

TRABAJO DE FIN DE GRADO

MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

“Fomento de una alimentación equilibrada en Educación Infantil”

Alumna: NOELIA RODRÍGUEZ FARIÑA

Tutor: DANIEL ÁLVAREZ DURÁN

Modalidad: Proyecto de innovación

Curso académico: 2019/2020

Convocatoria: junio 2020

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado es un proyecto de innovación el cual trata de concienciar, tanto a familias como a alumnado, de lo importante que es llevar a cabo una alimentación sana, concretamente en la etapa de Educación Infantil. Esta etapa es de vital importancia ya que en ella se va creando una base sólida de conocimientos sobre el individuo, por lo que trabajar este tema desde edades tan tempranas podría ayudar a disminuir el índice tan elevado de enfermedades, como la obesidad.

Por ello, en primer lugar, se realiza un análisis teórico sobre qué es una alimentación sana, equilibrada y variada, y con qué características debe contar, así como, analizar cómo es la situación actual de la alimentación infantil. Seguidamente, se crean unas actividades para ayudar, tanto a familias como al alumnado, a comprender los beneficios de la alimentación saludable en la infancia, ya que no basta con que entiendan qué es una alimentación sana, sino que es necesario que estos conocimientos se pongan en práctica.

PALABRAS CLAVE

Alimentación saludable, Educación Infantil, actividades, proyecto, enfermedades

ABSTRACT

This TFG is an innovation project that aims to raise awareness, both families and students, of how important it is to carry out a healthy diet, specifically in the stage of Childhood Education. This stage is very important because it creates a solid base of knowledge about the person, so working on this topic from early ages could help to decrease the rate of diseases as high as obesity.

Therefore, first of all, a theoretical analysis is carried out on what is a healthy, balanced and varied diet, and what characteristics it should have, as well as analyze what the current situation of infant feeding is like. Then, activities are created to help both families and students to understand the benefits of healthy eating in childhood, as it is not enough for them to understand what healthy eating is, because this knowledge needs to be put in practice.

KEY WORDS

Healthy diet, Childhood Education, activities, project, diseases

ÍNDICE

1. Introducción y justificación	- 4 -
2. Marco teórico	- 5 -
2.1. La alimentación saludable	- 5 -
2.2. Enfermedades relacionadas con la alimentación	- 6 -
2.3. El comedor escolar y la alimentación saludable.....	- 6 -
2.4. Proyectos que tratan la alimentación saludable en la infancia	- 7 -
2.5. La pirámide alimenticia	- 8 -
3. Contextualización del proyecto.....	- 9 -
4. Objetivos específicos	- 10 -
5. Elementos curriculares.....	- 11 -
5.1. Objetivos de etapa	- 11 -
5.2. Contenidos	- 12 -
5.3. Competencias.....	- 13 -
6. Metodología.....	- 14 -
7. Sesiones.....	- 16 -
8. Evaluación de las sesiones	- 27 -
9. Evaluación final del proyecto	- 30 -
10. Conclusión de la innovación y valoración	- 33 -
11. Bibliografía.....	- 34 -
12. Anexos.....	- 36 -

1. Introducción y justificación

La etapa de Educación Infantil es una de las etapas más significativas para el alumno. Es aquí donde el individuo adquiere conocimientos nuevos, tanto para enfrentarse a la vida cotidiana como para el futuro, así como comienza a desarrollar su personalidad. Además, los niños de estas edades son totalmente receptivos a todo tipo de información que les queramos transmitir. Es, por tanto, un momento crucial en el desarrollo del niño.

La obesidad está considerada como una de las enfermedades más importantes en la actualidad, ya que el número de personas que la tienen es preocupante. Según los datos aportados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2016, más de 1.900 millones de personas a nivel mundial tenían sobrepeso, y más de 650 millones eran obesos. Con respecto a los niños, en el mismo año alrededor de 41 millones de menores de 5 años tenían sobrepeso, lo que preocupa gravemente este número tan elevado de niños, ya que se incrementan las posibilidades de que estos niños tengan obesidad cuando sean adultos. Además, lo que sí es realmente preocupante es que cada año mueren alrededor de 2.8 millones de personas por esta enfermedad, dato que se ha triplicado en referencia al año 1975. Pero más concretamente, España es el cuarto país en el ranking de países con niños obesos. A raíz de todos estos datos, la OMS ha declarado la obesidad, en 2013, como la epidemia del siglo XXI.

Empiezo a ser consciente de este gran problema tras las prácticas correspondientes al Grado de Maestra en Educación Infantil. Aquí he podido observar cómo los alumnos no se alimentan como es debido, llevando alimentos insanos para el desayuno de la media mañana. No obstante, en el centro escolar donde me sitúo se lleva a cabo el proyecto de “El día de la fruta”, basándose en que los alumnos deben llevar todos los miércoles alguna pieza de fruta al colegio. De esta manera, pocos son los alumnos que llevan a cabo este proyecto, ya que muchos de ellos no llevan ninguna pieza de fruta, o incluso muchos otros sí la llevan, pero la complementan con galletas de chocolate. Estos malos hábitos alimentarios podrían ser consecuencia de ideas erróneas que tienen las respectivas familias sobre qué es una alimentación saludable y qué es lo que esto conlleva. Por tanto, considero que uno de los temas que deben trabajarse en el aula es la educación para la salud. Se deben abordar los hábitos para una alimentación saludable, ya que son una parte fundamental de nuestra vida, y si desde la etapa infantil se va creando una base sólida, se podrá evitar la aparición de futuras enfermedades.

Por ello, tras esta situación observada, veo necesaria la intervención inmediata abordada desde varios ámbitos, como el educativo, familiar, o social, con el fin de disminuir esta enfermedad a través de la concienciación de la sociedad, tratando de que tanto familias como alumnado comprendan qué consecuencias puede tener llevar una alimentación insana. Hago hincapié en que es fundamental que este proyecto esté orientado también a las familias, ya que, si en el colegio se intenta que lleven una vida sana, pero en los hogares se potencia lo contrario, ¿estaríamos consiguiendo algo?

2. Marco teórico

2.1. La alimentación saludable

La alimentación consiste en ingerir alimentos por parte de los organismos con el objetivo de conseguir energía y desarrollarse. De esta manera, una alimentación saludable es aquella que proporciona al individuo los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales. Sin embargo, cada persona tiene unos requerimientos nutricionales diferentes, dependiendo esto de la edad, talla, sexo, actividad física que desarrolla y estado de salud. Por tanto, de la alimentación dependerá en gran medida que el ser humano lleve una vida saludable.

