

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Modalidad: Proyecto de Investigación

Qué piensan los/as maestros/as sobre los hábitos de alimentación saludable del alumnado

Cristina Calero Martín
Andrea Cejas Vargas
Convocatoria Mayo 2023
Tutor: Daniel Álvarez Durán
4º Grado en Educación Infantil
Curso académico 2022-2023

- **Título:** Qué piensan los/as maestros/as sobre los hábitos de alimentación saludable del alumnado
- **Resumen:** Gracias a los espectaculares avances de los últimos años en el ámbito de la alimentación, cada vez parece obtener más relevancia el tema de la nutrición y de desarrollar buenos hábitos alimentarios por medio de una dieta completa y equilibrada como vía para la promoción de la salud y del bienestar físico y emocional en la población infantil. La falta de información, de recursos o de importancia destinada al tema revelan los datos más preocupantes de los últimos años sobre la salud de nuestros niños/as en relación al mismo. Es por ello que debemos concienciar al profesorado y a las familias, así como educar a los más pequeños, de la necesidad de alimentarse correctamente para que se produzca un proceso de desarrollo y crecimiento de manera satisfactoria y lejos de enfermedades.
- **Palabras Clave:** nutrición, hábitos de alimentación, dieta saludable, Educación Infantil.
- **Abstract:** Thanks to the spectacular advances in recent years in the field of food, the issue of nutrition and developing good eating habits through a complete and balanced diet as a way to promote health and physical and emotional well-being in the child population seems to get more relevance. The lack of information, resources or importance devoted to the subject reveal the most worrying data in recent years on the health of our children in relation to it. That is why we must make teachers and families aware, as well as educate the little ones on the need of eating correctly so that a process of development and growth occurs satisfactorily and away from diseases.
- **Key words:** nutrition, food habits, healthy diet, pre-school education.

ÍNDICE

Título	Página 2
Resumen	Página 2
Palabras clave	Página 2
Abstract	Página 2
Key words	Página 2
Justificación	Página 4
Marco teórico.....	Página 5
Objetivos	Página 9
Metodología.....	Página 10
Resultados	Página 12
Discusión y conclusiones	Página 27
Referencias bibliográficas.....	Página 32
Anexos.....	Página 35

● **Justificación:**

Este trabajo de Fin de Grado (TFG) se realizó debido al impacto y la importancia que tiene la alimentación en la primera infancia para el correcto desarrollo integral posterior de los niños. En primer lugar, se buscó información relevante mediante una revisión teórica sobre las implicancias de la nutrición y los hábitos para el desarrollo de una alimentación saludable a través de fuentes especializadas. Después de la búsqueda, realizamos una síntesis sobre los datos más destacados para este estudio y seleccionamos autores líderes en el campo para conocer su opinión y analizar los datos de varias de sus investigaciones sobre la importancia de la nutrición infantil y averiguar qué es lo que debíamos llegar a conocer con nuestra propia investigación por medio de la observación directa, el conocimiento y la intervención de varios maestros y docentes de la escuela infantil en dos centros de la isla de Tenerife donde acudimos a diario como docentes en prácticas durante un periodo de uno a cinco meses. Los centros se conocen como CPEIPS Hipano Inglés ubicado en Santa Cruz de Tenerife y CEIP La Era Guía de Isora ubicado donde mismo indica el nombre del centro.

Según Castrillón (2015), los problemas en la alimentación infantil aumentan, a pesar de los esfuerzos de instituciones gubernamentales para vigilar indicadores de salud nutricional y de las campañas de educación que brindan información al respecto. Como futuras docentes nos preguntamos cuáles son los problemas principales de la alimentación infantil y si es consecuencia de una falta de información por parte de sus familias y docentes a su cargo o por distintas razones. Por lo que a través de este trabajo de investigación, pretendemos no sólo conocer los hábitos alimentarios de los niños de dos centros de la isla de Tenerife, sino también el grado de conocimiento de los maestros y maestras de los mismos sobre el tema de la alimentación infantil y la manera de educar en base a una alimentación sana y equilibrada.

