



**APROXIMACIÓN A LA FRUTA EN UNA CLASE DE 5 AÑOS  
DE INFANTIL A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO  
GRADO DE MAESTRO/A EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**MODALIDAD: PROYECTO DE INNOVACIÓN  
ALUMNAS: PAULA CABELLO CORREA / NAIRA MARÍA MARTÍN MARTÍN  
TUTORA: PEARL MICHEL**

**CURSO ACADÉMICO: 2021-2022  
CONVOCATORIA: JULIO**

## **Resumen**

Durante el desarrollo de este trabajo de fin de grado, se ha llevado a cabo una propuesta de innovación que trata de promover una alimentación sana a través de las frutas. La mala alimentación es un tema de especial relevancia en la etapa de Educación Infantil, un problema que se manifiesta tanto en el ámbito familiar como en el ámbito educativo. En la actualidad, los malos hábitos ligados a la alimentación están presentes en las aulas año tras año.

Nuestra propuesta teórica será llevada a la práctica durante un día en un aula de cinco años y nos centraremos en la presentación de cuatro frutas populares: el plátano, el melocotón, el limón y la fresa. A través de este contenido, pretendemos que los niños y niñas conozcan más estos alimentos a través de los sentidos, para darles la oportunidad de conocerlas, probarlas y manipularlas de una manera diferente.

**Palabras clave:** alimentación saludable, frutas, beneficios, educación, hábitos.

## **Abstract**

During the development of this final degree project, an innovative proposal has been carried out, which tries to promote a healthy diet through fruits. Poor nutrition is a topic of special relevance for students of Early Childhood Education, a problem that manifests itself both in the family environment and in the educational field. Currently, bad habits linked to food are present in the classrooms year after year.

Our theoretical proposal will be put into practice for one day in a five - years classroom, and we will focus on the explanation and development of four common fruits: banana, peach, lemon and strawberry. Through this content, we intend the kids to know more

about these foods using the senses to give them the opportunity to know, test and manipulate them through the different activities that will be developed throughout this educational workshop.

**Keywords:** healthy eating, fruits, benefits, education, habits.

## Índice

<b>1. Justificación de la propuesta de innovación</b>	<b>5</b>
<b>2. Revisión bibliográfica</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Contexto</b>	<b>5</b>
<b>2.1.1. Mala alimentación en la infancia</b>	<b>5</b>
<b>2.1.2. Una necesidad de cambio</b>	<b>6</b>
<b>2.1.3. Consumo de fruta en el colegio</b>	<b>7</b>
<b>2.2. Metodología</b>	<b>8</b>
<b>3. Objetivos de la propuesta</b>	<b>9</b>
<b>4. Contextualización en el centro</b>	<b>10</b>
<b>5. Fundamentación curricular : Actividades</b>	<b>10</b>
<b>6. Temporalización</b>	<b>19</b>
<b>7. Recursos y materiales</b>	<b>19</b>
<b>8. Presupuesto</b>	<b>20</b>
<b>9. Resultados de la implementación del taller formativo</b>	<b>21</b>
<b>10. Evaluación</b>	<b>27</b>
<b>11. Propuestas de mejora</b>	<b>28</b>
<b>12. Seguimiento de las actuaciones</b>	<b>29</b>
<b>13. Conclusiones</b>	<b>29</b>
<b>14. Bibliografía</b>	<b>31</b>
<b>15. Anexos.</b>	<b>34</b>

## **1. Justificación de la propuesta de innovación**

Desde la etapa de Educación Infantil, se debe fomentar el consumo de frutas, tanto por su elevado valor nutritivo como por la necesidad de instaurar hábitos alimentarios saludables, sin embargo, nos consta que la ingesta de frutas dista mucho de ser la adecuada en muchos hogares. En algunos casos, este bajo consumo produce que los niños y niñas no estén siquiera correctamente familiarizados con las frutas más populares en su entorno. Es por ello que proponemos un proyecto de innovación que acerque cuatro frutas comunes a un aula de cinco años de una manera que consideramos atractiva y poco convencional: a través de los sentidos.

## **2. Revisión bibliográfica**

### **2.1. Contexto**

#### **2.1.1. Mala alimentación en la infancia**

Durante los últimos años, se ha potenciado el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares refinados, ha aumentado el tiempo dedicado a la realización de actividades sedentarias y ha disminuido la ingesta de frutas y verduras, lo que ha llevado a tener una mala alimentación.

“Actualmente, la alimentación se caracteriza por ser desequilibrada y excesivamente calórica. En general, los niños toman más cantidad de alimentos de la que precisan y su alimentación es rica en grasas, azúcares sencillos y en consecuencia en calorías, con un predominio de la carne, los precocinados, los dulces y un consumo insuficiente de verduras, legumbres, frutas y pescado. A esto, se suma el hecho generalizado de que muchos niños y adolescentes omiten el desayuno, una de las comidas más importantes del día, y que está directamente implicada en la regulación del peso” (García, 2011)

Uno de los estudios más recientes que podemos encontrar es el *Estudio de Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (ALADINO)*, actualizado por última vez en el año 2019 y en el que se analizan los datos obtenidos a través de cuestionarios realizados a una muestra de escolares. En este estudio, y como hemos mencionado anteriormente, los resultados más destacados fueron los malos hábitos de alimentación, baja actividad física, incremento del uso de las tecnologías y la baja ingesta de frutas. Respecto a la prevalencia de sobrepeso, el año 2019 situó esta en un 23,3%.

Tabla 1. Prevalencia de sobrepeso (datos medidos, OMS) en escolares de 6 a 9 años por sexo y edad en los estudios ALADINO 2011, 2013\*, 2015 y 2019 (\*En el estudio ALADINO 2013 solo participaron escolares de 7 y 8 años).

	Niños (%)				Niñas (%)				Total (%)			
	2011	2013	2015	2019	2011	2013	2015	2019	2011	2013	2015	2019
6 años	26,0	-	20,6	20,6	22,8	-	18,8	23,3	24,6	-	19,7	21,9
7 años	25,9	24,1	23,6	20,2	25,6	24,1	24,3	25,3	25,8	24,1	23,9	22,7
8 años	26,5	24,4	21,7	21,2	26,6	25,8	26,4	24,5	26,6	25,1	24,0	22,8
9 años	27,9	-	23,6	25,5	27,4	-	26,4	25,7	27,7	-	25,0	25,6
<b>Total</b>	<b>26,7</b>	<b>24,2</b>	<b>22,4</b>	<b>21,9</b>	<b>25,7</b>	<b>24,9</b>	<b>23,9</b>	<b>24,7</b>	<b>26,2</b>	<b>24,6</b>	<b>23,2</b>	<b>23,3</b>

