestación y regulación progresiva de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias, intereses propios, y percepción de éstos en otras personas.</p> <p><u>II. Juego y movimiento</u></p> <p>2. Aceptación de las normas necesarias para el desarrollo de determinados juegos y, de modo específico, los de representación de papeles.</p> <p><u>III. La actividad y la vida cotidiana.</u></p>

	<p>3. Regulación del propio comportamiento en situaciones de juego, rutinas diarias, tareas.</p> <p>5. Satisfacción por la realización de tareas y conciencia de la propia competencia.</p> <p>7. Normas que regulan la vida cotidiana</p> <p>9. Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas, mostrando actitudes de colaboración y solidaridad.</p> <p><u>IV. El cuidado personal y la salud.</u></p> <p>2. Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.</p> <p>4. Tipos de alimentos y hábitos saludables de alimentación. Alimentos tradicionales de Canarias.</p> <p>5. Buena predisposición hacia una alimentación variada y saludable.</p> <p>6. Aceptación de los cuidados necesarios para superar situaciones de enfermedad.</p> <p>7. Valoración de la importancia de una adecuada higiene, alimentación y descanso como medio para prevenir la enfermedad y lograr su bienestar personal.</p> <p>11. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran.</p>
--	--

12. Valoración de la actitud de ayuda de otras personas.

Conocimiento del entorno:

I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.

5. Deseo de saber, observar y preguntar.

III. Cultura y vida en sociedad.

5. Valoración y respeto de las normas que rigen la convivencia en la escuela y en la familia, participando en la elaboración de éstas.

6. Defensa de los propios derechos y opiniones con actitud de respeto hacia los de los otros (compartir, escuchar, saber esperar, atender, etc.).

Lenguaje: Comunicación y Representación:

I. Lenguaje verbal.

1. Escuchar, hablar y conversar.

1.1. Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para verbalizar conocimientos y como ayuda para regular la propia conducta y la de los demás.

1.4. Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.

III. Lenguaje artístico.

	<p>6. Confianza en las propias posibilidades para la expresión plástica, musical y corporal.</p> <p>12. Interpretación de canciones sencillas siguiendo el ritmo y la melodía.</p> <p>13. Utilización del gesto y el movimiento para acompañar la canción y/o la melodía</p> <p>17. Disfrute del canto, la representación dramática, la danza, el baile y la práctica instrumental.</p> <p><u>IV. Lenguaje corporal.</u></p> <p>6. Interés e iniciativa en participar en actividades de dramatización, danzas, juego simbólico y otros juegos de expresión corporal.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>3. Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos.</p> <p>4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.</p> <p><u>Conocimiento del entorno:</u></p> <p>2. Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos, situarlos en el espacio; agrupar, clasificar y ordenar elementos y colecciones según semejanzas y diferencias ostensibles.</p>

	<p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación:</u></p> <p>1. Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.</p> <p>9. Recitar sencillas canciones (nursery rhymes, poesías, chants ...) con la adecuada entonación y expresividad, y mostrar interés por los aspectos socioculturales que transmiten.</p> <p>13. Reproducir sencillas canciones con la entonación y ritmo adecuados.</p> <p>15. Utilizar la expresión corporal como medio para representar estados de ánimo, situaciones, personajes, cuentos, etc.</p>
--	--

Actividad 2 - “El regalo de Lola” (Anexo 3)	
Justificación	<p>Aprender y conocer más sobre la intolerancia a la lactosa mediante un cuento. Concienciar sobre la realidad que viven muchos niños y niñas que enfrentan esta situación.</p>
Descripción	<p>Al ser ya la segunda sesión, los niños y las niñas ya tendrán un poco de conocimiento sobre las intolerancias.</p> <p>En esta asamblea, comenzaremos contando un cuento relacionado con el tema a tratar. En este se narra la historia de una niña que cuando era pequeña a menudo vomitaba y tomaba muchas medicinas. Debido a esto, sus padres decidieron</p>

llevarla al médico y le realizaron una radiografía de su intestino, cuyas pruebas definitivas indicaron que Lola no toleraba el gluten. Esta noticia dio lugar a que se sintiera angustiada y no entendiera por qué no podía comer muchas de las cosas que le gustaba. Tras ir de compras al supermercado, pudo comprar alimentos aptos para ella. Posteriormente, comenzó a aprender sobre su intolerancia y cómo diferenciar los alimentos que puede digerir con los diversos símbolos. Un día, realizaron una fiesta en el colegio y todos los organizadores del centro adaptaron alimentos para que Lola los pudiera comer. Esa misma noche a las 00:00, le regalaron por su cumpleaños un bolso como el de su madre, donde tenía una lista de los alimentos que podía comer, ayudando entre todos a Lola a afrontar esta nueva faceta en su vida. Para finalizar, realizaremos preguntas de razonamiento como: ¿Cómo se llamaba la hermana de Carmen?. ¿Cuántos años tenía Carmen?. ¿A qué parte del cuerpo de Lola afecta el gluten?.

Con esto pretendemos que sean capaces de mantener la atención a lo largo de la historia y poder quedarse con las ideas claves.



Captura de pdf

Título : *El regalo de Lola*

Autor: Antonio de Benito

Objetivos

Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

	<p>3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de las otras personas.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>1. Utilizar los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia</p> <p>5. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de los lenguajes oral, corporal, plástico y musical, eligiendo el mejor que se ajuste a la intención y a la situación</p>
<p>Contenidos</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p><u>I. El cuerpo y la propia imagen.</u></p> <p>3. Respeto por las diferencias (sexo, etnias, características personales, minusvalía, etc.); aceptación y valoración de las características, posibilidades y limitaciones propias y de las de los demás, evitando actitudes discriminatorias.</p> <p>12. Manifestación y regulación progresiva de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias, intereses propios, y percepción de éstos en otras personas.</p> <p><u>III. La actividad y la vida cotidiana.</u></p>

3. Regulación del propio comportamiento en situaciones de juego, rutinas diarias, tareas.

5. Satisfacción por la realización de tareas y conciencia de la propia competencia.

8. Valoración del trabajo bien hecho por uno mismo y por los demás, reconocimiento de las dificultades y aceptación de las sugerencias para mejorarlo.

9. Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas, mostrando actitudes de colaboración y solidaridad.

10. Actitud favorable hacia la relación con las personas adultas y con los iguales, estableciendo relaciones de afecto, interesándose por sus sentimientos, otros puntos de vista y considerando intereses y necesidades diferentes a los propios.