Además del papel de las familias, las escuelas, los maestros/as y distinto personal del centro también son cruciales a la hora de enseñar a los niños la mejor manera de alimentarse, ofreciéndoles los recursos necesarios para comprender la importancia del tema y poder llevarla a cabo. Es por ello, que el tema de la alimentación y la nutrición, seguida de la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios como vía para conseguir una vida saludable, se considera de suma importancia en el campo de la

educación, puesto que en los primeros años de vida es fundamental tanto desde el punto de vista educativo como de las relaciones socio afectivas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 29/6/2016) afirma que proporcionar a los escolares una dieta saludable no solo mejora su bienestar físico sino también su capacidad mental, mejorando así su rendimiento académico. La mala salud y nutrición afectan las capacidades cognitivas de los niños en edad escolar, ya sea a través de cambios fisiológicos, limitando su capacidad para participar en experiencias de aprendizaje, o ambos. Como resultado, los maestros juegan un papel crucial en el bienestar de nuestros estudiantes.

La mayoría de los estudios realizados sobre la nutrición en la población infantil española revelan que ésta es bastante mejorable, pues para empezar se ha observado que los niños tienen una ingesta energética diaria ligeramente superior a la media recomendada y que los alimentos más consumidos en el desayuno son los lácteos, las galletas, el chocolate o la bollería, con poca presencia de los cereales y el pan y con la fruta en último lugar. Unos datos que deberían servir para concienciar a todos sobre los hábitos alimentarios que tienen los niños de nuestro país y para empezar a tomar conciencia y saber qué hacer como profesionales y futuras docentes para cambiar estos datos y dirigir a nuestros alumnos de la mejor manera hacia una vida saludable empezando por la alimentación.

● **Marco teórico:**

Este trabajo se centra en el estudio de la alimentación de los más pequeños y en si tienen o están adquiriendo unos hábitos alimentarios saludables mediante los cuáles logran conseguir una dieta equilibrada que acompañe a su completo desarrollo desde las edades más tempranas. También se pretende conocer si existe una correcta educación nutricional en la educación infantil ya que puede ser una estrategia efectiva para promover dichos hábitos alimentarios saludables en los niños. Autores como Mura Paroche y Samantha J Caton en su obra “How Infants and Young Children learn about food” han investigado cómo la educación nutricional puede mejorar el conocimiento, actitudes y comportamientos alimentarios de los niños en la primera infancia.

El interés de este trabajo incrementó con la búsqueda de una investigación realizada en 2020 por varios especialistas del comité Científico del Proyecto “EsNuPI” sobre la nutrición en la población infantil española que investiga la necesidad de promover estilos de vida saludables desde la edad pediátrica para la prevención de enfermedades a corto, medio y largo plazo y los resultados obtenidos a través de la misma. Los resultados de dicha investigación reflejan que los niños españoles tienen una ingesta energética diaria ligeramente superior a la media recomendada y con una alta contribución de las proteínas y grasas y una baja de los carbohidratos. Lo cual, según la pirámide nutricional recomendada para niños, estos resultados deberían cambiarse para conseguir que los carbohidratos sean los nutrientes principales, las frutas y verduras los segundos nutrientes más consumidos y los lácteos, carnes y pescado en el tercer escalón de la pirámide, estando en el último los alimentos menos recomendados por los especialistas ya que los nutrientes en ellos son escasos y no son beneficiosos para el correcto crecimiento y funcionamiento de los más pequeños. Este último grupo serían los dulces, el chocolate y la bollería industrial, alimentos procesados con grandes cantidades de azúcares y grasas saturadas.