Véase Anexo 1

### 2.1.2. Una necesidad de cambio

Como comentan Franquet, Palma & Cahuana (2009), para garantizar un estado nutritivo idóneo en los niños, además de una calidad de vida y de una salud favorable, es importante llevar una alimentación que sea completa, equilibrada y variada. Por ello, es conveniente promover y priorizar el consumo de alimentos frescos y de temporada, debido a que aprovecharemos al máximo los beneficios nutricionales que estos nos ofrecen, sin contar con que este tipo de consumo, además de ser más saludable (y más económico), es más sostenible. Las familias deben implicarse e inculcar valores a sus hijos/as para desarrollar estilos de vida beneficiosos, para que así ellos/as mismos/as persistan con esos hábitos en sus etapas posteriores. La intervención escolar permite y facilita una mejora en dichos hábitos

saludables. Durante los primeros años de vida, los niños y niñas tienen una gran capacidad de asimilación de conocimientos y hábitos nuevos, el cual hemos de saber aprovechar. Los docentes han de ofrecer una educación de calidad en relación con este tema, empleando como herramienta educativa sus amplios conocimientos y dar ejemplo a través de sus actitudes y comportamientos. Los colegios como institución, y los proyectos, planes y programas a los que deciden acogerse, son también una pieza clave a tener en cuenta.

### **2.1.3. Consumo de fruta en el colegio**

Es primordial que, desde la escuela, se puedan poner en práctica planes que favorezcan el consumo de frutas y verduras en los comedores para enseñarle al alumnado a llevar una alimentación saludable; en Canarias, uno de ellos es el *Programa de los Ecocomedores*, que pretende favorecer el consumo de productos locales, entre ellos, el de la fruta. Los Ecocomedores se basan en la incorporación de productos locales, ecológicos, frescos y de temporada en los menús de los centros escolares, sociosanitarios y de restauración colectiva en Canarias.

Por otro lado, tenemos el *Plan de Frutas y Hortalizas* en las escuelas, un programa europeo de promoción del consumo de estos alimentos propuesto por la Comisión Europea en 2008, con carácter voluntario para los Estados Miembros, con el objetivo de fomentar el consumo de ambos productos en la infancia y en la adolescencia.

Nuestro trabajo de fin de grado incorpora ambas cosas, por un lado, potenciar el consumo de productos frescos y locales, y por otro lado, aumentar el consumo de frutas en los niños y niñas. Sin embargo, a diferencia de los programas y planes citados anteriormente, nuestra propuesta se propone intervenir en el aula misma.

## 2.2. Metodología

La metodología de este proyecto de innovación se basa en la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa 8/2013 (LOMCE), aunque esta será sustituida en el próximo curso escolar por la Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE). Se llevará a cabo una metodología activa y participativa, donde los alumnos/as serán los/las protagonistas de su propio aprendizaje. A lo largo de este proyecto, se fomentará su autonomía y su creatividad a través de actividades en la que se empleará de forma alternada el aprendizaje cooperativo como el individual.

Cabe destacar como método de aprendizaje innovador que una parte del taller será poniendo una atención particular a los sentidos ya que, como se establece en el libro de (Repiso, 2017) sobre la pedagogía de los sentidos: “educar los sentidos es aprender a vivir, es limar asperezas y actitudes, es ver con una visión ajustada”. En estas edades, los niños y las niñas aprenden y comprenden el mundo que le rodea a través de la manipulación, del tacto... Algunas de las actividades que estarán ligadas a este método serán las siguientes:

- Ligadas al gusto y al olfato: a través de una cata a ciegas los niños y niñas tendrán que catar diferentes alimentos, tratar de reconocerlos y expresar lo que les producen gustativamente.
- Ligadas al tacto y a la vista: el alumnado tendrá que dar rienda suelta a su imaginación elaborando un dibujo con trozos de fruta, atendiendo a las formas y los colores de los trozos para crear una forma que el resto de la clase pueda reconocer y valorar. El dibujo será comido tras realizar la actividad.

Hemos decidido utilizar esta aproximación porque consideramos que si los niños y niñas trabajan a través de los sentidos, estaríamos contribuyendo a la construcción de un

aprendizaje más significativo. Es por todo esto que consideramos que realizar este tipo de aprendizaje puede ser muy beneficioso para el alumnado de la etapa de Educación Infantil.

### **3. Objetivos de la propuesta**

Como objetivo general, y siguiendo el Decreto 183/2008, del 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º Ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, dentro del área del conocimiento de sí mismo y autonomía personal se busca:

- 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.

#### **Objetivos específicos:**

- Conocer el origen, las propiedades y los beneficios de ciertas frutas presentes en Canarias.
- Educar gastronómicamente el olfato, el gusto y valorar los diferentes sabores y olores naturales frente a los artificiales.
- Reconocer diferentes alimentos por sus características.
- Elaborar una receta saludable.
- Reconocer los alimentos saludables para la alimentación.

Con este proyecto de innovación, tenemos como objetivo desarrollar hábitos saludables de alimentación. En la sesión trabajaremos con cuatro frutas (limón, plátano, fresa, melocotón), para que los niños las conozcan, las saboreen, las huelan... y puedan acercarse a ellas de una manera lúdica y sensorial.

#### **4. Contextualización en el centro**

El trabajo lo aplicaremos dentro de un aula de 5 años, en el CEIP Montaña Pacho, ubicado en San Cristóbal de La Laguna, un colegio público de línea 1, donde se imparten los niveles de Educación Infantil y Educación Primaria.

En la Programación General del centro se trata el contexto socioeconómico y cultural, puesto que es necesario el estudio de este, para tratar las necesidades del alumnado. En este caso, las familias de la zona no cuentan con grandes recursos siendo la economía de las familias del entorno poco próspera. Por esta razón, el número de alumnado dependiente de ayudas sociales es elevado.

Como hemos mencionado anteriormente, nos situamos en la clase de 5 años, que está compuesta por 20 alumnos/as, de los cuales 7 son niñas y 13 son niños. El alumnado está dividido en 4 mesas distribuidas por el aula con 5 alumnos/as en cada una de ellas, fomentando así un aprendizaje cooperativo. Además, es un aula bastante amplia que cuenta con baño y una puerta anexa que lleva a un patio con un pequeño jardín en el que se encuentran varios juguetes para que los niños y niñas puedan jugar durante la hora del recreo si la maestra lo considera.

#### **5. Fundamentación curricular : Actividades**

A modo de justificación curricular, en la realización de todas las actividades, nos centramos en el área del conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Además, apoyándonos en el Real DECRETO 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, trabajaremos el siguiente criterio de evaluación:

- Distinguir los sentidos e identificar sensaciones a través de ellos

Relacionado con este criterio, trabajaremos también el siguiente contenido:

#### IV. El cuidado personal y la salud.

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

## 1. ¿QUÉ SABEMOS?

**Justificación:** a través de esta actividad queremos comprobar qué es lo que conocen y saben los niños y niñas acerca de las frutas.