Asimismo, la dieta saludable debe tener una serie de características tales como que debe ser completa, aportando todos los nutrientes al organismo; estos nutrientes deben guardar una proporción entre sí, por lo que debe ser equilibrada; debe estar adaptada a la edad; tiene que estar variada, conteniendo alimentos de cada uno de los grupos, garantizando así que tengamos todos los nutrientes necesarios. Los nutrientes son las sustancias que están dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones. Existen cinco tipos llamados: proteínas, lípidos, glúcidos, hidratos de carbono y vitaminas y minerales.

Por otro lado, Martín et al (2013) señala una serie de características para una buena alimentación infantil como ofrecer una amplia variedad de elementos agradables; impulsar la dieta mediterránea; reducir el consumo de sal, así como de dulces y bollería industrial; moderar el consumo de carnes y embutidos, favoreciendo el del pescado y las legumbres; moderar el consumo de grasas saturadas y de hidratos de carbono complejos; recomendar la toma de frutas y verduras por día; fomentar una alimentación sana y recomendar el fraccionamiento de cinco comidas al día, haciendo hincapié en la comida más importante, el desayuno.

Por otro lado, cabe destacar que existe en Canarias un elevado nivel de obesidad, siendo alto el porcentaje en la población infantil y adolescente, y uno de los problemas más graves de

salud pública en el siglo XXI. Esto es un motivo de preocupación a nivel institucional y social, ya que la obesidad es una enfermedad grave puesto que ocasiona un problema para la salud y varias complicaciones. Así las principales causas de la obesidad son los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física.

2.2. Enfermedades relacionadas con la alimentación

Los hábitos alimentarios de la sociedad están cambiando a pasos agigantados, ya que de la dieta mediterránea típica se está pasando a la ingesta de alimentos preparados y una mayor cantidad de dulces y bollerías, frente a una disminución del consumo de alimentos frescos. Se omite comer saludable y a cambio se opta por un consumo alto en calorías, que al pasar el tiempo solo influye de manera negativa en la salud y generan enfermedades de tipo primario. Por ello, es necesario conocer cuáles son los efectos de una mala alimentación.

Caiza (2017) habla de que existen varias enfermedades derivadas de una incorrecta alimentación como: enfermedades cardiovasculares, debido a una alta ingesta de grasas saturadas como el colesterol; algunos tipos de cáncer, debido al sobrepeso y a la obesidad; la diabetes, también relacionado con el sobrepeso y la obesidad abdominal; osteoporosis, por falta de calcio; anemia, por falta de hierro; caries, por incluir más dulces de los recomendados en la dieta diaria...

Asimismo, la obesidad infantil fue declarada la pandemia del siglo XXI en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud que se celebró en 2004. La OMS (2014) declara la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Además, reconoce que la prevalencia creciente de la obesidad infantil se asocia a la dieta insana y a la escasa actividad física.

También la OMS (2014) afirma que los niños obesos sufren, a parte de las enfermedades citadas anteriormente, otras como dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

2.3. El comedor escolar y la alimentación saludable

El comedor escolar representa un lugar inmejorable donde llevar a cabo esa educación en la alimentación de la que se viene hablando. Así, la ley recoge medidas en varios ámbitos y

destaca que la oferta alimentaria de los centros escolares sea variada y adecuada a las necesidades nutricionales de los alumnos.

En la etapa infantil, de 3 a 6 años, ya están todos los alimentos introducidos en su dieta, por lo que es un buen momento para que empiecen a adquirir hábitos sanos. La hora de comer es un momento de socialización donde se estrechan lazos entre compañeros y con el resto del personal del centro que se encuentre en el comedor. Es fundamental el aporte de calcio, minerales, vitaminas A y D, debido a que esta etapa es de gran desarrollo y cambios, tanto antropométricos, como de dentición, etc.

Señala Martín et al (2013) que hay que conseguir que el niño se encuentre en el comedor con una dieta adecuada y un entorno apropiado, así como hay que asegurarse de que los niños comen alimentos permitidos y que los alumnos con problemas de salud tengan su dieta particular.

Por otro lado, Pozo (2007) afirma que los menús de los comedores escolares deben: cubrir el 30-35% de las necesidades energéticas diarias de acuerdo con la edad; incluir alimentos saludables de bajo consumo en el entorno familiar, no sobrepasar los límites de aceites y materias grasas y utilizar de forma preferente aceite de oliva virgen. Además, la estructura de los menús debe ser básica, contando con un primer plato de verduras, legumbres, arroz o pasta, un segundo plato proteico, como carne magra, pescado o huevos, y acompañado de ensalada o verduras, y, por último, en el postre se alternarán lácteos y fruta. La bebida será siempre agua, y en casos necesarios leche o zumo.

2.4. Proyectos que tratan la alimentación saludable en la infancia

Es por esto por lo que se crea el estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad), dentro de la iniciativa COSI, una acción de la Organización Mundial de la Salud, para la vigilancia de la obesidad infantil en los países europeos y con el objetivo de efectuar una evaluación de las medidas contra esto. Fue un estudio con una muestra aproximada de 7.500 niños y niñas del territorio nacional, estratificado por Comunidades Autónomas. Se obtuvieron unos datos que indicaban que el 45,2% de los estudiados presentan exceso de peso, lo que muestra un grave problema de salud pública en España ya que el exceso de peso es un problema de salud muy extendido en la infancia además de que predice la posible aparición de enfermedades crónicas en un futuro, tales como diabetes, hipertensión...

Asimismo, se llegó a las conclusiones de que el crecimiento de la obesidad infantil se está estabilizando así como afecta más a las clases desfavorecidas.

El estudio ALADINO en Canarias se ha realizado sobre una muestra de 1.611 menores, 824 niñas y 787 niños, realizado en 32 centros escolares elegidos al azar. Los hallazgos más destacados han sido que la prevalencia de obesidad es mayor en niños; se incrementa a partir de los 7 años y se asocia también con diferentes comportamientos relacionados a estilos de vida, como con el menor número de horas de sueño o un mayor número de horas de ocio como ordenador, consolas o televisión.

Con respecto a la Educación Infantil, hay muchos proyectos creados con el fin de disminuir este elevado porcentaje de sobrepeso infantil y tratar de que la alimentación de los alumnos sea más saludable. Sin embargo, tanto las familias como docente deben trabajar para lograr esta correcta alimentación, con lo cual estos proyectos deberán estar enfocados a trabajarlos con estos dos ámbitos. Asimismo, muy conocido es el proyecto de “El día de la fruta”. En numerosos centros de Canarias, un día a la semana los alumnos deben llevar una pieza de fruta en el desayuno de la media mañana.

En definitiva, el elevado porcentaje de alumnos con sobrepeso o diabetes es uno de los principales problemas que preocupan a nuestra sociedad, por lo que veo de urgencia tratar este tema para prevenir futuras enfermedades y lograr una alimentación más sana y equilibrada.