IV. El cuidado personal y la salud.

2. Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.

6. Aceptación de los cuidados necesarios para superar situaciones de enfermedad.

11. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran.

Conocimiento del entorno:

I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.

5. Deseo de saber, observar y preguntar.

	<p><u>III. Cultura y vida en sociedad.</u></p> <p>6. Defensa de los propios derechos y opiniones con actitud de respeto hacia los de los otros (compartir, escuchar, saber esperar, atender, etc.).</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p><u>I. Lenguaje verbal.</u></p> <p>1. Escuchar, hablar y conversar.</p> <p>1.4. Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.</p> <p><u>III. Lenguaje artístico.</u></p> <p>6. Confianza en las propias posibilidades para la expresión plástica, musical y corporal.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>3. Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos.</p> <p>4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>1. Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.</p>

Actividad 3 - "Mi menú sano"

Justificación

Conocer los alimentos aptos para intolerantes a la lactosa. Elaborar un menú que se adapte a todos los niños y niñas que presentan esta intolerancia.

Descripción

En esta actividad, desarrollaremos entre todos y todas un menú semanal que sea apto para intolerantes a la lactosa. Propondremos varias ideas de alimentos, como leche sin lactosa, frutas, yogur de soja, queso de bebida de almendra, entre otros. Una vez elaborado, planteamos a las encargadas de comedor dicha propuesta, para que verifiquen si es posible llevar el menú a cabo durante una semana. En el caso de que no sea posible, imprimimos una copia del menú para cada niño y niña para que pueda explicar en casa qué alimentos pueden comer las personas intolerantes a la lactosa. Lo ideal sería que las familias busquen realizar con los niños y niñas alguna de las recetas presentes en el menú. **(Anexo 4).**

	Desayuno	Mañana	Almuerzo	Merienda
Lunes	Vaso de leche de avena con cereales	Fruta y una tostada con mermelada	Tortilla española. Guisante con jamón y fruta	Yogur de leche vegetal sabor fresa
Martes	Zumo de fruta natural con un trozo de pan tostado con mermelada	Fruta y pan con queso sin lactosa	Merluza en papillote con guarnición de ensalada mixta y macedonia de frutas	Naranja en rodajas y una almendra
Miércoles	Un kiwi con un vaso de leche vegetal y cereales	Fruta y pan con jamón serrano	Macarrones con atún, con una guarnición de judías verdes y browni	Un plátano y galleta sin lactosa
Jueves	Zumo de fruta y bizcocho de naranja glaseado sin lactosa	Fruta y pan con embutido magro	Sopa de estrellas, salmón a la naranja y yogur de avena	Un yogur sin lactosa y unos trocitos de pera
Viernes	Un vaso de leche vegetal con galletas de vainilla con chocolate sin lactosa	Fruta y una tostada con mermelada	Lentejas, pechuga de pollo y un yogur con fruta sin lactosa	Un vaso de leche sin lactosa y un trozo de bizcocho de mango

Elaboración propia

Objetivos	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>6. 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.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>5. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de los lenguajes oral, corporal, plástico y musical, eligiendo el mejor que se ajuste a la intención y a la situación</p>
Contenidos	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p><u>I. El cuerpo y la propia imagen.</u></p> <p>3. Respeto por las diferencias (sexo, etnias, características personales, minusvalía, etc.); aceptación y valoración de las características, posibilidades y limitaciones propias y de las de los demás, evitando actitudes discriminatorias.</p> <p>10. Identificación, manifestación, regulación y control de las necesidades básicas en situaciones habituales y cotidianas.</p> <p>13. Aceptación de las manifestaciones de afecto de los adultos y sus iguales y actitud favorable hacia la expresión de sentimientos y afectos.</p> <p><u>III. La actividad y la vida cotidiana.</u></p> <p>5. Satisfacción por la realización de tareas y conciencia de la propia competencia.</p>

7. Normas que regulan la vida cotidiana

8. Valoración del trabajo bien hecho por uno mismo y por los demás, reconocimiento de las dificultades y aceptación de las sugerencias para mejorarlo.

9. Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas, mostrando actitudes de colaboración y solidaridad.

IV. El cuidado personal y la salud.

2. Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.

4. Tipos de alimentos y hábitos saludables de alimentación. Alimentos tradicionales de Canarias.

5. Buena predisposición hacia una alimentación variada y saludable.

6. Aceptación de los cuidados necesarios para superar situaciones de enfermedad.

7. Valoración de la importancia de una adecuada higiene, alimentación y descanso como medio para prevenir la enfermedad y lograr su bienestar personal.

Conocimiento del entorno

I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.

2. Clasificación elemental de los objetos y sustancias en función de su procedencia, de sus características y de su utilización.

	<p>5. Deseo de saber, observar y preguntar.</p> <p>7. Percepción de atributos físicos y sensoriales de objetos y materias (color, tamaño, sabor, sonido, plasticidad, dureza, etc.).</p> <p><u>III. Cultura y vida en sociedad.</u></p> <p>5. Valoración y respeto de las normas que rigen la convivencia en la escuela y en la familia, participando en la elaboración de éstas.</p> <p>6. Defensa de los propios derechos y opiniones con actitud de respeto hacia los de los otros (compartir, escuchar, saber esperar, atender, etc.).</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p><u>I. Lenguaje verbal.</u></p> <p>1. Escuchar, hablar y conversar.</p> <p>1.4. Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.</p> <p><u>Conocimiento del entorno</u></p> <p>2. Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos,</p>

	Elaboración propia
Objetivos	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>6. 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.</p>
Contenidos	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p><u>I. El cuerpo y la propia imagen.</u></p> <p>3. Respeto por las diferencias (sexo, etnias, características personales, minusvalía, etc.); aceptación y valoración de las características, posibilidades y limitaciones propias y de las de los demás, evitando actitudes discriminatorias.</p> <p>13. Aceptación de las manifestaciones de afecto de los adultos y sus iguales y actitud favorable hacia la expresión de sentimientos y afectos.</p> <p><u>III. La actividad y la vida cotidiana.</u></p> <p>7. Normas que regulan la vida cotidiana</p> <p>9. Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas, mostrando actitudes de colaboración y solidaridad.</p> <p>10. Actitud favorable hacia la relación con las personas adultas y con los iguales, estableciendo relaciones de afecto, interesándose por sus sentimientos, otros puntos de vista y considerando intereses y necesidades diferentes a los propios.</p>

IV. El cuidado personal y la salud.

2. Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
4. Tipos de alimentos y hábitos saludables de alimentación. Alimentos tradicionales de Canarias.
5. Buena predisposición hacia una alimentación variada y saludable.
6. Aceptación de los cuidados necesarios para superar situaciones de enfermedad.
7. Valoración de la importancia de una adecuada higiene, alimentación y descanso como medio para prevenir la enfermedad y lograr su bienestar personal.