**Descripción:** daremos comienzo al taller con una serie de preguntas iniciales para conocer los saberes previos del alumnado, siendo estas:

- ¿Ustedes suelen comer frutas en casa? ¿Cuál/es?
- ¿Suelen traer frutas para comer en el colegio? ¿Cuál/es?
- ¿Cuál es la fruta que más les gusta? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la fruta que menos les gusta? ¿Por qué?
- ¿Cuántos días a la semana suelen comer frutas?
- ¿Es importante comer frutas? ¿Por qué?
- ¿Qué alimentos no podemos comer todos los días?

**Observaciones:** para conocer un poco mejor la dieta de nuestro alumnado ( y, sobre todo, el nivel de ingesta diaria de frutas) se les envió un cuestionario (Anexo 2) a las familias.

Entre las preguntas destacan:

- ¿Qué suele desayunar habitualmente su hijo/a?
- ¿Con qué frecuencia su hijo o hija suele comer fruta fresca?

Con la primera pregunta, obtuvimos que de 17 alumnos y alumnas, una persona suele desayunar frutas. Sin embargo, con la segunda pregunta, nueve personas respondieron a diario, mientras que seis seleccionaron varios días a la semana, y dos personas eligieron dos o tres veces a la semana.

**Objetivo específico:** introducir de forma lúdica a los niños en el taller de las frutas.

**Duración:** 10 minutos

**Agrupamiento:** 20 alumnos

**Recursos:** no se precisa ningún recurso

**Espacio:** aula

## 2. ¿DE DÓNDE VIENEN LAS FRUTAS? APRENDEMOS CON ELLAS

**Justificación:** a través de esta actividad se busca ampliar lo dado en la actividad anterior, para iniciar el reconocimiento y la diferenciación de las frutas.

**Descripción:** el taller se iniciará con un proceso de dinamización y reconocimiento del origen de diferentes frutas. A continuación, se procederá al desarrollo propio del taller. En primer lugar, empezaremos mostrando cuatro tipos de frutas (plátano, fresa, limón y melocotón). Y a partir de ahí, iniciaremos una dinámica para activar el conocimiento previo que tengan los alumnos/as respecto a esos alimentos. Les preguntaremos:

- ¿Conocen este alimento?
- ¿Cómo se llama?
- ¿De dónde procede?

Al finalizar, daremos información acerca de cuándo se siembran, cuándo se recogen, de dónde proceden y qué beneficio tienen para la salud. Comenzaremos con la exposición de las fresas, de las que podrán conocer que estas son una fuente de vitamina C, que fortalecen nuestros huesos y que aumentan nuestras defensas. Seguidamente preguntaremos “¿Saben de dónde vienen las fresas?”. Para posteriormente, comentarles que, en parte, se producen en el pueblo de Tejina, situado en el municipio de San Cristóbal de La Laguna. También,

les daremos información respecto a la recogida de la cosecha, siendo por lo general de 5 a 6 meses con una temporada que se extiende desde el mes de marzo al mes de julio.

En cuanto al limón mencionaremos los aspectos más importantes que puede aportar a nuestra salud: que refuerza el sistema inmunológico y también que activa el metabolismo del calcio para los huesos y dientes. El limonero es un árbol muy sensible al frío que da frutos durante todo el año y dicha producción se da en toda la isla.

En tercer lugar, empezaremos a detallar cómo es la producción del plátano. Se comentará que tarda nueve meses en crecer en las plataneras y que previene enfermedades del corazón, además de aportar potasio. Su producción es en toda la isla durante todo el año.

Finalmente, explicaremos que la plantación actual del melocotón se da en: San Juan de la Rambla, La Guancha y Los Realejos. Se indicará que aporta vitamina C y que tiene su temporada entre mayo y septiembre, aunque se recolecta en abril y octubre.

Luego de esto, haremos las siguientes preguntas para refrescar la información que han aprendido:

- ¿Qué frutas hemos visto?
- ¿De dónde vienen las fresas?
- ¿Cómo se llama el árbol de limón? ¿Y el del melocotón?
- ¿Dónde crecen los plátanos?

Cabe mencionar que todas las respuestas fueron correctas.



**Objetivo específico:** conocer el origen, las propiedades y los beneficios de los alimentos.

**Duración:** 15 minutos

**Agrupamiento:** 20 alumnos

**Recursos:** presentación de las frutas (Anexo 3)

**Espacio:** aula

### 3. SABOREA TU IMAGINACIÓN

**Justificación:** con esta actividad se busca hacer una comparativa entre las frutas seleccionadas y los productos que, a través de aditivos, imitan el sabor de las mismas, para hacerle ver a los niños que existen diferencias gustativas entre ambas.

**Descripción:** en esta actividad, llevaremos a clase frutas de temporada y productos lácteos que imiten el sabor de estas, los cuales permanecerán guardados en una nevera a la temperatura adecuada. Esto permitirá además que los alumnos y alumnas, a la hora de salir a la pizarra, no vean que alimentos les va a tocar. En primer lugar, sacaremos a dos niños, les taparemos los ojos y les daremos a probar una muestra de una de las frutas elegidas y otra con productos lácteos con sabor de esa fruta. Por su parte, ellos tendrán que oler y saborear ambos para así identificar de qué fruta (o aditivo) se trata y darse cuenta que no es lo mismo comer una fruta fresca que un lácteo que imite el sabor de esa fruta. Para corroborar esto, les realizaremos las siguientes preguntas:

- ¿Qué creen que probaron en primer lugar? ¿Y en segundo lugar?
- ¿Han notado alguna diferencia entre el sabor de los dos alimentos?

Aún en el caso de que no encontrasen diferencias, la actividad mantendría su interés al trabajar el despertar de los sentidos. Para terminar, hablaremos sobre los distintos aromas, y sabores.



**Objetivo específico:** educar gastronómicamente el olfato, el gusto y valorar los diferentes sabores y olores naturales frente a los artificiales.

**Duración:** 25 minutos

**Agrupamiento:** 2 alumnos por frutas, es decir, un total de 8 alumnos

**Recursos:** frutas frescas (plátano, limón, melocotón, fresa), yogures de sabor (plátano, limón, fresa), jugo de melocotón, platos, cucharas, cuchillos, pañuelo para tapar los ojos (Anexo 4).

**Espacio:** aula

#### 4. ADIVINA, ADIVINANZA...

**Justificación:** mediante esta dinámica queremos incitar a los niños y niñas a que empleen las ideas plasmadas con anterioridad para resolver adivinanzas.