Debido a los mejorables resultados obtenidos en dicha investigación y como futuras maestras que estaremos implicadas directamente en la alimentación de los más pequeños, hemos querido investigar más sobre el tema a través de diversos autores especializados en la materia. Para ello, hemos consultado varias fuentes y encontrado información acerca de los beneficios de una dieta equilibrada desde la primera infancia para lograr una vida saludable y un adecuado y completo desarrollo físico y mental.

Para conseguir unos buenos hábitos, independientemente del contexto en donde queramos emplearlos, debemos primero conocer el significado de esta palabra: “los hábitos son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias”. El cumplimiento de unos buenos hábitos facilitará el aprendizaje de diversas acciones en el día a día, interiorizando dichos hábitos y finalmente adquiriendo una autonomía cada vez mayor en sus acciones. De acuerdo con Zabalza (1996), en la etapa de Educación Infantil el proceso de adquisición de buenos hábitos se basa en la construcción de rutinas, es decir, llevar a cabo acciones cotidianas de gran significatividad para el niño que le ayudan en su desarrollo integral y que marcan sus tiempos y ritmos otorgándoles seguridad.

Los adultos, a la hora de orientarles a comenzar este proceso, hemos de tener en cuenta tres aspectos:

1. Definir qué hábitos y qué rutinas formarán parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, cómo, cuándo y dónde practicarlos.
2. Estructurar adecuadamente los pasos para su incorporación en la vida diaria.
3. Compartir los beneficios y la importancia de su práctica, siempre dando ejemplo.

Según Frontera y Gimeno (2015), los hábitos alimentarios son la propensión a seleccionar y consumir un grupo de alimentos sobre otro. Sostienen que no son innatos sino que se aprenden con el tiempo a través del hábito y la educación, comenzando en la primera infancia y consolidándose más tarde. El proceso de adquisición de estos hábitos comienza en la familia y en la escuela simultáneamente. La infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen, mientras que en la escuela el peso de la misma ejerce sobre los niños pudiendo permanecer mucho más tiempo mediante programas de recomendación de desayunos, la presencia de una dieta equilibrada reflejada en el menú del comedor escolar y el aprendizaje significativo e indagación sobre la materia mediante actividades y charlas orientativas sobre la importancia y los beneficios de unos hábitos alimentarios saludables. Asimismo, es fundamental que las acciones educativas se dirijan a los niños/as concienciándolos de la importancia de su propia salud para que sean ellos los protagonistas de la adquisición de estilos de vida más saludables. Se recomienda a las familias que acostumbren a sus hijos/as a comer de todo desde pequeños ya que tomar solo lo que les gusta es una mala práctica nutricional.

Por ello, es necesario como profesionales a cargo de una correcta educación de los más pequeños, saber cómo se constituye una dieta sana y equilibrada además de la mejor manera de trasladarla a los niños y ponerla en marcha. Por el contrario, si no se trabaja como es debido en esta primera etapa, en el futuro, cuando los niños sean adultos y personas de avanzada edad, los hábitos alimentarios serán muy difíciles de cambiar. Como decía F.Grande-Covián (médico e investigador español): *“Es más fácil que un hombre cambie de religión que de hábitos alimentarios”*. Por este motivo, Jiménez y Ortega (2015) afirman que la etapa de Educación Infantil, junto con la etapa

de Educación Primaria, serán cruciales para el desarrollo de hábitos alimentarios adecuados que se traduzcan en mejores condiciones nutricionales y de salud en el futuro. Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño.

A su vez, estos autores afirman que los hábitos alimentarios del niño están influenciados por factores externos como su familia, el comedor del colegio, sus profesores y/o los medios de comunicación. Cada uno de estos factores juega un papel fundamental en la formación de los hábitos alimentarios de los niños en ambas etapas educativas. Autores como Isabel Cristina Castrillón y Oscar Ignacio Giraldo Roldán han investigado cómo las prácticas alimentarias de los padres, el ambiente familiar y la modelación de comportamientos influyen en la alimentación de los niños.