Conocimiento del entorno

I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.

2. Clasificación elemental de los objetos y sustancias en función de su procedencia, de sus características y de su utilización.

III. Cultura y vida en sociedad.

2. Identificación de los miembros de la comunidad educativa: niños, niñas y personas adultas (maestras y maestros, personal auxiliar, etc.). Principales tareas y responsabilidades.
5. Valoración y respeto de las normas que rigen la convivencia en la escuela y en la familia, participando en la elaboración de éstas.

	<p>6. Defensa de los propios derechos y opiniones con actitud de respeto hacia los de los otros (compartir, escuchar, saber esperar, atender, etc.).</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p><u>I. Lenguaje verbal.</u></p> <p>1. Escuchar, hablar y conversar.</p> <p>1.4. Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.</p> <p>7. Demostrar autonomía en su aseo y cuidado personal, tanto en la escuela como en su entorno familia</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>1. Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.</p>

Actividad 5- “Encuentra el correcto”

Justificación

Identificar los alimentos libres de gluten y libres de lactosa y relacionarlos con el logo que le corresponde.

Descripción

En dicha actividad, contaremos con tablets y con la pizarra digital. Las docentes realizaremos una serie de preguntas a los niños y niñas que irán apareciendo en la pizarra digital con la ayuda de pictogramas, por ejemplo: ¿Qué logo pertenece al gluten?. ¿Qué alimento es libre de lactosa?.

Los niños y niñas deberán responder a dichas cuestiones a través de sus tablets individuales.

En dicha pizarra y en sus tablets, aparecerá el sello de los alimentos con lactosa y los alimentos sin lactosa, así como el sello también de la intolerancia al gluten.

Aparte, aparecerán diversos alimentos esparcidos por la pantalla. Los niños y niñas deberán arrastrar dichos alimentos a la casilla correspondiente, ya sea a los que contienen lactosa así como a los alimentos que contienen gluten y los que no los contienen y poder identificarlos. Las docentes podrán ir viendo entre todos en la pizarra digital los resultados obtenidos en dicha actividad y se les explicará las cuestiones que no comprendan o tengan algún tipo de dificultad al realizar la actividad. **(Anexo 6)**



	Elaboración propia
Objetivos	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>6. 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.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>6. Desarrollar la curiosidad y la creatividad interactuando con producciones plásticas, audiovisuales y tecnológicas, teatrales, musicales o danzas, mediante el empleo de técnicas diversas.</p>
Contenidos	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p><u>I. El cuerpo y la propia imagen.</u></p> <p>3. Respeto por las diferencias (sexo, etnias, características personales, minusvalía, etc.); aceptación y valoración de las características, posibilidades y limitaciones propias y de las de los demás, evitando actitudes discriminatorias.</p> <p>10. Identificación, manifestación, regulación y control de las necesidades básicas en situaciones habituales y cotidianas.</p> <p><u>II. Juego y movimiento</u></p> <p>2. Aceptación de las normas necesarias para el desarrollo de determinados juegos y, de modo específico, los de representación de papeles.</p>

III. La actividad y la vida cotidiana.

3. Regulación del propio comportamiento en situaciones de juego, rutinas diarias, tareas.

5. Satisfacción por la realización de tareas y conciencia de la propia competencia.

8. Valoración del trabajo bien hecho por uno mismo y por los demás, reconocimiento de las dificultades y aceptación de las sugerencias para mejorarlo.

IV. El cuidado personal y la salud.

2. Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.

11. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran.

12. Valoración de la actitud de ayuda de otras personas.

Conocimiento del entorno

I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.

2. Clasificación elemental de los objetos y sustancias en función de su procedencia, de sus características y de su utilización.

4. Respeto y cuidado de los objetos de uso individual y colectivo.

5. Deseo de saber, observar y preguntar.

	<p>9. Establecimiento de relaciones de semejanza y diferencia (comparación, agrupación ...) entre objetos, atendiendo a uno o varios criterios.</p> <p><u>III. Cultura y vida en sociedad.</u></p> <p>6. Defensa de los propios derechos y opiniones con actitud de respeto hacia los de los otros (compartir, escuchar, saber esperar, atender, etc.).</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p><u>I. Lenguaje verbal.</u></p> <p>1. Escuchar, hablar y conversar.</p> <p>1.4. Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.</p> <p><u>Conocimiento del entorno</u></p> <p>2. Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos, situarlos en el espacio; agrupar, clasificar y ordenar elementos y colecciones según semejanzas y diferencias ostensibles.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p>

	<p>1. Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.</p>
--	--

Actividad 6 - “Globos intolerantes”(Anexo 7)

Justificación

Aprender e identificar mediante el juego los símbolos que indican que un alimento está libre de gluten y de lactosa. Relacionarlos con los alimentos correspondientes.

Descripción

En dicha actividad, primeramente las docentes inflaremos varios globos y pegaremos pegatinas de los sellos que representan los alimentos libres de lactosa y libre de gluten. Después, colocaremos todos los globos en un cubo en una esquina de la clase y en la otra esquina habrá pegado en la pared diversos alimentos libres de lactosa y libre de gluten. Cuando se nombre un color de un globo deberán trasladarlo lo más rápido que puedan a la otra esquina y colocarlo debajo del alimento que le corresponde.



Elaboración propia

Objetivos	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>5. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de otras personas, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>6. Desarrollar la curiosidad y la creatividad interactuando con producciones plásticas, audiovisuales y tecnológicas, teatrales, musicales o danzas, mediante el empleo de técnicas diversas.</p>
Contenidos	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p><u>I. El cuerpo y la propia imagen.</u></p> <p>9. Utilización de los sentidos para la exploración e identificación de las propiedades de distintos objetos y materiales.</p> <p><u>II. Juego y movimiento</u></p> <p>2. Aceptación de las normas necesarias para el desarrollo de determinados juegos y, de modo específico, los de representación de papeles.</p> <p><u>III. La actividad y la vida cotidiana.</u></p> <p>1. Identificación de las distintas actividades de la vida cotidiana.</p>

3. Regulación del propio comportamiento en situaciones de juego, rutinas diarias, tareas.

5. Satisfacción por la realización de tareas y conciencia de la propia competencia.

7. Normas que regulan la vida cotidiana

8. Valoración del trabajo bien hecho por uno mismo y por los demás, reconocimiento de las dificultades y aceptación de las sugerencias para mejorarlo.

9. Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas, mostrando actitudes de colaboración y solidaridad.

IV. El cuidado personal y la salud.

11. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran.

12. Valoración de la actitud de ayuda de otras personas.

Conocimiento del entorno

I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.

2. Clasificación elemental de los objetos y sustancias en función de su procedencia, de sus características y de su utilización.

4. Respeto y cuidado de los objetos de uso individual y colectivo.

5. Deseo de saber, observar y preguntar.

	<p>7. Percepción de atributos físicos y sensoriales de objetos y materias (color, tamaño, sabor, sonido, plasticidad, dureza, etc.).</p> <p>9. Establecimiento de relaciones de semejanza y diferencia (comparación, agrupación ...) entre objetos, atendiendo a uno o varios criterios.</p> <p><u>III. Cultura y vida en sociedad.</u></p> <p>5. Valoración y respeto de las normas que rigen la convivencia en la escuela y en la familia, participando en la elaboración de éstas.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p><u>I. Lenguaje verbal.</u></p> <p>1. Escuchar, hablar y conversar.</p> <p>1.4. Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.</p> <p><u>Conocimiento del entorno</u></p> <p>2. Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos, situarlos</p>

	en el espacio; agrupar, clasificar y ordenar elementos y colecciones según semejanzas y diferencias ostensibles.
--	--

Actividad 7 - “¡Bienvenidos a la fiesta!”

Justificación	Celebrar una fiesta donde participen tanto las familias como el alumnado y aporten productos libres de lactosa y/o gluten. Exponer los conocimientos adquiridos y concienciar sobre las intolerancias.
Descripción	Al ser la última sesión, le preguntaremos a los niños y a las niñas qué han aprendido durante el transcurso de todas estas actividades realizadas. Nos reuniremos en la asamblea y cada niño y niña deberá decir una frase que resuma todos sus conocimientos sobre el tema expuesto. Esta sesión se realizará en las dos últimas horas del horario escolar y posteriormente iremos a la fiesta que hemos preparado, donde cada padre y madre deberá traer, si fuese posible, alimentos que estén libres de gluten y de lactosa. Una vez estemos todos juntos, le daremos paso a los niños y las niñas que podrán exponer la frase con la que más se identifiquen. (Anexo 8)
Objetivos	<u><i>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</i></u> 1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con las otras personas y de la identificación gradual de las propias características,

	<p>posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.</p> <p>5. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de otras personas, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.</p> <p><u>Conocimiento del entorno</u></p> <p>2. Establecer relaciones con personas adultas y sus iguales en un ámbito cada vez más amplio, interiorizando progresivamente las pautas básicas de convivencia y comportamiento social, ajustando su conducta a ellas.</p> <p>3. Acercarse al conocimiento de distintos grupos sociales cercanos a su experiencia, a sus producciones culturales, valores y formas de vida, generando actitudes de confianza, respeto y aprecio.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>1. Utilizar los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia</p>
<p>Contenidos</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p><u>I. El cuerpo y la propia imagen.</u></p>

3. Respeto por las diferencias (sexo, etnias, características personales, minusvalía, etc.); aceptación y valoración de las características, posibilidades y limitaciones propias y de las de los demás, evitando actitudes discriminatorias.

13. Aceptación de las manifestaciones de afecto de los adultos y sus iguales y actitud favorable hacia la expresión de sentimientos y afectos.

II. Juego y movimiento

2. Aceptación de las normas necesarias para el desarrollo de determinados juegos y, de modo específico, los de representación de papeles.

III. La actividad y la vida cotidiana.

3. Regulación del propio comportamiento en situaciones de juego, rutinas diarias, tareas.

5. Satisfacción por la realización de tareas y conciencia de la propia competencia.

7. Normas que regulan la vida cotidiana

8. Valoración del trabajo bien hecho por uno mismo y por los demás, reconocimiento de las dificultades y aceptación de las sugerencias para mejorarlo.

9. Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas, mostrando actitudes de colaboración y solidaridad.

10. Actitud favorable hacia la relación con las personas adultas y con los iguales, estableciendo relaciones de afecto, interesándose por sus sentimientos, otros puntos de vista y considerando intereses y necesidades diferentes a los propios.

IV. El cuidado personal y la salud.

4. Tipos de alimentos y hábitos saludables de alimentación. Alimentos tradicionales de Canarias.

5. Buena predisposición hacia una alimentación variada y saludable.

Conocimiento del entorno

I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.

4. Respeto y cuidado de los objetos de uso individual y colectivo.

5. Deseo de saber, observar y preguntar.

III. Cultura y vida en sociedad.

2. Identificación de los miembros de la comunidad educativa: niños, niñas y personas adultas (maestras y maestros, personal auxiliar, etc.). Principales tareas y responsabilidades.

4. Discriminación de comportamientos adecuados/inadecuados en los diversos grupos a los que pertenece (la familia, el aula y el grupo de iguales).

5. Valoración y respeto de las normas que rigen la convivencia en la escuela y en la familia, participando en la elaboración de éstas.

	<p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p><u>I. Lenguaje verbal.</u></p> <p>1. Escuchar, hablar y conversar.</p> <p>1.1. Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para verbalizar conocimientos y como ayuda para regular la propia conducta y la de los demás.</p> <p>1.4. Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>3. Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos.</p> <p>4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>1. Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.</p>

Actividad 8 - “Tríptico Informativo”

Justificación

Entregar información a las familias mediante un tríptico para que conozcan y estén informados acerca de ambas intolerancias.

Descripción

Para que el profesorado sea capaz de transmitir la información a la familia, abarcando tanto los que conviven con niños y niñas intolerantes, como aquellos que no son conscientes de esta problemática, se desarrollará un tríptico informativo (**Anexo 9**), con las características más relevantes sobre la intolerancia a la lactosa y al gluten. La idea es que cuando estén todos reunidos en el evento descrito en la actividad anterior, los niños y las niñas puedan repartir los trípticos informativos a las familias.