**Descripción:** esta dinámica consistirá en decirle a los niños y niñas adivinanzas sobre frutas para que adivinen de cuál se trata en cada caso. Si resultase muy difícil el juego, les daríamos tres opciones y ellos/as tendrían que elegir cuál es la opción correcta. Las adivinanzas serán las siguientes:

- Agrio es su sabor, bastante dura su piel, y si lo quieres tomar, tendrás que estrujarlo bien. (LIMÓN)
- Oro parece y plata no es, ¡y no lo adivinas de aquí a un mes! ¿Qué es? (PLÁTANO)
- Naranja por fuera, amarillo por dentro y con un corazón en el centro. (MELOCOTÓN)
- Soy roja, gordita y pecosa, tengo corazón y endulzo siempre la boca del que me da un mordiscón. ¿Quién soy? (FRESA)



Elaboración propia elaborada a través de Canva

**Objetivo específico:** reconocer diferentes alimentos por sus características.

**Duración:** 5 minutos

**Agrupamiento:** 20 alumnos

**Recursos:** plantilla (anexo 5)

**Espacio:** aula

## 5. NOS CONVERTIMOS EN CHEFS

**Justificación:** aprenderán a preparar platos saludables visualmente divertidos.

**Descripción:** esta actividad se realizará de forma individual, concursando dos tandas de tres participantes cada una. Cada participante realizará un plato saludable y creativo con las frutas presentes en el taller, presentándose estas ya picadas distribuidas en varios platos (Anexo 6 y 7). Antes que nada les plantearemos a los alumnos y alumnas algunas preguntas para así conocer el nivel de participación que tienen los niños y niñas en sus casas:

- ¿Ustedes cocinan en casa?
- ¿Ayudan en casa?

Después de esto, enseñaremos una serie de imágenes con la ayuda del proyector para que les sirva como ejemplo (Anexo 8). Aprovecharemos para preguntar “¿Qué frutas hemos trabajado hoy?” y les pediremos que indiquen si reconocen alguna en las imágenes enseñadas. Primero, saldrá el primer grupo formado por tres alumnos/as y luego, el segundo grupo, comenzando así con la actividad. Tendrán cinco minutos para elaborar un dibujo en su plato, este lo harán con las cuatro frutas frescas presentes en el proyecto de innovación (plátano, melocotón, fresa y limón). Cuando hayan terminado, enseñaremos cada plato al resto de compañeros que será el jurado. Los niños y niñas votarán por el que más les guste y el ganador se llevará una super estrella de chef. Luego, podrán comérselo durante la hora del desayuno.

**Observaciones:** antes de salir a realizar la actividad cada niño/a se lavará las manos adecuadamente.



**Objetivo específico:** elaborar un plato saludable y creativo.

**Duración:** 25 minutos

**Agrupamiento:** 2 grupos formado por 3 alumnos/as

**Recursos:** frutas frescas (limón, melocotón, fresa, plátano), platos

**Espacio:** aula

## 6. SALUDABLE VS. NO SALUDABLE

**Justificación:** para finalizar queremos constatar si han adquirido la información brindada durante el taller.

**Descripción:** con esta actividad daremos por finalizado nuestro taller. Crearemos una asamblea en la que comprobaremos lo que el alumnado ha aprendido a lo largo de las actividades realizadas. Una vez hecho esto, les haremos preguntas:

- ¿Qué es la alimentación saludable?
- ¿Saben qué alimentos no son saludables? ¿Cómo lo saben?
- Nombra algunos alimentos saludables y otros poco saludables.
- ¿Es bueno o malo abusar de las golosinas? ¿Por qué?

Además, para corroborar que lo tienen bien adquirido, aprovecharemos la tercera pregunta, para ir apuntando en la pizarra los alimentos que nos vayan diciendo, con el objetivo de clasificar posteriormente los que son saludables y los que no.

**Objetivo específico:** reconocer los alimentos saludables para la alimentación

**Duración:** 10 minutos

<b>Agrupamiento:</b> 20 alumnos
<b>Recursos:</b> no es necesario ningún material
<b>Espacio:</b> aula

## 6. Temporalización

En cuanto a la organización temporal de este proyecto, este se desarrolló en el mes de junio, concretamente el día 9. Realizaremos una sesión de 1 hora y media, de 9:00 a 10:30. A continuación, presentamos el tiempo que nos ha llevado la realización de cada actividad.

ACTIVIDAD/ES	TEMPORALIZACIÓN
1. ¿Qué sabemos?	5 minutos
2. ¿De dónde vienen las frutas? Aprendemos con ellas	15 minutos
3. Saborea tu imaginación	25 minutos
4. Adivina, adivinanza...	5 minutos
5. Nos convertimos en Chefs	25 minutos
6. Saludable vs. No saludable	10 minutos

## 7. Recursos y materiales

Los recursos y materiales que necesitaremos para la puesta en práctica de nuestro proyecto de innovación son:

- Un proyector

- Un ordenador que está colocado encima de la mesa de la profesora
- Una mesa que colocaremos en frente de todos los niños, para poder hacer las actividades
- Dos sillas
- Frutas frescas: limón, plátanos, fresas y melocotón
- 3 yogures de sabores: limón, plátano y de fresa
- Un jugo de melocotón
- Dos pañuelos para vendar los ojos
- Platos, cucharas y cuchillos
- Presentación de las frutas (Anexo 3)
- Plantilla de adivinanzas (Anexo 5)

## 8. Presupuesto

MATERIALES	CANTIDAD	PRECIO (€)
Limón	1 kg	1,79
Melocotones	1 kg	2,79
Fresas	0,500 kg	1,69
Plátanos	0,632 kg	1,45
Yogures (fresa, plátano, limón)	500 g (4x125g)	2,36
Jugo de melocotón	20 cl	0,43
Platos	50 unid	2,25

Cucharas de plástico	20 unid	1,99
Pegatinas	2 hojas	0,69

## 9. Resultados de la implementación del taller formativo.

### Actividad 1: ¿QUÉ SABEMOS?

En el inicio de este taller, como hemos mencionado anteriormente, les presentamos a los alumnos y alumnas lo que íbamos a realizar. Fueron bastante participativos facilitándonos en gran medida nuestra labor. Con respecto a la actividad inicial, les realizamos a los niños y niñas una serie de preguntas para saber qué conocimientos tenían acerca de las frutas.

La primera pregunta fue “¿Ustedes suelen comer frutas en casa?”, a lo que rápidamente obtuvimos una respuesta afirmativa por parte de toda la clase. Luego de esto, indagamos un poco más y les preguntamos qué cuáles eran esas frutas. En este caso, recopilamos un amplio abanico de respuestas, siendo estas: “plátano”, “todas las frutas”, “las fresas”, etc. Por otro lado, a la pregunta “¿Suelen traer frutas para comer en el colegio?”, recibimos mayormente respuestas negativas, lo cual coincidía con las respuestas dadas por las familias en el cuestionario inicial. En efecto, a la pregunta “¿Qué suele desayunar habitualmente su hijo/a?” obtuvimos un escaso porcentaje de niños y niñas que desayunaban frutas, solo el uno de diecisiete alumnos/as. También se consultó lo siguiente: “¿Con qué frecuencia su hijo o hija suele comer fruta fresca?”. Nueve personas respondieron “a diario”, mientras que seis seleccionaron “varios días a la semana”, y dos personas eligieron “dos o tres veces a la semana”, siendo las frutas más populares fueron las fresas, los plátanos, las mandarinas, las uvas, el melón, etc. Además, a la pregunta “¿Cuántos días a la semana suelen comer frutas?”, un escaso porcentaje de alumnos/as respondió que todas las tardes sus

padres les daban una fruta para comer en la merienda, y si no era así, se la comían en el desayuno antes de venir al colegio.