Frontera y Gimeno (2015) se suman a estos factores externos al enfatizar la necesidad de que los padres comprendan la importancia de una alimentación saludable y la practiquen. También enfatizan la necesidad de considerar la forma de vida de los padres, sus trabajos y horarios de los mismos, su disponibilidad y facilidad para preparar comidas, su capacidad para pagar los alimentos, sus tradiciones e incluso sus creencias religiosas porque todas estas cosas tienen el potencial de afectar significativamente a estos hábitos. Todos estos factores estarían divididos en las siguientes categorías:

- Factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.).
- Factores ambientales (disponibilidad de alimentos).
- Factores económicos.
- Factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.).

En España los hábitos alimentarios se caracterizan por un consumo excesivo de distintos alimentos, debido a la gran riqueza, variedad y acceso que tenemos de los mismos. Según la Fundación Española de Nutrición (FEN), nuestra dieta está llena de alimentos como el pescado y el aceite de oliva que son característicos de la misma,

alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, hortalizas y legumbres y alimentos altos en proteínas y grasas de origen animal.

Por lo que, si nuestra dieta y acceso a alimentos es tan variada y nutritiva, ¿por qué España es el tercer país europeo con mayor prevalencia de sobrepeso y el cuarto en obesidad en un índice que abarca a 33 países de la Región Europea? Unos datos preocupantes obtenidos tras la investigación realizada por la Iniciativa de Vigilancia de la Obesidad Infantil (COSI, por sus siglas en inglés) que nos ha hecho pensar qué es lo que estamos haciendo mal y cómo debemos intervenir para cambiar este problema que afecta principalmente a los niños y niñas de nuestro país.

En consecuencia, podemos afirmar que para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimentarios saludables, los adultos a cargo de su crianza, principalmente la familia y los educadores, debemos primero conocerlos del mismo modo que al ambiente que los envuelve para posteriormente poder llevar a cabo una correcta educación para conseguir una alimentación sana de acuerdo a sus intereses, gustos y particularidades individuales de cada niño/a.

● **Objetivo general:**

Conocer la información que se tiene acerca de los hábitos alimentarios de los niños/as de educación infantil.

Objetivos específicos:

- Descubrir qué entiende el profesorado por hábitos de vida saludables.
- Averiguar si se tienen los suficientes conocimientos y competencias necesarias para tratar el tema de la alimentación saludable en clase.
- Averiguar si los niños y niñas desayunan a diario.
- Conocer el tipo de comida que envían los padres y madres a los hijos e hijas al colegio para el desayuno.
- Investigar los hábitos alimentarios de los niños y niñas a través de una prolongada observación del desayuno.

- Examinar el menú del comedor escolar para ver si cumple con los requisitos nutricionales recomendados para los niños de entre tres y seis años.
- Descubrir la frecuencia con la que consumen algunos alimentos indispensables en su día a día como la fruta y verdura.

● Metodología:

Este trabajo de Fin de Grado (TFG) se basa en una investigación de campo, dentro de la categoría de investigación descriptiva cuantitativa. Esta investigación se apoya en la información obtenida mediante una observación sistemática a la hora del recreo en los desayunos que traían los niños en los centros en los que estuvimos de prácticas mediante la recogida de datos de los distintos alimentos que se consumían y la frecuencia de los mismos, un análisis documental sobre el menú del comedor de ambos centros (Anexo 2) para comprobar si estos seguían las recomendaciones nutricionales y alimentarias saludables para niños en la primera infancia y un cuestionario (Anexo 1), el cuál nos ha permitido la recogida de datos, el análisis y la interpretación de los mismos con el fin de conocer y lograr los objetivos planteados en este trabajo.

El cuestionario es una técnica de recogida de datos que pretende obtener sistemática y ordenadamente información de una muestra de individuos sobre aspectos subjetivos y objetivos como por ejemplo lo que son, lo que hacen, lo que saben o lo que prefieren, permitiéndonos conocer tanto las opiniones como las actitudes y comportamientos de los individuos. Al ser de registro anónimo, facilita la respuestas y ayuda a proporcionar un feedback honesto, ya que el encuestado se sentirá más cómodo y podrá expresar sus opiniones libremente, sin miedo a ser juzgado.