2.5. La pirámide alimenticia

La pirámide alimenticia enfatiza alimentos de los principales grupos que se encuentran en las secciones de la parte baja de la pirámide. Cada uno de estos grupos tienen parte de los nutrientes que las personas necesitan para llevar una dieta sana, aunque no todos. Sin embargo, hay que consumir alimentos de todos los grupos ya que los de un grupo no pueden reemplazar a los de otro. Es imprescindible consumir una variedad de alimentos de cada uno de los grupos para obtener los nutrientes necesarios para mantener una vida sana y una dieta saludable.

Asimismo, la forma triangular de la pirámide nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades en las que debemos consumir cada alimento. En los primeros eslabones se ubican los que más peso deben tener en la alimentación diaria. A medida que vamos subiendo de niveles, aparecen otros alimentos que hay que tomar en menor frecuencia y cantidad. En el vértice están los alimentos que se deben consumir solo ocasionalmente.

En la siguiente figura se presenta la nueva versión de la Pirámide de la Alimentación propuesta por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), en 2015. Sin embargo, hay diversos modelos de pirámides.



3. Contextualización del proyecto

Este proyecto de innovación se llevará a cabo mediante una unidad didáctica formada por una secuencia de actividades, y será puesta en práctica con alumnado de Educación Infantil.

Asimismo, se llevará a cabo en un centro educativo de la ciudad de Güímar, el CEIP Alfonso X El Sabio, donde estoy realizando mis prácticas por lo que aprovecho esto para poner en práctica el trabajo.

Lo realizaré en una de las aulas de 5 años de Educación Infantil, 5 años A. La clase está formada por 26 alumnos, 16 niñas y 10 niños. Se observa que todos ellos tienen muy buen comportamiento, actitud y ganas de aprender. En lo que respecta a sus conocimientos, es un grupo con bastante información sobre diversos temas, así como muy capaces para trabajar en equipo, ya que es a lo que están acostumbrados en su día a día.

Por otro lado, todos ellos son capaces de escribir su nombre y apellidos, así como palabras sueltas con ciertas grafías. Muchos también dominan frases, mientras otros son capaces de escribirlas cuando las tienen copiadas en la pizarra. También saben leer sin dificultad, aunque cada alumno tiene su propio ritmo, como es normal.

Por lo general, es una clase buena, con alto nivel de conocimientos y buen comportamiento, lo que hace que el ritmo de aprendizaje sea más rápido.

- **Atención a la diversidad**

En esta aula no hay ningún alumno que presente Necesidad Específica de Apoyo Educativo (NEAE), por lo que no es necesario realizar ninguna adaptación.

4. Objetivos específicos

El proyecto cuenta con una serie de objetivos específicos para el alumnado y otros para las familias, ya que son los dos ejes centrales sobre los que gira esta unidad didáctica.

- **Objetivos para el alumnado:**

- 1) Promover actividades con la finalidad de que conozcan las bases de una alimentación sana y creen hábitos saludables adecuados.
- 2) Participar de manera activa en las actividades.
- 3) Concienciarse de la importancia de una alimentación sana.
- 4) Conocer cómo puede repercutir ésta en la salud.
- 5) Conocer cuáles son las características de una dieta sana.
- 6) Aprender qué es la pirámide de la alimentación.

- **Objetivos para las familias:**

- 1) Acudir al centro en los momentos que se requieren.
- 2) Involucrarse activamente en las actividades que plantea el centro.
- 3) Concienciarse de la importancia de una alimentación sana, así como su repercusión en la salud.
- 4) Tratar de llevar a cabo una alimentación saludable en el día a día en casa.

5. Elementos curriculares

En este proyecto se van a trabajar las tres áreas del currículo del segundo ciclo de Educación Infantil, tal y como señala el DECRETO 183/2008, de 29 de julio. Sin embargo, el área que va a tener más importancia al trabajar el tema de los hábitos de alimentación saludable es el área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. A continuación, se muestran los objetivos, contenidos y competencias a tener en cuenta en el desarrollo de nuestra unidad didáctica.

5.1. Objetivos de etapa

a. Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.

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.

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.

b. Área de Conocimiento del entorno

5. Iniciarse en las habilidades matemáticas, manipulando funcionalmente elementos y colecciones, identificando sus atributos y cualidades, y estableciendo relaciones de agrupamientos, clasificación, orden y cuantificación.

6. Mostrar interés y curiosidad por conocer y comprender el medio natural, formulando preguntas, estableciendo interpretaciones y opiniones propias acerca de los acontecimientos relevantes que en él se producen, desarrollando actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.

c. Área de Lenguajes: comunicación y representación.

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.

2. Comprender las intenciones comunicativas y los mensajes de los otros niños, niñas y adultos, familiarizándose con las normas que rigen los intercambios comunicativos, adoptando una actitud favorable hacia la comunicación, tanto en lengua propia como extranjera.

5.2. Contenidos

a. Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

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.

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.

b. Área de 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.

6. Curiosidad por la exploración y manipulación de objetos y materiales, como medio para descubrir sus propiedades.

8. Interés por la clasificación de elementos y por explorar sus cualidades y grados.

9. Establecimiento de relaciones de semejanza y diferencia (comparación, agrupación ...) entre objetos, atendiendo a uno o varios criterios.

14. Aproximación y utilización oral de la serie numérica para contar objetos.

c. Área de Lenguajes: 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.

1.3. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral, respetando las normas sociales establecidas, atendiendo a estas edades, que regulan el intercambio lingüístico.

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

1.6. Comprensión de mensajes orales transmitidos por personas adultas, niños y niñas en situaciones de juego, de trabajo y de rutinas de la vida cotidiana.

5.3. Competencias

Cada una de las áreas de Infantil contribuye al desarrollo de diferentes competencias, y a su vez, cada una de las competencias se alcanzará como consecuencia del trabajo en las diferentes áreas. Asimismo, el aprendizaje basado en competencias se caracteriza por su dinamismo y su carácter integral de la enseñanza, ya que estas competencias no se adquieren en un determinado momento, sino que implican un proceso mediante el cual los alumnos adquieren mayores niveles de desempeño en el uso de estas.

Las competencias que vamos a trabajar en el desarrollo de este proyecto son las siguientes:

- I. **Competencia lingüística.** Los alumnos en varias ocasiones del proyecto se les da oportunidades para que hablen, debatan y expresen sus ideas sobre determinados temas. Por ejemplo, en la actividad inicial que se realiza en la asamblea, el alumnado podrá expresarse libremente, así como dar su opinión. De esta manera, se trabajará también que escuchen a sus compañeros y los turnos de palabra.