La tercera pregunta que realizamos fue la siguiente: “¿Cuál es la fruta que más les gusta? ¿Por qué?”. Cada uno fue diciendo la fruta que más le gustaba, siendo las frutas más populares el plátano y las fresas. Añadir que uno de los alumnos nos comentó cuál era su fruta favorita, siendo el pepino. Destacar que nos sorprendió mucho que nos dijera esta fruta, ya que la mayoría de las personas consideran el pepino como una verdura, pero en este caso, no lo es. Además, el resto de la clase se echó a reír cuando el alumno en cuestión dijo su respuesta, ya que se sorprendieron de que la respuesta fuese tan atípica. En oposición, la siguiente pregunta fue: “¿Cuál es la fruta que menos les gusta?”, y algunas respuestas que obtuvimos fueron la manzana, el kiwi, y la pera, pero la mayoría comentó que les gustaban todas las frutas. Otra pregunta fue “¿Es importante comer frutas? ¿Por qué?”, una niña respondió: “son importantes porque son muy sanas y tenemos que comer alimentos buenos para estar bien”, por lo que le dimos la razón y además les aclaramos que las frutas son fundamentales para la prevención de enfermedades, por lo que son muy beneficiosas. La última pregunta que realizamos fue “¿Qué alimentos no podemos comer todos los días?”, el conjunto de la clase tenía claro que lo que menos tenían que ingerir eran las golosinas, siendo el motivo que estas pican los dientes y que no son buenas para la salud.

### **Actividad 2: ¿DE DÓNDE VIENEN LAS FRUTAS? APRENDEMOS CON ELLAS**

En esta actividad comenzamos hablando de las cuatro frutas elegidas. Primero les pusimos una imagen de la fruta y preguntamos “¿Alguien sabe qué fruta es esta?” y todos al unísono respondieron “fresa”. Luego planteamos “¿Qué saben de las fresas?” a lo que respondieron “nada”, “son muy dulces”, “son rojas y con pepitas amarillas”. Seguidamente, preguntamos “¿Ustedes saben de dónde vienen las fresas?”, obteniendo como respuesta “de las plantas” “del huerto” “de la granja”. Cabe mencionar la respuesta de un alumno que nos

dijo “las fresas todavía no han crecido, las vi plantadas en unas macetas, porque papá las plantó”. Por otro lado, teníamos el limón, del cual se comentó que “es amarillo, y el árbol se llama limonera”. En tercer lugar, acerca del plátano, se notaba que acostumbran a consumir más: los niños y niñas tenían claras sus características y las sensaciones que les produce, siendo algunas respuestas: “es el rey canario, porque tiene pepitas negras” “salen de las plataneras” “a mí no me gustan”. En último lugar, llegó el turno del melocotón. Aquí expusimos “¿De qué árbol viene el melocotón?” y algunas de las respuestas que obtuvimos fueron “melocotón” y “melocotonera” hasta que con ayuda conseguimos que dijeran “melocotonero”.

Con esta explicación, nos dimos cuenta de que los alumnos y alumnas estuvieron atendiendo, ya que al terminar la presentación les hicimos preguntas de lo que habíamos explicado y todos supieron contestar de manera correcta.

### **Actividad 3: SABOREA TU IMAGINACIÓN**

Al comienzo de esta actividad, el primer alimento para saborear fue el yogur de plátano. Tras probarlo, uno de los alumnos nos comentó “mmm... está buenísimo” y tras preguntarle si sabía lo que era, nos mencionó que sí, mientras que el otro alumno que había salido para probar, en un primer momento, desconocía el tipo de sabor que había saboreado. Luego, les tocó probar el plátano natural, el primer alumno nada más comer nos dijo “el plátano está rico”, sin embargo, el segundo supo lo que era pero el plátano era una fruta que según él, no le gustaba. Una vez terminada la cata a ciegas de alimentos preguntamos “¿Qué creen que probaron en primer lugar?”, como respuesta tuvimos del segundo alumno “un yogur de fresa” y del primer alumno “un yogur de plátano”. Luego, preguntamos “¿Y en segundo lugar?” a lo que ambos contestaron que era un plátano. Posteriormente, le preguntamos al segundo alumno “¿Has notado alguna diferencia entre el sabor de los dos alimentos?”. Al principio, al alumno en cuestión le costaba darnos una respuesta pero

finalmente nos dijo “no era lo mismo, porque tenían diferentes sabores”. Sin embargo, para el primer niño sí tenían el mismo sabor tanto el yogur de plátano como el plátano natural.

A continuación, era el turno del melocotón. En esta ocasión, habíamos elegido un jugo de melocotón, la primera alumna rápidamente nos confirmó que sabía lo que estaba probando mientras que el compañero no lo tenía claro hasta que lo probó por segunda vez. Como segundo alimento, les facilitamos un melocotón natural previamente cortado, esta fruta les encantó a ambos. Seguidamente, hicimos la pregunta “¿Qué fue lo que probaron en primer lugar?” , la primera alumna nos contestó “un zumo de melocotón, y en segundo lugar, un melocotón”, a lo que nosotras respondimos “Muy bien, ¿y notaste la diferencia de sabor entre uno y otro?”, y como respuesta dijo “sabían diferente, además uno era de beber y otro de morder”. Por otro lado, al segundo alumno le costó un poco decirnos qué había probado en primer y segundo lugar, ya que era un poco tímido, pero al decirlo antes su compañera nos dijo lo mismo.

Como tercer alimento, teníamos las fresas. Comenzamos con las fresas que tuvieron bastante aceptación por parte de los dos alumnos, ambos pidieron probarlas por segunda vez ya que les había gustado mucho y no les quedaba claro cuál era el alimento. Luego, pasamos al yogur de fresa, el primer alumno tras probarlo nos dijo “no siento nada”. Ambos coincidieron en que las fresas fueron lo primero que saborearon, sin embargo, el primer alumno nos dijo “lo segundo que probé fue un yogurt de melón”, y la segunda alumna “una compota”. Tras ver estos resultados, comprobamos que por mucho que el yogur tratase de imitar el sabor de la fresa, no sabía exactamente igual. Los alumnos se dieron cuenta de ello.

Finalmente, llegó el turno del limón. En este caso, iniciamos la prueba con el limón natural, como respuesta tuvimos reacciones bastantes graciosas y divertidas, uno de los alumnos dijo “está muy picante”. Pasamos al segundo. Tocaba el yogur de limón, uno de los alumnos necesitó volver a probarlo para estar seguro. Ambos coincidieron en que el primer

alimento era un limón diciendo “el limón real no me gustó tanto porque tenía un sabor picante”. Mientras que en segundo lugar, uno de los alumnos dijo “lo que probé fue un yogur de vainilla” y el otro alumno comentó “un yogur de fresa”. Les explicamos qué era lo que habían probado y comentamos que, con los ojos tapados, era bastante difícil adivinar qué sabores y qué alimentos habían probado.