Los cuestionarios han sido entregados en dos centros educativos de la isla de Tenerife. Uno de los centros se encuentra ubicado en el municipio de Guía de Isora y recibe el nombre de CEIP La Era Guía de Isora, mientras que el otro centro educativo está situado en Santa Cruz de Tenerife y se denomina CPEIPS Hispano Inglés.

En ambos centros educativos los cuestionarios han sido enviados mediante un link con acceso al mismo al profesorado de los tres cursos de la etapa de Educación Infantil y del primer ciclo de la etapa de Primaria.

La participación en la cumplimentación de los cuestionarios por parte del profesorado fue de carácter voluntario, anónimo y confidencial, se mandó el link y todo aquel que quisiese realizar el cuestionario fue bienvenido, sin necesidad de saber por nuestra parte quién realizó o no el mismo. Atendiendo a esto, la muestra final es de veinticinco participantes, de los cuales veinticuatro son mujeres y uno es hombre. El link para la realización del cuestionario se envió por la plataforma Whatsapp a nuestras maestras tutoras de prácticas para que ellas lo mandasen al grupo del profesorado de infantil y primer ciclo de primaria de sus respectivos centros. En el mismo mensaje del link se especificaron los tiempos para la realización del mismo así como una breve presentación del motivo de la investigación.

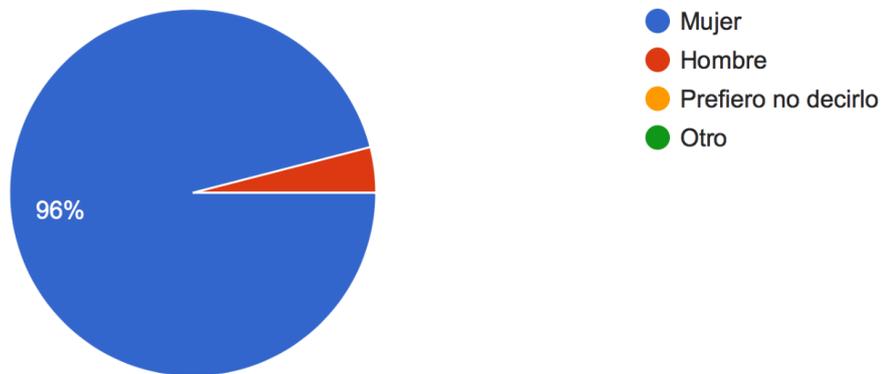
Para la elaboración del cuestionario hemos planteado una batería de preguntas conformada por un total de veinticuatro, enfocadas en el tema central de la investigación y sus objetivos. Al comienzo del cuestionario se encuentra una breve explicación con las instrucciones necesarias para su correcta cumplimentación. Asimismo cuenta con varios modelos de preguntas en función del tipo de respuesta, entre las que se encuentran cuestiones dicotómicas de tipo cerradas así como preguntas de elección múltiple en las que en algunos casos se debe seleccionar una alternativa entre las respuestas que se presentan y en otras ocasiones se pueden seleccionar varias respuestas. Además encontramos preguntas abiertas las cuales deben ser respondidas por los individuos.

Para poder analizar toda la información recopilada hemos dividido los resultados obtenidos según los instrumentos utilizados. Por un lado, tenemos los resultados obtenidos mediante el cuestionario que mayoritariamente se presentan en forma de gráfico a cada una de las preguntas realizadas para analizar visualmente mejor las distintas opiniones de los participantes. Por otro lado, contamos también con los resultados obtenidos a través de nuestra observación sistemática en los desayunos que los niños traían al cole para ver si existía alguna correlación o discrepancia con las respuestas sobre esta cuestión en el cuestionario. Por último, tenemos los resultados de un análisis del menú escolar de ambos centros para comprobar si estos siguen las recomendaciones generales sobre una dieta saludable, equilibrada y recomendable para niños de estas edades.