- II. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.** A través de la observación, experimentación e investigación, el alumnado realizará clasificaciones, pequeña resolución de problemas... todo esto con el fin de desarrollar la capacidad matemática.
- III. Competencia social y cívica.** Esta competencia es fundamental para aprender a vivir en sociedad. Los alumnos deben habituarse a trabajar en grupo, para así mejorar su forma de comunicarse con los demás, respetar opiniones, escuchar, ser empático... La mayoría de las actividades de este proyecto serán en pequeños grupos o gran grupo, por lo que tendrán que socializar con sus demás compañeros.
- IV. Competencia digital.** Se les proyectará un cuento a los alumnos sobre el tema a tratar, así como una actividad será realizada en la pizarra digital del aula. Actualmente, las TIC's tienen gran importancia en el aula por lo que es importante que los niños se vayan adentrando en su uso.
- V. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** Debemos dejar que los alumnos hagan las cosas por ellos mismos, es decir, debemos conseguir seres autónomos, creativos, curiosos... Por ello, en las actividades se dejará que los alumnos piensen y las realicen como consideren, dejándoles autonomía para ello.
- VI. Aprender a aprender.** Se tiene en cuenta a la hora de realizar actividades diferentes y que motiven al alumnado, para promover así las ganas de aprender y la curiosidad.

6. Metodología

Como ya he explicado en apartados anteriores, la finalidad principal de este proyecto es concienciar de la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable, además de que los sujetos interioricen las consecuencias negativas que podría tener su incumplimiento. Se tratará de que tanto familias, como alumnado y profesores, trabajen conjuntamente para conseguir tal fin.

Por ello, se va a crear una unidad didáctica con una duración aproximada de 8 sesiones en las cuales se van a realizar diferentes actividades innovadoras siempre con el fin principal del proyecto, así como teniendo en cuenta los objetivos y contenidos de la etapa citados anteriormente.

De esta manera, la metodología a usar consiste en introducir y presentar en el aula el proyecto a llevar a cabo y así trabajar de forma más contextualizada y concreta el tema de la

dieta saludable. Es fundamental que dejemos a los alumnos ser los principales protagonistas de su propio aprendizaje, es decir, dejar que ellos mismos descubran e investiguen. Además, es básico trabajar este tema en dicha etapa para que desde edades tempranas los niños conozcan su importancia. Las sesiones tendrán la duración normal, de 45 minutos, a excepción de algunas que podrán tener una extensión mayor.

No obstante, antes de proponer ninguna actividad en el aula, necesitamos una primera sesión para presentar el proyecto e informar al alumnado sobre qué queremos que estos trabajen. Esta sesión inicial también servirá para conocer los conocimientos previos que tienen los alumnos sobre la alimentación saludable. Asimismo, la sesión introductoria será una asamblea, donde queremos que el alumnado hable, se exprese y comente qué conoce por alimentación sana o qué cree que esto significa. Seguidamente, en las sesiones posteriores trabajaremos en actividades con el fin de lograr los objetivos planteados previamente.

El proyecto se dará por finalizado mediante la realización de una última actividad que tratará de abarcar todos los contenidos trabajados con el fin de comprobar si el alumnado ha adquirido correctamente todos los objetivos planteados.

Las familias estarán informadas de todo lo que queremos transmitir ya que la coordinación entre la escuela y familia es imprescindible, y sobre todo en la etapa de Educación Infantil. Además, el objetivo fundamental es conseguir que los alumnos lleven a cabo una alimentación sana durante todos los días, no únicamente en el centro escolar, por lo que es tremendamente importante que las familias colaboren con el proyecto e interioricen estos mismos objetivos.

En cuanto a los principios metodológicos a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo esta unidad didáctica son:

- El tratamiento globalizado de los contenidos.
- El respeto por los ritmos de actividad, juego y descanso.
- La atención a los aspectos relacionales y afectivos.
- La importancia de la actividad y la experimentación de los niños y niñas.
- La importancia del juego como procedimiento de aprendizaje y desarrollo.
- La atención a las diferencias individuales.

- La socialización como contexto de desarrollo.
- La conexión con el entorno.
- La igualdad de oportunidades.
- La participación de las familias en la tarea educativa.

7. Sesiones

Antes de comenzar con las sesiones que vamos a realizar con el alumnado, convocaremos una reunión con los padres. Se les informará de lo importante que será su papel en esta unidad didáctica, la cual también está dirigida a que se conciencien y trabajen por el cumplimiento de una alimentación saludable y equilibrada.

En algunas sesiones necesitaremos que las familias se involucren y realicen actividades con el alumnado o que acudan al centro. De esta manera, trataremos de que todas se comprometan a participar en el proyecto y estén de acuerdo con la metodología a utilizar.

Asimismo, las sesiones de trabajo serán las siguientes:

SESIÓN 1: NOS INTRODUCIMOS EN EL TEMA

Actividades	Descripción	Duración	Materiales	Agrupamiento
¿Qué sabemos sobre los alimentos?	Esta actividad inicial se realizará en la asamblea, por lo que será en gran grupo ya que la finalidad principalmente es que los alumnos conozcan en qué consiste este proyecto que vamos a realizar. Se introducirá el tema para conocer qué conocimientos previos tienen los alumnos sobre la alimentación sana. Esta actividad también servirá como evaluación inicial de la unidad didáctica. Conocer los conocimientos previos ayuda a saber qué conocen ya los alumnos y en qué aspectos hay que trabajar desde el principio. Por ello, en primer lugar, mostraremos una imagen de la pirámide de la alimentación de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (Ver Anexo 1). Se realizarán unas preguntas	20 minutos	Anexo 1	Gran grupo

	<p>con el fin de saber los conocimientos del alumnado. Las preguntas será algunas tales como: ¿qué es lo que hay en la imagen? ¿saben qué significa?, ¿qué alimentos hay?, ¿qué alimentos suelen comer?, ¿cuántas veces comen al día? ¿hay que comer todos los alimentos por igual? ¿qué alimentos debemos consumir solo a veces?</p> <p>En esta actividad trataremos de que los alumnos hablen y debatan todo lo posible sobre el tema.</p>			
<p><i>¿Qué significa llevar una dieta saludable?</i></p>	<p>Esta actividad se realizará como continuación de la actividad inicial anterior, por lo que también se realizará en gran grupo, en la asamblea.</p> <p>Una vez realizada la introducción del tema principal y conocidos los conocimientos que manifiestan los alumnos, se procederá a explicar que es lo que aparece en la imagen. Le diremos que es una pirámide alimenticia en la que se muestran todos los alimentos que debe tener una dieta para que sea saludable y equilibrada, así como la frecuencia con la que debemos ingerir cada alimento.</p> <p>Para interiorizar los objetivos de la sesión, pediremos a los niños que traigan alimentos o envases vacíos de ellos, para familiarizarnos con ello en sesiones posteriores. Por ello, le habremos comunicado a las familias previamente mediante una nota informativa o mediante</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Anexo 1</p>	<p>Gran grupo</p>

	la página web del centro la necesidad de que los alumnos traigan los materiales.			
--	--	--	--	--