#### **Actividad 4: ADIVINA, ADIVINANZA...**

Iniciamos la actividad con la adivinanza del plátano, la más famosa y conocida de todas: “Oro parece y plata no es, ¡y no lo adivinas de aquí a un mes! ¿Qué es?”. Nada más terminar de recitarla, toda la clase respondió al unísono: “es el plátano”, “muy fácil, lo dijo, el plátano”. Seguidamente, dijimos la adivinanza del limón: “Agrio es su sabor, bastante dura su piel, y si lo quieres tomar, tendrás que estrujarlo bien”, a lo que también obtuvimos como respuesta de toda la clase: “el limón”. En tercer lugar, llegó el turno del melocotón: “Naranja por fuera, amarillo por dentro y con un corazón en el centro”, en este caso, no les resultó tan fácil ya que decían “naranja”, “plátano”, “mango”, “limón” hasta que uno de los alumnos lo logró adivinar. Para finalizar esta actividad, terminamos con la adivinanza de la fresa: “Soy roja, gordita y pecosa, tengo corazón y endulzo siempre la boca del que me da un mordiscón. ¿Quién soy?”. Este caso les resultó bastante fácil ya que la mayoría no nos dejaron terminar de decirla, sabiendo ya de qué fruta se trataba. En pocas palabras, esta actividad tuvo muy

buenos resultados ya que el principal objetivo era que los niños y niñas se divirtieran de una manera más dinámica.

### **Actividad 5: NOS CONVERTIMOS EN CHEFS**

Esta actividad la comenzamos preguntando “¿Ustedes cocinan en casa?” “¿Ayudan en casa?” teniendo como respuestas “sí, yo preparo la mesa” “yo ayudo a hacer un bizcochón con mi hermano”, “yo a hacer una tortilla”, etc. A continuación, les fuimos mostrando una serie de ejemplos de platos creativos para que ellos/as fueran cogiendo ideas. Los niños y niñas estaban muy emocionados y todos querían ser chefs pero antes de ello preguntamos “¿Qué frutas hemos trabajado hoy?” a lo que respondieron “la fresa, el plátano, el limón, el mango” aunque rápidamente lo sustituyeron por “melocotón”. Cabe destacar que, antes de salir a realizar la actividad cada niño/a se lavó las manos adecuadamente ya que, al estar manipulando la comida, es importante tener las manos limpias. Una vez pasado el tiempo de preparación del plato, cada niño y niña le adjudicó un nombre a su receta creativa. En el primer turno, tuvimos tres platos “Limón” “No sé” y “Naranja” siendo este último el vencedor, llevándose una estrella de chef. En el segundo turno, las opciones a ganar una estrella de chef eran “Lowsi” “Fresa” y “Sonriendo”, haciéndose con la victoria este último también.

Esta actividad superó todas nuestras expectativas ya que fue bastante divertida y a los niños y niñas les encantó. En el caso de que algún niño o niña no obtuviese ningún voto, estaba previsto que tanto nosotras como la maestra del aula participáramos para poder así darle un voto a cada plato.



### **Actividad 6: SALUDABLE VS. NO SALUDABLE**

Al finalizar el taller, volvimos a plantear algunas de las preguntas que habíamos hecho al inicio ya que queríamos comprobar si, a partir de las actividades realizadas, el alumnado había cambiado alguna de sus respuestas. En la pregunta número tres, “¿Cuál es la fruta que más les gusta? ¿Por qué?”, los niños que hicieron la actividad “Saborea tu imaginación”, recalcaron que les gustaba mucho la fruta que habían probado, y nos preguntaron “¿Podemos comer en el desayuno esa fruta?”. Esto nos llevó a pensar que, si las familias les hubiesen puesto fruta para desayunar, en vez del jugo y las galletas que llevaron, sin problema se la hubieran comido. En la pregunta número cuatro: “¿Cuál es la fruta que menos les gusta? ¿Por qué?”, los niños que tuvieron que probar el limón en la actividad, tuvieron claro que no la querían volver a probar, ya que era muy agria. A la pregunta número seis, “¿Es importante comer frutas? ¿Por qué?”, los niños y niñas ya habían asimilado que son alimentos muy saludables y que aportan muchos beneficios. Y en cuanto a la última pregunta “¿Qué alimentos no podemos consumir todos los días?”, volvieron a repetir la respuesta del inicio del taller: los alimentos que no pueden consumir con regularidad son las golosinas.

Con esta actividad cerramos el taller, y a modo de felicitación por su implicación, cada niño y niña se llevó una estrella de chef.

### **10. Evaluación**

La evaluación que realizaremos será continua y formativa. Estaremos recogiendo información durante la propuesta de intervención a través de la observación directa y de las respuestas del alumnado. Por lo tanto, obtendremos información durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Durante la puesta en práctica valoraremos por un lado, el comportamiento:

- La evaluación inicial, con la actividad número uno, de la que obtendremos las ideas previas que tengan acerca de las frutas.
- La evaluación final, donde volveremos a repetir las preguntas de la actividad número uno, para comprobar que los conocimientos han sido adquiridos durante la sesión.

Y por otro lado se evaluará los aspectos actitudinales:

- Durante las actividades, se valorará todo lo que ocurra en ellas, tanto comentarios, opiniones, actitud...

Somos conscientes que en este tipo de actividades se lleva un seguimiento a través de una rúbrica, pero en nuestro caso al ser solo una sesión no ha hecho falta. Según el RD 1630/2006 en el segundo ciclo de Educación Infantil, la evaluación será global, continua y formativa y la observación directa y sistemática constituirá la principal técnica del proceso de evaluación. Además, la evaluación en este ciclo debe servir para identificar los aprendizajes adquiridos, el ritmo y las características de la evolución de cada niño o niña.

### **11. Propuestas de mejora.**

A modo de reflexión, estamos bastante satisfechas con nuestra intervención en el aula. Sin embargo, es verdad que identificamos y fuimos conscientes tanto en ese momento como al finalizarlo de algunos puntos débiles que podríamos mejorar en un futuro.

En primer lugar, si hubiéramos tenido más tiempo, hubiéramos trabajado más frutas para que así los niños y niñas pudiesen trabajar con una variedad de alimentos saludables más amplia (tanto fruta que les resultase conocida como fruta que no conociesen).

En segundo lugar, comentar que a la hora de la práctica, con los nervios de querer realizar las actividades, no siempre fuimos capaces de contestar a las preguntas o a las reflexiones del alumnado. Nos sorprendió, por ejemplo, la intervención de un alumno que comentó que una de las frutas que más le gustaban era el pepino. En ese momento, no pudimos afirmar ni negar si el pepino era una fruta.