● **Análisis de los resultados:**

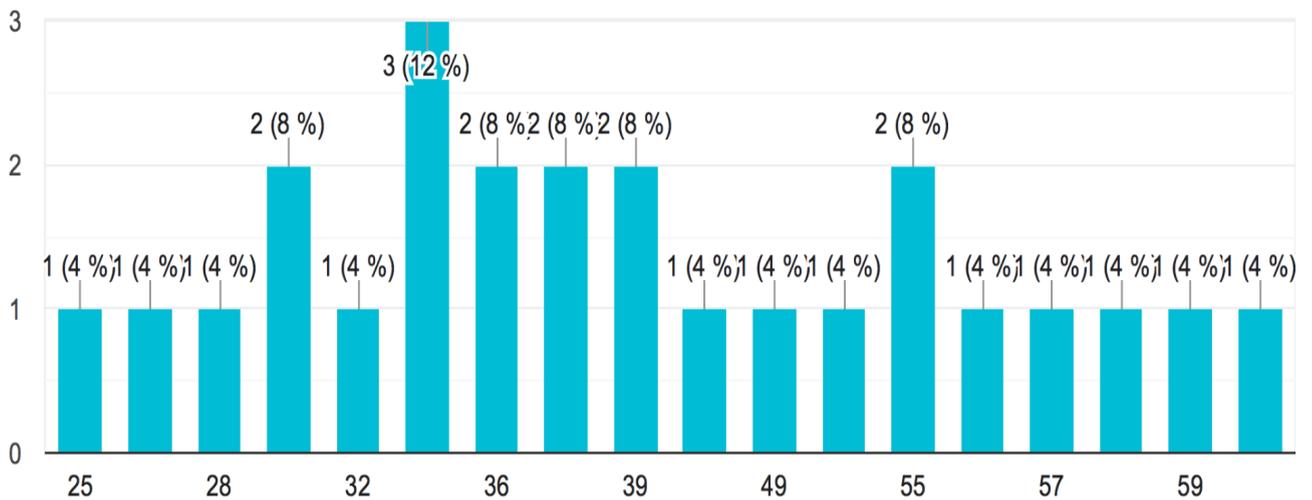
➤ En primer lugar comentaremos los resultados obtenidos a partir del cuestionario:

1. Género



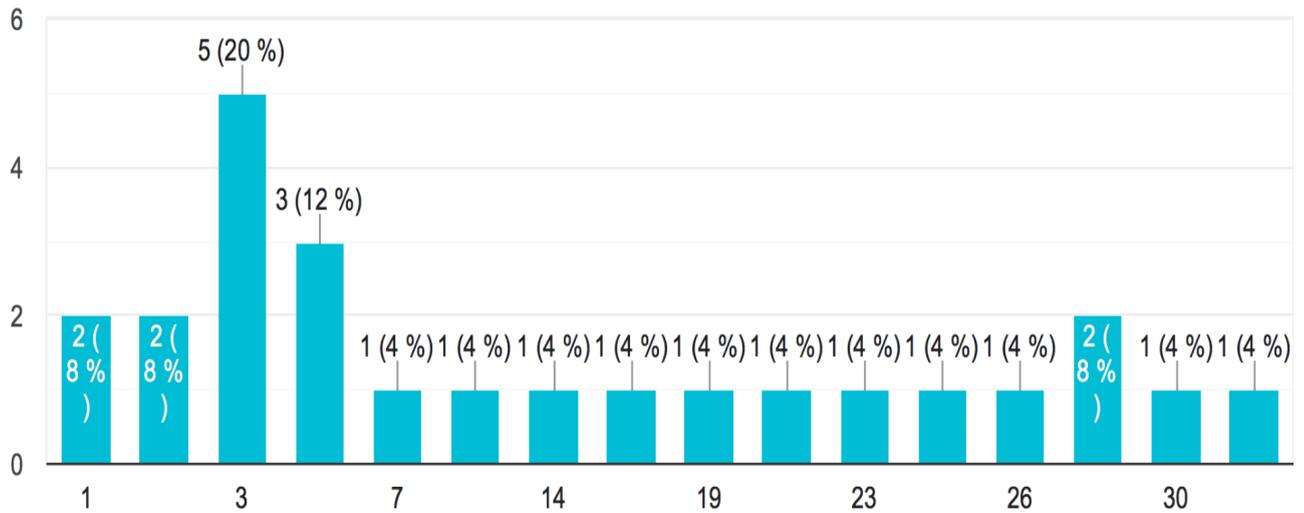
En este gráfico se puede observar que un 96% son mujeres y solo un 4% son hombres.