Elaboración propia

INTOLERANCIA A LA LACTOSA



Les animamos a concienciarse más sobre el tema. Muchos de nuestros alumnos son intolerantes, por lo que es vital comprender la información y ayudar a que tengan una vida sana. "Entre todos podemos conseguirlo" Se responsable



Algunos de sus síntomas pueden ser la diarrea, el dolor abdominal, náuseas, indigestión o flatulencias.



Elaboración propia

GLUTEN FREE

¿Qué es la intolerancia al gluten?

Enfermedad celíaca, causada por un trastorno del sistema inmunológico, que causa daños en el intestino delgado si se ingiere gluten (Proteína contenida en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y sus derivados).

INTOLERANCIA

Para más información no dudes de consultar en consultarnos.

Contáctanos

Intolerancia al gluten





Elaboración propia

Intolerancia al gluten

Algunos de los síntomas son:

- Retraso del crecimiento
- Diarrea crónica
- Vómitos
- Pérdida del apetito y de peso
- Distensión abdominal
- Anemia
- Dolores abdominales
- Pérdida de la masa muscular

Les animamos a concienciarse más sobre el tema. Muchos de nuestros alumnos son intolerantes, por lo que es vital comprender la información y ayudar a que tengan una vida sana. "Entre todos podemos conseguirlo" Se responsable





Elaboración propia

Objetivos

Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

	<p>6. 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.</p>
<p>Contenidos</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p><u>I. El cuerpo y la propia imagen.</u></p> <p>3. Respeto por las diferencias (sexo, etnias, características personales, minusvalía, etc.); aceptación y valoración de las características, posibilidades y limitaciones propias y de las de los demás, evitando actitudes discriminatorias.</p> <p>13. Aceptación de las manifestaciones de afecto de los adultos y sus iguales y actitud favorable hacia la expresión de sentimientos y afectos.</p> <p><u>III. La actividad y la vida cotidiana.</u></p> <p>7. Normas que regulan la vida cotidiana</p> <p>9. Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas, mostrando actitudes de colaboración y solidaridad.</p> <p>10. Actitud favorable hacia la relación con las personas adultas y con los iguales, estableciendo relaciones de afecto, interesándose por sus sentimientos, otros puntos de vista y considerando intereses y necesidades diferentes a los propios.</p> <p><u>IV. El cuidado personal y la salud.</u></p>

2. Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
4. Tipos de alimentos y hábitos saludables de alimentación. Alimentos tradicionales de Canarias.
5. Buena predisposición hacia una alimentación variada y saludable.
6. Aceptación de los cuidados necesarios para superar situaciones de enfermedad.
7. Valoración de la importancia de una adecuada higiene, alimentación y descanso como medio para prevenir la enfermedad y lograr su bienestar personal.

Conocimiento del entorno

I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.

2. Clasificación elemental de los objetos y sustancias en función de su procedencia, de sus características y de su utilización.

III. Cultura y vida en sociedad.

2. Identificación de los miembros de la comunidad educativa: niños, niñas y personas adultas (maestras y maestros, personal auxiliar, etc.). Principales tareas y responsabilidades.
5. Valoración y respeto de las normas que rigen la convivencia en la escuela y en la familia, participando en la elaboración de éstas.

	<p>6. Defensa de los propios derechos y opiniones con actitud de respeto hacia los de los otros (compartir, escuchar, saber esperar, atender, etc.).</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p><u>I. Lenguaje verbal.</u></p> <p>1. Escuchar, hablar y conversar.</p> <p>1.4. Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p><u>Área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</u></p> <p>4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.</p> <p>7. Demostrar autonomía en su aseo y cuidado personal, tanto en la escuela como en su entorno familia</p> <p><u>Lenguaje: Comunicación y Representación</u></p> <p>1. Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.</p>

10.1. Secuencia de actividades:

La unidad se desarrollará en el tercer trimestre, en concreto durante el mes de mayo. La duración prevista es de tres semanas. Está dirigida al segundo Ciclo de Educación Infantil (niños y niñas de 5-6 años, específicamente).

Realizaremos dos sesiones en las primeras dos semanas que durarán aproximadamente 45 minutos cada una. En la última semana realizaremos tres sesiones. En la última, se llevará a cabo un acto especial en el que estarán invitadas las familias que deberán traer alimentos que no contengan ni gluten ni lactosa. Durante el evento, se presentarán a modo de exposición las dinámicas realizadas por el alumnado a lo largo de las tres semanas y los niños y las niñas podrán entregar un tríptico informativo sobre el tema.

10.2. Propuesta de temporalización/secuenciación

Temporalización de la semana 1:

Sesiones	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30-9:15	LNO ⁹	LNO	LNO	LNO	LNO
9:15-10:00	LNO	LNO	Psicomotricidad	Religión/ATU	Psicomotricidad
10:00-10:45	Inglés	CCY	CCY	CCY	CCY
10:45-11:15	Recreo				

⁹ LNO: Lenguajes: comunicación y representación. Se cuentan cuentos. Se realizan actividades de expresión oral y vocabulario

11:15-12:00	CCY ¹⁰	Religión/AT U	INGLÉS	CCY	LNO
12:00-12:45	Sesión	CEO	Sesión	CEO	CEO
12:45-13:30	CEO ¹¹	CEO	CEO	CEO	CCY

Temporalización de la semana 2:

Sesiones	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30-9:15	LNO ¹²	LNO	LNO	LNO	LNO
9:15-10:00	LNO	LNO	Psicomotrici dad	Religión/AT U	Psicomotrici dad
10:00-10:45	Inglés	CCY	CCY	CCY	CCY
10:45-11:15	Recreo		Sesión “Desayuno saludable”	Recreo	
11:15-12:00	CCY ¹³	Religión/AT U	INGLÉS	CCY	LNO

¹⁰ CCY: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Se realizan actividades que conlleven un aprendizaje de su propio cuerpo, fomentar la autonomía personal; tales como ir al baño, aseo antes del desayuno, relajación, etc.

¹¹ CEO: Conocimiento del entorno

¹² LNO: Lenguajes: comunicación y representación. Se cuentan cuentos. Se realizan actividades de expresión oral y vocabulario

¹³ CCY: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Se realizan actividades que conlleven un aprendizaje de su propio cuerpo, fomentar la autonomía personal; tales como ir al baño, aseo antes del desayuno, relajación, etc.