En el caso de volver a realizar estas actividades, se intentaría potenciar una mayor implicación por parte de las familias, para conseguir que se le dé continuidad en casa a lo aprendido en clase y que así los/as niños/as experimenten las nociones sobre alimentación saludable tanto dentro del aula como fuera.

Por último, cabe mencionar que, en el caso de repetir la propuesta, intentaríamos que esta diera comienzo antes. En nuestro caso, la realizamos en el último mes del curso por lo que no fue posible obtener más días para ponerla en marcha ya que el alumnado tenía los días restantes ocupados por talleres, excursiones, etc. Esta falta de tiempo le restó calidad a algunas de las actividades. Un ejemplo claro se pudo ver en el desarrollo de la actividad 3 “Saborea tu imaginación”. Recordemos que solo ocho alumnos/as de veinte pudieron participar en esta cata a ciegas. Y en la actividad número 5 “Nos convertimos en chefs”, ocurrió lo mismo, solo seis alumnos/as de veinte pudieron intervenir en la actividad, un escaso porcentaje de la clase. En el caso de haber tenido más tiempo para realizar el taller, hubiese podido participar la totalidad de la clase. A pesar de esto, en cada actividad participaron alumnos/as diferentes para que así todos pudieran realizar alguna de las actividades propuestas.

## **12. Seguimiento de las actuaciones**

Este proyecto de innovación se llevó a cabo en el marco de un prácticum y una vez finalizadas nuestras respectivas prácticas, por esta razón no se podrá seguir con el proyecto para realizar un seguimiento de las actividades.

## **13. Conclusiones**

Este TFG buscaba abordar hábitos para una alimentación saludable y, para ello, nos quisimos enfocar en una propuesta ligada a la aproximación de la fruta a través de los sentidos.

Nuestro proyecto propuso una serie de actividades (adivinanzas, catas a ciegas...) con las que los niños y niñas aprendieron mucho a través de una metodología lúdica. Este tipo de propuestas se suele dar como un taller teórico por lo que nuestra iniciativa era diferente; las actividades desarrolladas a través de los sentidos, sobre todo, rompieron con las dinámicas a las cuales el alumnado está acostumbrado. La puesta en práctica nos ha permitido valorarnos a nosotras mismas como maestras: nos tuvimos que enfrentar a ciertas respuestas y reacciones que no esperábamos, lo cual nos llevó a improvisar para adaptarnos a las necesidades que se iban presentando lo cual nos hace sentir más seguras de cara a repetir la propuesta en un futuro.

Cuando acabamos el taller, era la hora del recreo y pudimos observar la prevalencia de la bollería industrial en los desayunos del alumnado. Nos sorprendió que hubiesen tantos hábitos poco saludables relacionados con la comida ya que ellos mismos querían que dejásemos la fruta que nos sobraba de las actividades para que así pudiesen comer. Con esto nos dimos cuenta de que si las familias les hubiesen puesto fruta para desayunar, en vez del jugo y las galletas que llevaron, sin problema se la hubieran comido. Esto nos llevó a pensar que la poca ingesta de frutas no se relaciona tanto con la relación que los niños y niñas puedan tener con estas, sino con una baja oferta de estos productos en el ambiente familiar.

Creemos que es fomentar el desarrollo de proyectos como el que hemos llevado a cabo para seguir fomentando el consumo de las frutas; los hábitos saludables deben promoverse desde etapas tan tempranas como lo es la Educación infantil, ya que los primeros años de vida son fundamentales para consolidar el que los más pequeños adquieran buenas prácticas en lo que a alimentación se refiere.

## 14. Bibliografía

### 14.1. Alimentación

Evaluación y seguimiento de la Estrategia NAOS: conjunto mínimo de indicadores. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Madrid, 2021.

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/indicadores.htm>

Facultad de Odontología. (2009). Nutrición y alimentación en la infancia del siglo XXI.

*Odontología pediátrica*, 17(2).

[https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/2018/05/137\\_original3172.p](https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/2018/05/137_original3172.p)

García Figueroa, T. (2011). Importancia de la intervención escuela-familia para eliminar la obesidad infantil y tender hacia patrones de alimentación saludables. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011.

<https://efdeportes.com/efd159/patrones-de-alimentacion-saludables.htm>

McManus, D. M. K. S. (25 abril de 2019). Phytonutrients: Paint your plate with the colors of the rainbow. *Harvard Health*.

<https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501>

Miranda, J. (29 de noviembre de 2018). Beneficios de consumir productos frescos, locales y de temporada. *Hortícolas Javier Miranda*.

<https://terrasdemiranda.es/blog/productos-frescos-locales-y-de-temporada/>

Nestlé por niños saludables. (28 de diciembre de 2020). ¿Por qué incluir frutas en la alimentación de tu hijo?. *Nestlé por niños saludables*.

<https://www.nestleporiniossaludables.co/blog/articulo/frutas-nutritivas-para-ninos>

### 14.2. Metodología sobre educación

DECRETO 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial de*

Canarias, 163, de 14 de agosto de 2008.

<http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/boc-2008-163-002.pdf>

García Barrio, E. (2021). Enseñanza de los sentidos en Educación Infantil [Trabajo fin de Grado, Universidad de Valladolid]

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/47681/TFG-B.%201640.pdf?sequence=1>

Tamir, A., & Ruiz Beviá, F. (2014). Los cinco sentidos [Departamento de Ingeniería Química, Universidad de Alicante]

[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/44367/1/Los\\_cinco\\_sentidos.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/44367/1/Los_cinco_sentidos.pdf)

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. Boletín Oficial del Estado. BOE N°4 de 4 de enero de 2007. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-185>

### 14.3. Comedores escolares

*Ecocomedores de Canarias.* (2022, 17 mayo). Ecocomedores.

<https://www.ecocomedoresdecanarias.com/>

Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. (s.f). *Plan de Frutas y Hortalizas.*

<http://plandefrutasyhortalizascanarias.es>

Suárez López de Vergara RG, Díaz-Flores Estévez JF, Núñez Gallo D. Comedores escolares en Canarias. *Canarias Pediátrica.* 2016;40:31-9.

### 14.4. Imágenes

Cosas de peques. (s.f). Cómo hacer una palmera tropical con frutas.

<https://recetas.cosasdepeques.com/como-hacer-una-palmera-tropical-con-frutas.html>

Hogarmania. (s.f). Flores de fresa y plátano.

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/flores-fresa-platano-37137.html>

Natalie Monson. Bocadillos divertidos después de la escuela. 12 de febrero de 2014.