Los objetivos que queremos cubrir en esta sesión son:

- Participar de manera activa en las actividades.
- Conocer cuáles son las características de una dieta sana.
- Aprende qué es la pirámide de la alimentación

SESIÓN 2: NUESTRA PROPIA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Actividades	Descripción	Duración	Materiales	Agrupamiento
<i>1. Nuestros alimentos</i>	<p>El comienzo de esta actividad también se realizará en la asamblea, de forma grupal. Uno por uno, los alumnos irán enseñando los alimentos o los envases de alimentos que han traído. Lo ideal es que haya alimentos de todos los tipos por lo que yo también me encargaré de llevar alimentos por si algún alumno se ha olvidado o no ha podido traer.</p> <p>Se podía haber trabajado con imágenes de los alimentos, no obstante, considero más llamativo que sean objetos para que los alumnos puedan manipularlos y apreciar sus características.</p> <p>Una vez que todos los alumnos hayan presentado los alimentos que han traído, trataremos de pensar entre todos si creemos que esos alimentos son saludables o no, para tener una idea previa antes de hacer la siguiente actividad.</p>	15 minutos	Alimentos que han traído los alumnos	Gran grupo

	Además, iremos contando entre todos al número de alimentos totales que hay en el aula, para también fortalecer así el dominio de la serie numérica.			
2. <i>Formamos la pirámide</i>	<p>Cuando ya se hayan observado todos los alimentos que hay en el aula, vamos a colocarlos en una pirámide. Será una pirámide de cartón en 3D que he elaborado y por lo tanto llevaré al aula ese día para esta actividad, dividida en cinco escalones. Así, primero, les diré como deben ir colocados según su orden, y luego deberán de hacerlo ellos solos y si necesitan ayuda se la daré.</p> <p>De esta manera, irán interiorizando cada vez más, la importancia de la pirámide de la alimentación, así como a diferenciar entre los alimentos saludables y los no saludables.</p>	30 minutos	Alimentos traídos por los alumnos y pirámide de cartón para colocarlos.	Gran grupo

Los objetivos de esta sesión serán los siguientes:

- Promover actividades con la finalidad de que conozcan las bases de una alimentación sana y creen hábitos saludables adecuados.
- Participar de manera activa en estas actividades.
- Conocer cuáles son las características de una dieta sana.
- Aprende qué es la pirámide de la alimentación

SESIÓN 3: SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS

Actividades	Descripción	Duración	Materiales	Agrupamiento
1. <i>¡A debatir!</i>	<p>En primer lugar, se dividirá a los niños en dos grupos homogéneos y se les explicará la dinámica de la actividad. De esta manera, los alumnos deben hablar entre ellos e intentar recordar qué alimentos son los más sanos, y que por tanto hay que consumir diariamente, y aquellos que no lo son tanto y se reservan para ocasiones puntuales.</p> <p>Cuando ya hayan debatido sobre este tema, aproximadamente 15 minutos, los dos grupos pondrán en común aquello sobre lo que han hablado, para posteriormente realizar la segunda parte de la sesión.</p>	15 minutos	No necesitamos ningún material.	2 grupos homogéneos
2. <i>Hacemos un semáforo alimenticio</i>	<p>Para ello, vamos a necesitar tres aros que podemos coger en el aula de Psicomotricidad, uno verde, uno amarillo y uno rojo, para que sean los mismos colores que un semáforo. Además, también necesitaremos los alimentos que los alumnos han traído de casa.</p> <p>De esta forma, el objetivo es que los alumnos separen en los diferentes aros los alimentos en función de lo saludables o no que son. Es decir, en el aro verde irán los alimentos que podemos comer</p>	30 minutos	Aro verde, rojo y amarillo; alimentos que han traído los alumnos.	Gran grupo

	<p>diariamente y sin restricción; en el aro amarillo, aquellos que se deben comer ocasionalmente, y en el aro rojo los que debemos prohibir ya que hacen más daño a nuestra salud. Para ello, los alumnos irán cogiendo uno a uno los alimentos y colocándolos dentro del aro que crean. La foto de la pirámide de la alimentación estará proyectada en la pizarra digital por si necesitan consultarla.</p>			
--	--	--	--	--

Los objetivos para tener en cuenta en esta tercera sesión serán:

- Promover actividades con la finalidad de que conozcan las bases de una alimentación sana y creen hábitos saludables adecuados.
- Participar de manera activa en estas actividades.
- Conocer cuáles son las características de una dieta sana.

SESIÓN 4: ¡DEBEMOS COMER PARA ESTAR FUERTES Y SANOS!

Actividades	Descripción	Duración	Materiales	Agrupamiento
<i>1. Somos lo que comemos</i>	<p>Para comenzar con esta sesión, vamos a proyectar un cuento en la pizarra digital, llamado “Selección de alimentos saludables”, el cual narra la importancia de llevar a cabo una alimentación sana, o del contrario podríamos enfermar.</p> <p>Al acabar de ver el vídeo, haremos unas preguntas como ¿qué solía comer el protagonista en el desayuno?, ¿y su compañero Lalo?,</p>	20 minutos	La pizarra digital	Gran grupo

	<p>¿quién de los dos creen que comía más sano?, ¿por qué?, ¿qué le pasó un día a Lalo?...</p> <p>A partir de ahí, crearemos un debate en el que animaremos a que los alumnos hablen y opinen sobre las consecuencias de llevar a cabo una alimentación no saludable, ya que como vimos en el video, somos lo que comemos, y uno de los protagonistas se enfermó debido a su mala alimentación y a su excesiva ingesta de golosinas y comida basura.</p>			
<p>2. <i>Alimentos saludables/alimentos no saludables</i></p>	<p>Al finalizar la actividad anterior, cada alumno se sentará en su sitio correspondiente para realizar una actividad de forma individual. Se les repartirá una ficha (Ver Anexo 2) a cada alumno y se les indicará las instrucciones a seguir.</p> <p>Para estar fuertes y sanos, debemos comer de todos los alimentos, sin embargo, no todos en la misma cantidad, ya que como sabemos hay ciertos de ellos que solo se pueden consumir en ocasiones. Como ya conocen cuales son estos, lo que deben hacer es rodear en verde los alimentos que hay que consumir todos los días, y en rojo, aquellos que debemos</p>	25 minutos	Las fichas (Anexo 2), lápices de colores, ceras, rotuladores ...	Individual

	<p>ingerir solo en momentos especiales. En segundo lugar, cuando ya se haya revisado la dicha, procederán a colorear solo aquellos alimentos que han rodeado con verde.</p> <p>Esta actividad es similar a la de la sesión anterior, el semáforo de los alimentos, pero se ha utilizado una metodología diferente, para que les quede claro e interioricen qué alimentos son recomendables y cuáles no.</p>			
--	---	--	--	--

El enlace del cuento es el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk>

Además, los objetivos de la sesión serán:

- Promover actividades con la finalidad de que conozcan las bases de una alimentación sana y creen hábitos saludables adecuados.
- Participar de manera activa en estas actividades.
- Concienciarse de la importancia de una alimentación sana.
- Conocer cómo puede repercutir ésta en la salud.
- Conocer cuáles son las características de una dieta sana.