12:00-12:45	Sesión	CEO	CEO	CEO	CEO
12:45-13:30	CEO ¹⁴	CEO	CEO	CEO	CCY

Temporalización de la semana 3:

Sesiones	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30-9:15	LNO ¹⁵	LNO	LNO	LNO	LNO
9:15-10:00	LNO	LNO	Psicomotricidad	Religión/AT U	Psicomotricidad
10:00-10:45	Inglés	CCY	CCY	CCY	CCY
10:45-11:15	Recreo				
11:15-12:00	CCY ¹⁶	Religión/AT U	INGLÉS	CCY	LNO
12:00-12:45	Sesión	CEO	Sesión	CEO	Sesión
12:45-13:30	CEO ¹⁷	CEO	CEO	CEO	Sesión

¹⁴ CEO: Conocimiento del entorno

¹⁵ LNO: Lenguajes: comunicación y representación. Se cuentan cuentos. Se realizan actividades de expresión oral y vocabulario

¹⁶ CCY: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Se realizan actividades que conlleven un aprendizaje de su propio cuerpo, fomentar la autonomía personal; tales como ir al baño, aseo antes del desayuno, relajación, etc.

¹⁷ CEO: Conocimiento del entorno

10.3. Agentes que intervendrán

En todas las sesiones intervendrán dos docentes. Contaremos con la participación de las familias en la actividad cuatro (participación indirecta) y en la actividad siete (participación directa o indirecta), ya que para el centro es fundamental establecer la relación familia-escuela.

10.4. Recursos materiales y financieros

A continuación, se les presentará los materiales utilizados en nuestras actividades, a excepción de la actividad número cuatro y de la actividad número siete, donde los recursos utilizados serán aportados por las familias para realizar dichas actividades y en caso de que la familia no pueda participar, el propio centro se encargará de brindar los alimentos para la realización de estas actividades.

- Pantalla digital (Cuento proyectado, *El regalo de Lola*)
- Pizarra
- Tizas
- Tablets individuales
- Globos
- Pegatinas de sellos de las intolerancias y de alimentos variados
- Cubos
- Cinta adhesiva
- Frutas
- Folios
- Rotuladores

Teniendo en cuenta que los materiales fueron reciclados del centro de otros cursos pasados y que dicho centro cuenta con la ayuda del Gobierno de Canarias e inversiones de

empresas externas, a continuación les presentamos una tabla aproximada del precio de los materiales utilizados:

Recursos	Financiación
Frutas	Aportado por el Centro
25 Tablets	Aportado por el Centro
Folios	Aportado por el Centro
Rotuladores	Aportado por el Centro

Recursos	Precio por unidad	Total
Pizarra Digital	950 euros	950 euros
Pizarra	250 euros	250 euros
Tizas	6 euros	6 euros
Paquete de globos	5 euros	5 euros
Cubo	4 euros	20 euros
Cinta adhesiva	1,35 euros	1,35 euros

10.5. Sistema de evaluación

La evaluación de este TFG se llevará a cabo con el fin de comprobar que se han alcanzado los objetivos propuestos. De esta manera, se pretende medir la eficiencia del proyecto realizado. Nuestra evaluación será global, continua y formativa.

La evaluación inicial es imprescindible en cualquier etapa educativa. En Educación Infantil es fundamental conocer los conocimientos de partida de los niños y niñas. Debido a esto, se hará en la primera sesión dicha evaluación, donde se realizarán preguntas en la asamblea sobre lo que conocen acerca de las intolerancias, en especial sobre la intolerancia al gluten y la lactosa. También llevaremos a cabo una evaluación final, enfocada en la participación del alumnado y cómo han desarrollado las actividades. **(Anexo 10)**

11. Propuesta de mejora

Las actividades elaboradas en este TFG para trabajar la intolerancia a la lactosa y al gluten, han sido pensadas para poder llevarlas a cabo en un centro educativo, sin embargo, en nuestro caso, no ha sido posible su aplicación en el aula debido al corto periodo de prácticas del que disponíamos.

En todo momento, hemos intentado adecuar la información para que sea comprensible para todas las personas y aunque creemos que hay muchos aspectos que podemos mejorar, hemos estado muy satisfechas con lo que hemos realizado.

12. Conclusión

Este TFG busca concienciar a las personas sobre las intolerancias alimentarias, en concreto la intolerancia a la lactosa y la intolerancia al gluten. Nuestro principal objetivo es aportar a la comunidad educativa información, pautas y herramientas para conocer más sobre esto y conseguir concientizarlos sobre la desinformación que existe hoy en día sobre estas intolerancias alimentarias.

A través de las actividades presentadas como son los cuentos, dinámicas, uso de las TIC, actividades grupales o canciones, hemos intentado dar a conocer el tema de forma lúdica, para que los niños y las niñas aprendan de una forma más divertida y no vean las intolerancias como un inconveniente, sino como una realidad.

Cabe mencionar que, la elección de este tema fue el resultado de una propuesta de nuestra tutora del TFG y que ha supuesto un gran aprendizaje personal y profesional al tratarse de un tópico sobre el cual sabíamos muy poco. Gracias a las lecturas llevadas a cabo hemos tomado consciencia de la importancia que tiene el conocer las intolerancias y las alergias alimentarias en los niños y niñas de Educación Infantil, sus diferencias y cómo actuar ante éstas, ya que existe un gran desconocimiento pese a la gran cantidad de personas (entre ellos niños y niñas) que se ven afectados en su día a día por estas patologías. Además, hemos podido adaptar lo aprendido en forma de actividades para poder dar a conocer el tema de las alergias y las intolerancias en las clases. Nuestro papel como docentes es vital para que en un futuro no exista tanto desconocimiento en esta área. Aunque nuestro proyecto no haya podido llevarse a la práctica, opinamos que es importante que existan propuestas como estas para que la sociedad preste mayor atención al tema de las alergias e intolerancias y sea más empática y comprensiva con aquellas personas que se ven diariamente afectadas.