2. Edad



En este gráfico podemos observar un rango de diferentes edades que abarcan desde los 25 hasta los 60 años.

3. Años de docencia



Obtenemos diferentes resultados en cuanto a los años de docencia, pudiendo observar que la mayoría (20%) lleva 3 años ejerciendo y el resto varía entre el año y los 33 años de docencia.

4. Cursos que imparte

Infantil

Infantil y primer ciclo

Primaria

4 años, 2° de Primaria

4 años

Infantil

3 años

Ed. Infantil

Ed. Infantil

Infantil y primaria

Tercero

4° primaria

Música de 1° a 6° de Primaria

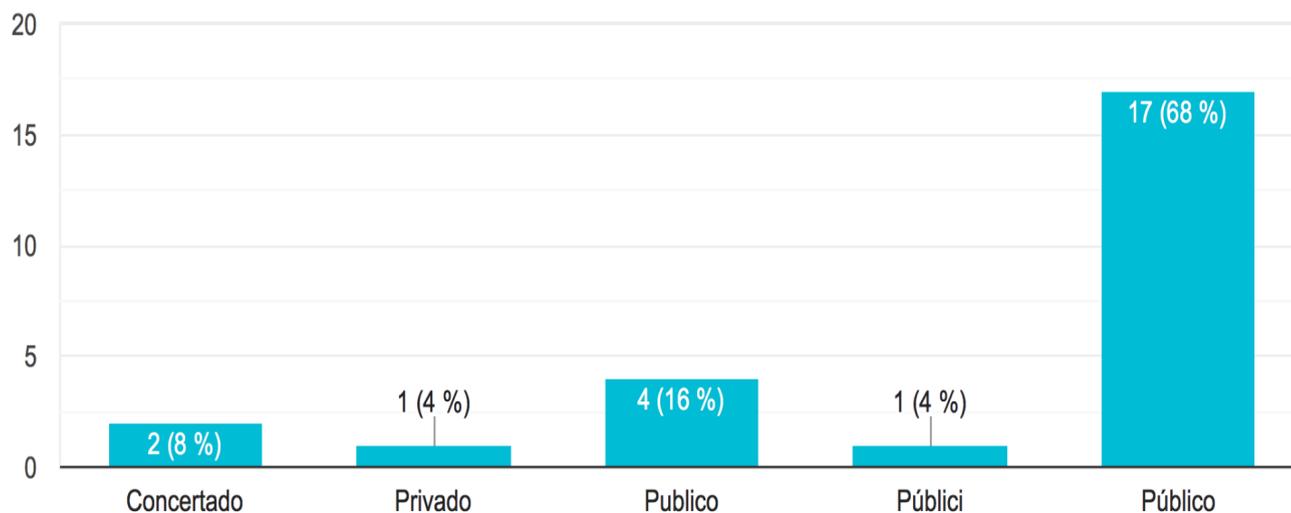
Infantil 4 años

Primaria

Infantil

El 50% se especializa únicamente en la etapa de infantil. El 31,25% se especializa únicamente en Educación Primaria y el 18,75% se especializa tanto en Educación Infantil como en Educación Primaria.