SESIÓN 5: CHARLA INFORMATIVA PARA FAMILIAS

Descripción	Duración	Materiales	Agrupamiento
<p>Esta sesión se realizará únicamente con los padres y madres de los alumnos. Será una tarde, cuando le venga mejor a la mayoría de ellos.</p> <p>El objetivo principal es que las familias vayan interiorizando cada vez más la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable, así como se vayan comprometiendo más con ello, para asegurar que sus hijos se alimenten de la forma más adecuada a su edad.</p> <p>Para ello, esta sesión estará destinada a informar a los padres de las actividades que han sido trabajadas con el alumnado, así como los principales objetivos que tenemos en el proyecto. Además, se les explicará la dinámica de las sesiones posteriores ya que necesitamos que colaboren en ellas para poder ser llevadas a cabo. Podrán preguntar las dudas que les surjan.</p> <p>Para la siguiente sesión, deberán grabar un vídeo, con el alumno, realizando un menú diario de comidas. Para ello, deberán buscar información en casa sobre dietas o recetas saludables, y que, por tanto, respeten las proporciones que indica la pirámide de los alimentos. Asistirán al colegio a enseñarlo</p> <p>La última sesión del proyecto también será fundamental, ya que, en dos grupos, asistirán al comedor para realizar un taller de alimentación saludable.</p> <p>Haremos un grupo de Whatsapp con las familias, para poder comunicarnos con ellos cuando lo necesitemos, así como nos pregunten cualquier duda.</p>	1 hora- 1 hora y media aproximadamente		Grupo de padres y madres del alumnado

Los objetivos de esta sesión con las familias son los siguientes:

- Acudir al centro en los momentos que se requieren.
- Involucrarse activamente en las actividades que plantea el centro.

SESIÓN 6: HACEMOS UN MENÚ SALUDABLE

Descripción	Duración	Materiales	Agrupamiento
<p>Para esta actividad es imprescindible el papel de las familias, ya que uno de los fines principales del proyecto es involucrarlas a estas, así como hacerlas partícipes del aprendizaje acerca de la importancia de una buena y sana alimentación.</p> <p>Las familias ya estarán informadas de que deben grabar un vídeo recopilatorio del menú de un día entero, es decir, formado por las 5 comidas esenciales: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Se recomienda que se haga en el fin de semana, ya que muchos de los alumnos de la clase se quedan en el comedor del colegio. Deberán grabar la manera en la que los niños ayudan en la preparación de las comidas, así como el resultado final.</p> <p>Esta actividad se realiza con el fin de comprobar que tanto familias como alumnado han aprendido qué conlleva tener una alimentación sana, así como esperamos que la respeten en su día a día, no solo por el desarrollo de esta sesión.</p> <p>Se intentará que, en la medida de lo posible, vayan los padres al aula a enseñar el vídeo que han realizado. Los niños, con la ayuda de su familia, irán explicando a sus demás compañeros, a medida que se proyecta el vídeo, qué es cada plato, así como los comentarios que crean convenientes acerca de su elaboración.</p>	45 minutos	Pizarra digital Vídeos	Gran grupo de alumnos y los padres que vayan pudiendo ir al colegio.

Para esta sesión, se tendrán en cuenta los siguientes objetivos específicos, tanto para el alumnado como para las familias:

Objetivos para el alumnado:

- Promover actividades con la finalidad de que conozcan las bases de una alimentación sana y creen hábitos saludables adecuados.
- Participar de manera activa en estas actividades.
- Conocer cuáles son las características de una dieta sana.
- Aprender qué es la pirámide de la alimentación

Objetivos para las familias:

- Acudir al centro en los momentos que se requieren.
- Involucrarse activamente en las actividades que plantea el centro.
- Concienciarse de la importancia de una alimentación sana, así como su repercusión en la salud.
- Tratar de llevar a cabo una alimentación saludable en el día a día en casa.

SESIONES 7 y 8: TALLER SALUDABLE

Descripción	Duración	Materiales	Agrupamiento
<p>Para llevar a cabo esta actividad, necesitamos la colaboración de los padres del alumnado, que asistan al centro y realicen conjuntamente el taller. Dado que en el aula hay 26 alumnos, lo realizaremos de dos turnos: un día acudirán 13 padres, y otro día los 13 restantes. Será llevada a cabo en el comedor.</p> <p>El taller consiste en que los padres, en parejas o en grupos de tres, elaboren una receta saludable, que sea atractiva para el alumnado.</p> <p>Por medio del grupo de Whatsapp, los padres nos habrán indicado con antelación los alimentos que necesitan para elaborar la receta. Se lo comunicaremos</p>	<p>2 horas cada sesión</p>	<p>Utensilios de cocina. Alimentos necesarios.</p>	<p>La totalidad de alumnos y un grupo de 13 padres o madres.</p>

<p>al equipo directivo para tenerlos preparados ese día. El personal del comedor también estará allí para ayudarnos.</p> <p>Por último, cuando las recetas estén preparadas, los niños harán una degustación de ellas. De esta manera, podrán ver como hay muchas recetas que son buenas y sanas a la vez.</p>			
--	--	--	--

Los objetivos de esta sesión serán los siguientes:

Objetivos para el alumnado

- Promover actividades con la finalidad de que conozcan las bases de una alimentación sana y creen hábitos saludables adecuados.
- Participar de manera activa en estas actividades.
- Concienciarse de la importancia de una alimentación sana.
- Conocer cuáles son las características de una dieta sana.

Objetivos para las familias:

- Acudir al centro en los momentos que se requieren.
- Involucrarse activamente en las actividades que plantea el centro.
- Concienciarse de la importancia de una alimentación sana, así como su repercusión en la salud.
- Tratar de llevar a cabo una alimentación saludable en el día a día en casa.

8. Evaluación de las sesiones

Tal y como queda recogido en el Real Decreto 1630/2006, “en el segundo ciclo de Educación Infantil, la evaluación será global, continua y formativa”.

Para este proyecto se realizará una evaluación inicial, una continua y una global para evaluar a los alumnos.