13. Referencias bibliográficas

- Benito, A. (2012, 17 de diciembre). *El regalo de Lola*. ViveLibro. [untitled \(aragon.es\)](#)
- BOC - 2008/163. Jueves 14 de Agosto de 2008 - 1276. (s. f.). Recuperado 9 de abril de 2021, de [BOC - 2008/163. Jueves 14 de Agosto de 2008 - 1276 \(gobiernodecanarias.org\)](#)
- Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas [CMED]. (2015, 13 de mayo). *Más de 100.000 intolerantes al gluten (celiacos) no están diagnosticado en España*. [CMED - Más de 100.000 intolerantes al gluten \(celiacos\) no están diagnosticado en España](#)
- Federación de Asociaciones de Celiacos de España [FACE]. (2018). *¿Qué es la enfermedad celiaca?*. [¿Qué es la enfermedad celiaca? | FACE \(celiacos.org\)](#)
- Hirsch, L. (2021, enero). *¿En qué se diferencia una alergia alimentaria de una intolerancia alimentaria?*. KidsHealth. <https://kidshealth.org/es/parents/allergy-intolerance.html#:~:text=Tener una intolerancia alimentaria significa,le irrita el sistema digestivo>
- Library. (2022). *Relación escuela-familia y comunidad*. [Relación escuela-familia y comunidad - Marco conceptual 1 Actitud \(1library.co\)](#)
- Llabrés, M. (2019, mayo 28). Los expertos alertan de la poca información sobre alergias alimentarias en los colegios. *Mallorcadiario.com*. <https://www.mallorcadiario.com/piden-mas-concienciacion-y-formacion-sobre-alergias-alimentarias-en-los-centros-escolares>
- Mayo Clinic. (s.f.). *Intolerancia a la lactosa*. [Intolerancia a la lactosa - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)
- MedlinePlus. (2020, 30 de abril). *Intolerancia a la lactosa*. [Intolerancia a la lactosa: MedlinePlus enciclopedia médica](#)

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2018, febrero). *Definición e información sobre la intolerancia a la lactosa*. [Definición e información sobre la intolerancia a la lactosa | NIDDK \(nih.gov\)](#)

Nutira. (2022). *Mapa de intolerancia a la lactosa: ¿Cuántos intolerantes hay en el mundo?*. [Mapa de intolerancia a la lactosa: ¿Cuántos intolerantes hay en el mundo? \(nutira.es\)](#)

Sanitas. (2022). *¿Qué es la intolerancia alimentaria?*. [¿Qué es la intolerancia alimentaria? \(sanitas.es\)](#)

Serrano, M. E. (2019). *Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes*. *Consejos para el profesorado y los cuidadores escolares*. [Archivo PDF]. [educacion_para_la_salud.pdf \(aepap.org\)](#)

14. Anexos

Anexo 1

El siguiente cuestionario es de libre acceso a través del enlace :

<https://questionpro.com/t/AVsXxZtJiB>

¿Cuánto sabes de las intolerancias?

Añadir pregunta

¿Sabes que es una intolerancia alimentaria?

1 ★ ★ ★ ★ ★
Añadir fila

Añadir pregunta

¿Conoces la diferencia entre intolerancia y alergia alimentaria?

1 ★ ★ ★ ★ ★

Elaboración propia

¿Conoces a alguien con alguna intolerancia alimentaria?

Love It Hate It

Añadir pregunta

¿Sabes cuales son las características de la intolerancia a la lactosa?

1 ★ ★ ★ ★ ★

Añadir pregunta

¿Sabes cuales son las características de la intolerancia al gluten?

1 ★ ★ ★ ★ ★

Elaboración propia

¿Sabrías actuar antes una intolerancia alimentaria?

1 ★ ★ ★ ★ ★

[Añadir pregunta](#)

¿Presentas o has presentado alguna intolerancia?

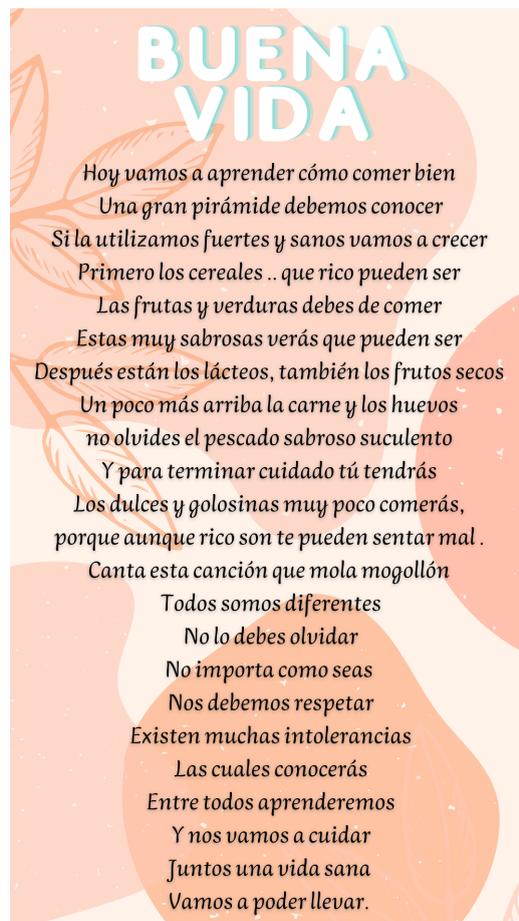
Love It
 Hate it

[Añadir pregunta](#)

¿Te gustaría saber más sobre las intolerancias?

Elaboración propia

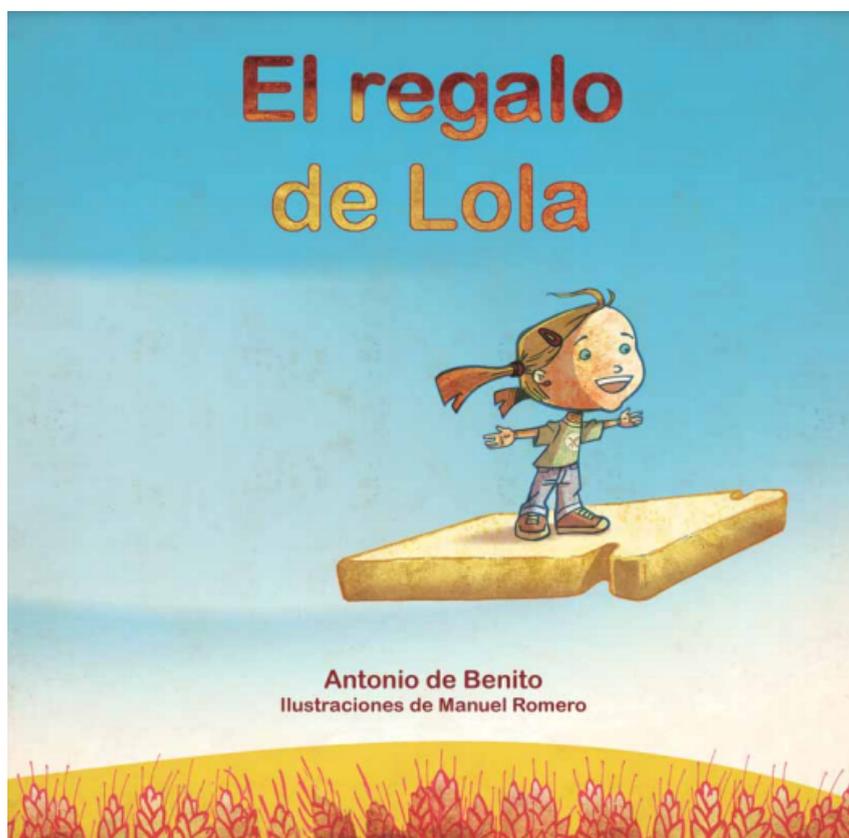
Anexo 2



Elaboración propia

Anexo 3

[untitled \(aragon.es\)](http://untitled(aragon.es)) - Acceso al cuento *El regalo de Lola*.