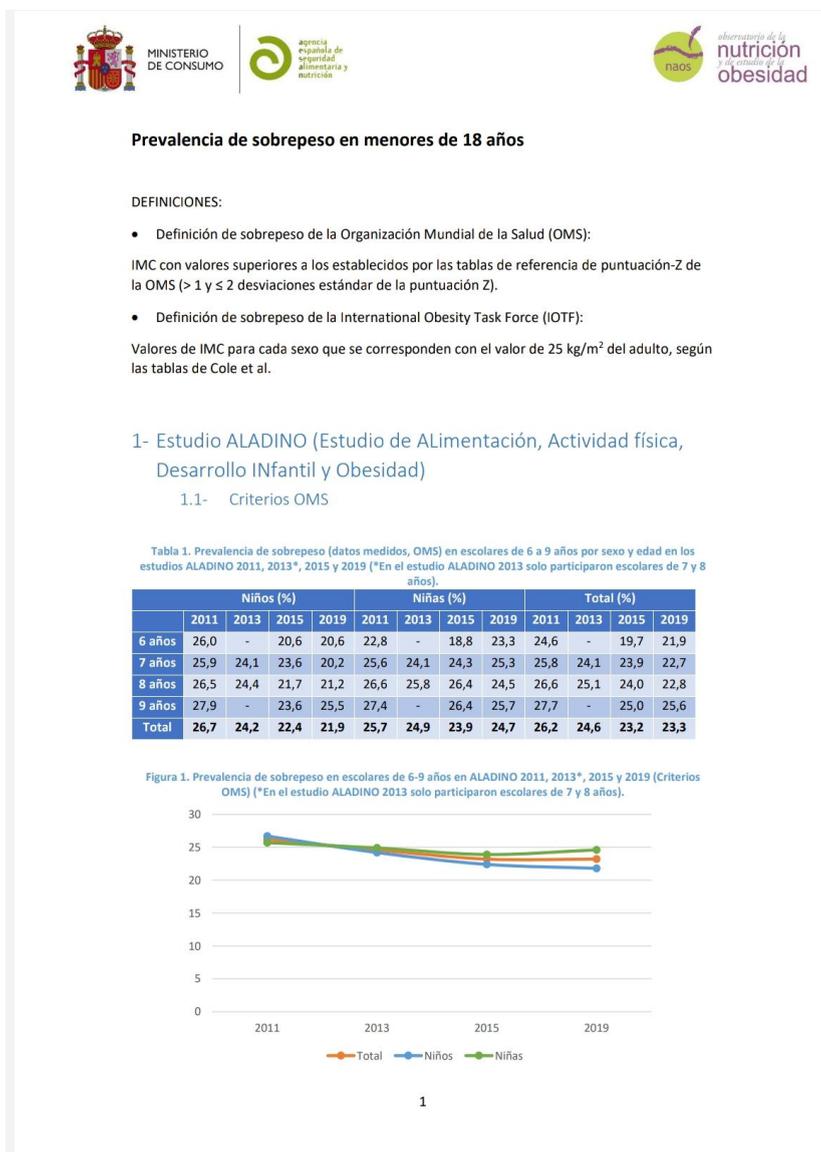
<https://www.superhealthykids.com/fun-after-school-snacks/>

Estefy, Menudos peques. Palmera Tropical con Fruta - Recetas para Niños. 10 Agosto 2015.

<https://www.menudospeques.net/alimentacion-nutricion/recetas-cocina/taller-cocina-infantil/palmera-tropical-fruta>

## Anexos.

## Anexo 1



Sacado de:

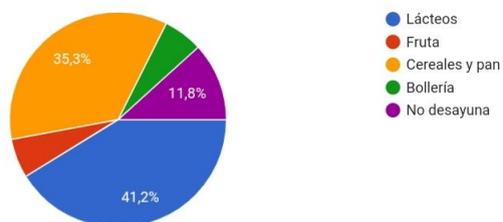
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/indicadores/I3\\_Sobrepeso\\_menores\\_18.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/indicadores/I3_Sobrepeso_menores_18.pdf)

## Anexo 2

3. ¿Qué suele desayunar habitualmente su hijo/a? (Puede marcar varias opciones)

[Copiar](#)

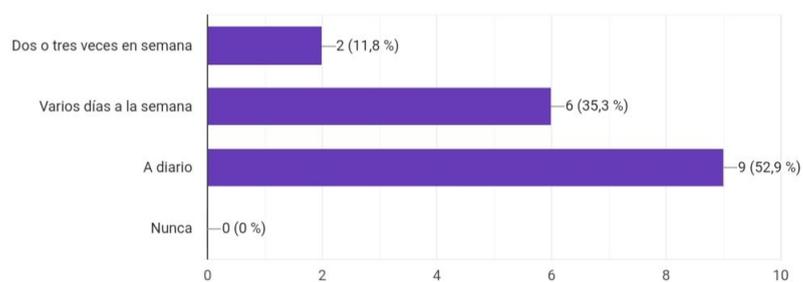
17 respuestas



14. ¿Con qué frecuencia su hijo o hija suele comer fruta fresca?

[Copiar](#)

17 respuestas



Elaboración propia realizada a través de formulario de Google.

Anexo 3




### Las Fresas

- Fuente de vitamina C
- Fortalecen los huesos
- Aumentan tus defensas



### Las Fresas

- Cosecha: 5 a 6 meses
- Producidas sobre todo en Tejina
- Crecen de forma natural sobre la tierra
- Temporada: marzo a julio




### Limón

- Refuerza el sistema inmunológico
- Activa el metabolismo del calcio para los huesos y dientes
- Producción en toda la isla
- Temporada: todo el año



### Limón

- El limonero es el árbol del limón
- Frutos durante todo el año
- Es muy sensible al frío




### Plátano

- Su producción es en toda la isla
- Contiene potasio
- Temporada: todo el año

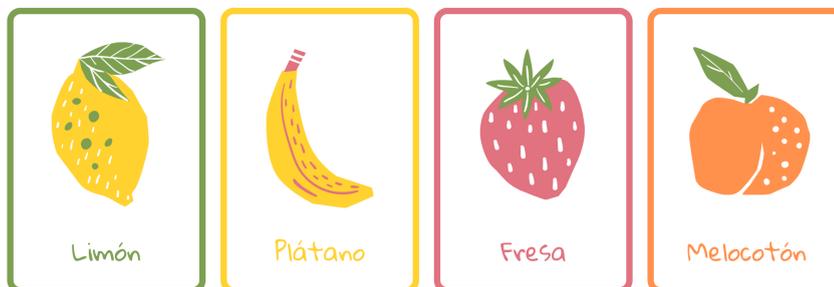


Elaboración propia realizado en Canva.

## Anexo 4



Elaboración propia.

**Anexo 5**

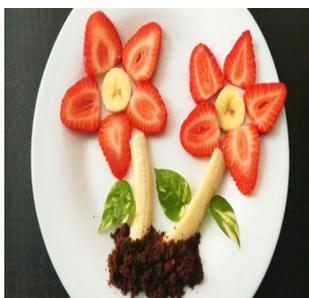
Elaboración propia realizado en Canva.

**Anexo 6**

Elaboración propia / cara feliz.

**Anexo 7**

Elaboración propia.

**Anexo 8**

Fotos sacadas de Internet citadas en la bibliografía.