La **evaluación inicial** será llevada a cabo en la primera sesión del proyecto. Tiene como objetivo saber los conocimientos previos que poseen los alumnos para tomarlos como punto de

partida de cara a la integración de los nuevos conocimientos que queremos saber. Para ello, tendremos en cuenta una serie de indicadores de observación y así saber hasta qué punto están los alumnos informados sobre la pirámide de la alimentación y lo que esto significa. Son los siguientes:

<u>SESIÓN 1: Indicadores de observación</u>	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO
Reconoce lo que aparece en la imagen.		
Sabe qué significa la pirámide.		
Identifica los diferentes alimentos.		
Diferencia las frecuencias en las que debemos ingerir cada alimento.		

Además, les haremos una serie de preguntas para conocer cómo es la alimentación que llevan los alumnos actualmente, tales como ¿qué alimentos suelen comer?, ¿cuántas veces comen al día? ¿hay que comer todos los alimentos por igual? ¿qué alimentos debemos consumir solo a veces?

En segundo lugar, la **evaluación continua** y formativa tiene lugar durante cada una de las sesiones del proyecto y sirve para estudiar el avance que se da en los niños de manera progresiva hacia los objetivos planteados. Esta evaluación será muy útil para el docente ya que le orienta sobre cómo van encaminados sus alumnos, si están entendiendo los contenidos, si necesitan ayuda...

<u>SESIÓN 2: Indicadores de observación</u>	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO
Participa activamente en la sesión.		
Trae algún alimento al aula.		
Diferencia si es un alimento saludable o no saludable.		
Es capaz de sumar la cantidad de alimentos.		
Coloca correctamente los alimentos en la pirámide.		

<u>SESIÓN 3: Indicadores de observación</u>	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO
Participa activamente en la sesión.		

Respetar el turno de palabra a la hora del debate.		
Escucha a sus demás compañeros.		
Diferencia qué alimentos hay que consumir diariamente, ocasionalmente o aquellos que debemos no consumir.		
Respetar los turnos del juego.		
Coloca los alimentos correctamente en su respectivo aro.		

En la próxima sesión, sesión 4, aparte de evaluar mediante una observación directa, se tendrá en cuenta el producto elaborado, la ficha que los alumnos han realizado y que, por tanto, tendremos en consideración a la hora de la evaluación

<u>SESIÓN 4: Indicadores de observación</u>	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO
Participa activamente en la sesión.		
Atiende al vídeo.		
Lo ha entendido por lo que es capaz de responder las preguntas que se le formulan.		
Se da cuenta de las consecuencias de no tener una alimentación sana.		
Realiza la ficha preguntando dudas en caso de tenerlas.		

La quinta sesión consta de una evaluación que se hará únicamente a las familias, ya que son las únicas

<u>SESIÓN 5: Indicadores de observación</u>	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO
Asiste a la sesión.		
Participa activamente y se involucra.		
Se compromete con el desarrollo del proyecto.		
Pregunta dudas en caso de que las tenga.		

La sexta, séptima y octava consta de una evaluación que involucrará tanto al alumnado, como a las familias, ya que ambos han participado en el desarrollo de la sesión.

<u>SESIÓN 6: Indicadores de observación</u>	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO
Busca información acerca de dietas o menús sanos.		
Grabar el vídeo realizando el menú.		
El alumno ha ayudado en ello.		
Algún miembro de la familia ha acudido al centro a enseñar lo que han elaborado.		
Son capaces de explicar a sus compañeros, con ayuda de sus padres, qué es lo que han elaborado y cómo.		

<u>SESIONES 7 Y 8: Indicadores de observación</u>	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO
Las familias asisten al centro.		
Colaboran entre todas para realizar la receta.		
Se han informado sobre recetas saludables.		
El resultado conseguido es el esperado.		
A los niños les ha gustado la receta.		
Están motivados por ser sus propios padres los que están en el comedor.		

9. Evaluación final del proyecto

El proyecto cuenta con una evaluación final que involucra a los tres sectores que han sido incluidos en él: profesorado, alumnado y familias.

En referencia al alumnado, teniendo en cuenta los objetivos, tanto curriculares de la etapa como específicos, haremos una evaluación final en la que analizaremos la manera en la que el alumnado ha desarrollado o no los siguientes aspectos:

<i>EVALUACIÓN FINAL DEL ALUMNADO</i>				
Aspectos que evaluar	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Se ha involucrado de manera activa en todas las sesiones del proyecto.				
Ha respetado la dinámica de las sesiones, así como el turno de sus compañeros.				
Trabaja en grupo.				
Se ha comprometido con la finalidad del proyecto, llevar una alimentación sana.				
Ha aprendido qué es la pirámide de la alimentación.				
Es capaz de colocar los alimentos en la pirámide alimenticia.				
Conoce las repercusiones de una mala alimentación en la salud.				
Es capaz de identificar productos saludables y no saludables.				

En segundo lugar, también se hará una evaluación sobre la implicación y aprendizaje de las familias en el proyecto. Se tendrán en cuenta una serie de apartados, de la misma manera que la evaluación del alumnado.

<i>EVALUACIÓN FINAL DE LAS FAMILIAS</i>				
Aspectos que evaluar	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Ha acudido al centro cuando se le ha requerido.				
Ha participado en las actividades.				
Se ha comunicado con el profesorado cuando ha sido necesario.				

Se ha informado acerca de la alimentación saludable para llevar a cabo menús o comidas sanas.				
Las recetas elaboradas han sido correctas.				
Ha mejorado el desayuno de los niños en la hora del recreo.				
Se ha comprometido con el proyecto.				

En último lugar, se procederá a evaluar el papel del docente. En primer lugar, haremos una autoevaluación de nuestra propia labor como docentes en el proyecto, para poder localizar algunas carencias o puntos que debemos mejorar.

<i>AUTOEVALUACIÓN FINAL</i>				
Aspectos que evaluar	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
He logrado la implicación de los alumnos.				
He logrado la implicación de las familias.				
He tenido en cuenta la diversidad de ritmos de aprendizaje.				
El alumnado se ha mostrado interesado por los contenidos y actividades.				
Los contenidos, tanto los referidos al alumnado como a las familias, han sido alcanzados.				
Bajo mi punto de vista, he realizado bien el proyecto.				
He logrado los resultados deseados.				

Asimismo, las familias también evaluarán cómo ha sido nuestro papel, la metodología que hemos utilizado, así como el desarrollo que ha tenido el proyecto. De esta manera, se les pasará a los padres vía “*Whatsapp*” un cuestionario que deberán rellenar y enviar (Ver Anexo 3).

10. Conclusión de la innovación y valoración

Como se ha señalado en el marco teórico, es importante que los seres humanos llevemos una alimentación lo más saludable y equilibrada posible, para tener una vida de calidad reduciendo así la posibilidad de que aparezcan ciertas enfermedades.