Capturado de un PDF

Mamá y papá se pusieron muy serios durante la cena.

- No hay duda, Lola no tolera el gluten, las pruebas son definitivas –dijo mamá con una pizca de pena.

Y papá, también con cara triste, acertó a decir:

- O sea, que es celíaca, pues maldito gluten...

Yo miraba a Lola y ella me miraba a mí sin comprender muy bien qué era eso del gluten.

Aunque mis padres nos explicaron a las dos que el gluten es algo que contienen muchos alimentos, la verdad es que Lola y yo estábamos muy despistadas. Y creo que mis padres, también.

- A partir de hoy, tendremos que llevar mucho cuidado con el gluten –decía papá.

- Sí, y también debemos informar del problema a los profesores de Lola.

Anexo 4

 <h3>Sueños Cumplidos</h3> <h4>MENÚ PARA INTOLERANTES A LA LACTOSA</h4>				
	Desayuno	Mañana	Almuerzo	Merienda
Lunes	Vaso de leche de avena con cereales	Fruta y una tostada con mermelada	Tortilla española, Guisante con jamón y fruta	Yogur de leche vegetal sabor fresa
Martes	Zumo de fruta natural con un trozo de pan tostado con mermelada	Fruta y pan con queso sin lactosa	Merluza en papillote con guarnición de ensalada mixta y macedonia de frutas	Naranja en rodajas y una almendra
Miércoles	Un kiwi con un vaso de leche vegetal y cereales	Fruta y pan con jamón serrano	Macarrones con atún, con una guarnición de judías verdes y browni	Un plátano y galleta sin lactosa
Jueves	Zumo de fruta y bizcocho de naranja glaseado sin lactosa	Fruta y pan con embutido magro	Sopa de estrellitas, salmón a la naranja y yogur de avena	Un yogur sin lactosa y unos trocitos de pera
Viernes	Un vaso de leche vegetal con galletas de vainilla con chocolate sin lactosa	Fruta y una tostada con mermelada	Lentejas, pechuga de pollo y un yogur con fruta sin lactosa	Un vaso de leche sin lactosa y un trozo de biscocho de mango

Elaboración propia

Anexo 5

Estimados padres, madres o tutores;

El día 9 de mayo realizaremos una actividad en nuestra aula en la que necesitaremos contar con la ayuda de las familias.

Dicha actividad consta de poder traer un tipo de fruta cada niño y niña para su realización.

En caso de no poder proporcionar dicha fruta, el centro se encargará de que a ese alumno y alumna se le asigne una en el colegio.

Muchas gracias por su colaboración;

Las docentes.



Elaboración propia

Anexo 6



Elaboración propia

Anexo 7



Elaboración propia

Anexo 8

Estimados padres, madres o tutores;

El día 18 de mayo realizaremos una fiesta en el aula en la que necesitaremos contar con la ayuda de las familias.

Dicha fiesta consta de poder traer un tipo de alimento que esté libre de gluten y de lactosa cada niño y niña para su realización.

Los niños y niñas expondrán lo que hemos aprendido en estos días en el aula en relación a las intolerancias y ¡nos lo pasaremos en grande!

Muchas gracias por su colaboración;

Las docentes.



Elaboración propia

Anexo 9

¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA?



La personas que son intolerantes a la lactosa, no pueden digerir alimentos con lactosa, la cual es un tipo de azúcar que se encuentra en la leche. Puede ser peligroso para la salud del individuo.



Para más información no dudes de consultar en consultarnos.

INFORMACIÓN QUE SALVA VIDAS

Razones, consejos y paso a paso



Elaboración propia

INTOLERANCIA A LA LACTOSA



Algunos de sus síntomas pueden ser la diarrea, el dolor abdominal, náuseas, indigestión o flatulencias..

Les animamos a concienciarse más sobre el tema. Muchos de nuestros alumnos son intolerantes, por lo que es vital comprender la información y ayudar a que tengan una vida sana. "Entre todos podemos conseguirlo" Se responsable



Elaboración propia



¿Qué es la intolerancia al gluten?

Enfermedad celiaca, causada por un trastorno del sistema inmunológico, que causa daños en el intestino delgado si se ingiere gluten (Proteína contenida en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y sus derivados).



INTOLERANCIA

Para más información no dudes de consultar en consultarnos.

Contáctanos



Intolerancia al gluten

Elaboración propia

Intolerancia al gluten

Algunos de los síntomas son:

- Retraso del crecimiento
- Diarrea crónica
- Vómitos
- Pérdida del apetito y de peso
- Distensión abdominal
- Anemia
- Dolores abdominales
- Pérdida de la masa muscular

Les animamos a concienciarse más sobre el tema. Muchos de nuestros alumnos son intolerantes, por lo que es vital comprender la información y ayudar a que tengan una vida sana.
"Entre todos podemos conseguirlo"
Se responsable

Elaboración propia

Anexo 10

Crterios:	Excelente.	Bueno.	Adecuado.	Poco.
Muestra interés al realizar las actividades.				
Muestra interés por el tema que se está trabajando.				
Participa en las actividades de				

Criterios:	Excelente.	Bueno.	Adecuado.	Poco.
forma activa.				
Muestra atención por aprender de los docentes				
Comprende las explicaciones dadas por el docente sobre el tema trabajado				
Respeto las normas propuestas por el profesor al realizar las actividades.				

Criterios:	Excelente.	Bueno.	Adecuado.	Poco.
<p>Expresa adecuadamente los contenidos dados en las actividades.</p>				