La etapa de 3 a 6 años, etapa del segundo ciclo de Educación Infantil, es fundamental en la adquisición de una buena alimentación y hábitos sanos, por lo que he considerado importante tratar este tema desde la infancia. De esta manera, puedo hacer hincapié en que, durante la realización de mis prácticas en un centro escolar, he podido observar la prevalencia de la bollería industrial en los desayunos de los niños, así como el esfuerzo que supone para muchos de ellos el consumo de ciertas piezas de fruta, por lo que vuelvo a recalcar lo importante que es fomentar dichos hábitos desde la escuela y más concretamente, en este periodo, cuando comienzan a consolidarse los primeros hábitos que, si se adquieren bien, perdurarán a lo largo de la vida.

En la búsqueda de información acerca de qué significa llevar una alimentación sana, me he dado cuenta de que muchas veces no somos conscientes del daño que puede causar en nuestra salud una mala alimentación. Por ello, es muy significativo que los maestros, padres y madres se conciencien de esta importancia y trabajen en ello lo más temprano posible.

De esta manera, he considerado fundamental incluir a las familias en este proyecto ya que, en estas edades, los niños no son capaces de alimentarse de lo que ellos consideren, si no son sus padres los que le inculcan estos hábitos alimenticios. Asimismo, es importante que los padres también conozcan qué es llevar una dieta sana, dejando detrás la comida “basura” o las bollerías.

Recalco que, bajo mi punto de vista, ha sido muy positivo incluirlas en el proyecto ya que considero que la relación familia-escuela cada día es más significativa para el aprendizaje, y no tendría sentido este proyecto sin la implicación de ellas. Es en el núcleo familiar donde se adquieren los primeros hábitos, por lo que deben trabajar en la misma dirección que los docentes, poniendo este trabajo en práctica también en casa.

En cuanto al propio proyecto, lo he realizado a través de actividades para los alumnos, con el objetivo de que se acerquen a la puesta en práctica de una alimentación sana, pero también que disfruten de las sesiones y aprendan de una manera más lúdica. En un futuro, sería interesante encaminar esta unidad didáctica hacia la puesta en práctica en un aula de Educación Infantil, para comprobar si dichas tareas ayudan a que al alumnado modifique sus hábitos alimentarios y adquiera otros más saludables.

Finalmente, como conclusión general de este Trabajo de Fin de Grado, destaco que su realización ha sido interesante, así como útil, ya que también he podido aprender diferentes aspectos relacionados con la alimentación saludable que desconocía, como todas las enfermedades que puede generar no alimentarse de una manera adecuada. Asimismo, para finalizar recalco la importancia de sensibilizar a la población actual en este tema, ya que la obesidad es una enfermedad que cada vez la padecen más personas y que acarrea numerosos problemas en la salud. Se deberían potenciar más iniciativas de este tipo, potenciadoras de hábitos saludables desde edades tempranas.

11. Bibliografía

- Caiza, A. (2017). *Elaboración y socialización de un plan nutricional adaptado a los requerimientos de los colaboradores de la empresa Ecoandes Travel Andesadventures cía LTDA, con el fin de promover el consumo de una dieta adecuada que aporte los nutrientes necesarios y disminuyan las enfermedades ocasionadas por la mala alimentación.* Logroño. Recuperado de: <http://www.dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/3235/1/85-RHP-17-17-1714511910.pdf>
- Marinas, S. (2019) *Trabajo Fin de Grado. La alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil.* Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2019/11/tfg-g3803.pdf>
- Martín, V., Cuesta, M. y Rodríguez, S. (2013). *Nutrición y alimentos en centros educativos.* Enfermería escolar. Recuperado de: <http://www.amece.es/images/8.nutricion.pdf>
- Ortega, M.C. (2012). *Iniciativas educativas sobre alimentación saludable en Educación Infantil.* Trabajo Fin de Grado. Maestro/a en Educación Infantil. Recuperado de:

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/1799/TFGL40.pdf;jsessionid=192BEE4F1E4E5C97F36F6F12E58FCECE?sequence=1>

- Ortega, R. M., y López, A. M. (2014). *Estudio Aladino en Canarias*. Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en Canarias. Gobierno de Canarias Recuperado de: https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/4305571a-26ce-11e5-bfb0-bdcd7104fbae/Estudio_ALADINO_Canarias.pdf
- Pizarro, L. (2016). *Alimentación saludable durante la etapa de Educación Infantil*. Universidad de Zaragoza. Recuperado de: <https://zaguan.unizar.es/record/57304/files/TAZ-TFG-2016-1452.pdf>
- Pozo, S. (2007) *Programa de comedores escolares para la Comunidad de Madrid: repercusión en la calidad de los menús y en el estado nutricional*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/7883/1/T30233.pdf>
- Rivera, I., Urrutia, J., García, M. y Farrach, G. (2019). *La obesidad: una amenaza para nuestra salud*. Revista científica de FAREM- Estelí: medioambiente, tecnología y desarrollo humano. Recuperado de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LaObesidadUnaAmenazaParaNuestraSalud-7304362.pdf>
- S.A. (2008). *Currículo Educación Infantil*. Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/boc-2008-163-002.pdf>
- S.A. (2010). *Estudio Prevalencia de Obesidad infantil “ALADINO”*. Nutrición y estrategia NAOS. Recuperado de: https://enfermeriacomunitaria.org/web/attachments/article/189/ALADINO_presentacion.pdf
- S.A. (2011). *La importancia de la alimentación en los niños/as de Infantil*. Revista digital para profesionales de la enseñanza, nº 12. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7889.pdf>
- S. A. (2013). *10 datos sobre obesidad*. Página web Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
- S.A. (2015). *Rúbricas de Educación Infantil*. Recuperado de: https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/infantil/informacion/rubricas_infantil/

- S. A. (2020). *Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras*. Página web Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- S.A. [purocuentossaludables] (2017) *Selección saludable de alimentos presentados por Puros Cuentos Saludables*. Vídeo Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk>

12. Anexos

- Anexo 1





Los alimentos

- Anexo 3

Rellene el siguiente cuestionario con el fin principal de evaluar como la maestra ha llevado a cabo el proyecto de alimentación saludable en el aula, así como podrá añadir alguna propuesta de mejora si así lo considera.

<i>EVALUACIÓN FINAL AL PROFESORADO POR PARTE DE LAS FAMILIAS</i>				
Aspectos que evaluar	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
El proyecto es de utilidad para la vida diaria.				
La implicación de la docente en las actividades ha sido positiva para el desarrollo del proyecto.				
La docente ha llamado la atención del alumnado mediante actividades motivadoras y atractivas.				
Los objetivos planteados se han adecuado a la finalidad de las actividades.				
La docente ha tratado de lograr la implicación de todos los padres y madres.				
Ha solucionado dudas y preguntas.				
La maestra he realizado una buena labor.				

- Indique de 0 a 10 su nivel de satisfacción con el proyecto _____
- ¿Cree que el proyecto se podría mejorar? Si es así, ¿podría indicar algunas de sus sugerencias?