5. Tipo de centro

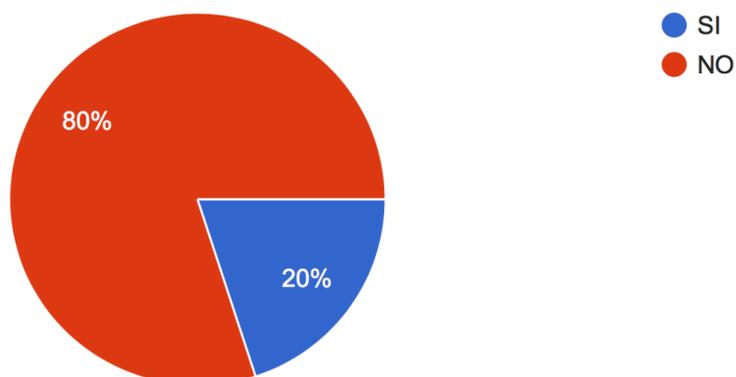


En este gráfico podemos observar que el 88% de los encuestados trabaja en colegios públicos, el 4% trabaja en colegios privados y el 8% en colegios concertados.

6. Respuestas a la pregunta:

¿Has recibido alguna formación sobre la nutrición y promoción de hábitos alimentarios saludables?

25 respuestas



Podemos observar que el 80% de las personas encuestadas sí han recibido formación sobre la nutrición y promoción de hábitos alimentarios saludables, mientras que el 20% no.

7. En caso de responder “sí” a la pregunta anterior, especificar qué tipo de formación

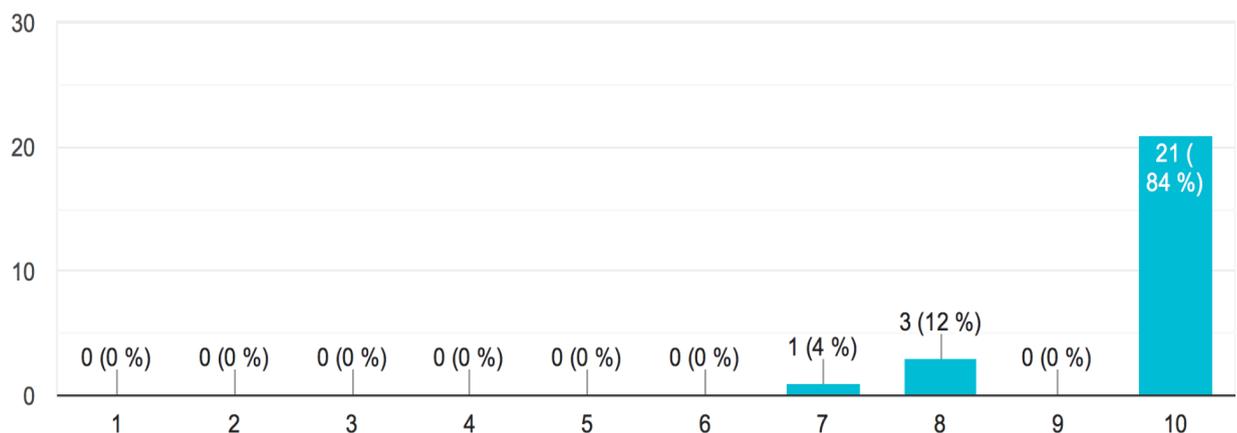
- Charlas sobre la alimentación saludable y las alergias.
- Sobre diabetes y obesidad en niños y niñas.
- Sobre nutrición y salud.
- Charla.
- Curso de la consejería de educación.

Este 80% ha recibido dicha información a través de charlas y cursos de la consejería de educación.

8. Respuestas a la pregunta:

Del 1 al 10, ¿Qué nivel de importancia le otorgas a llevar una dieta equilibrada en educación infantil?

25 respuestas

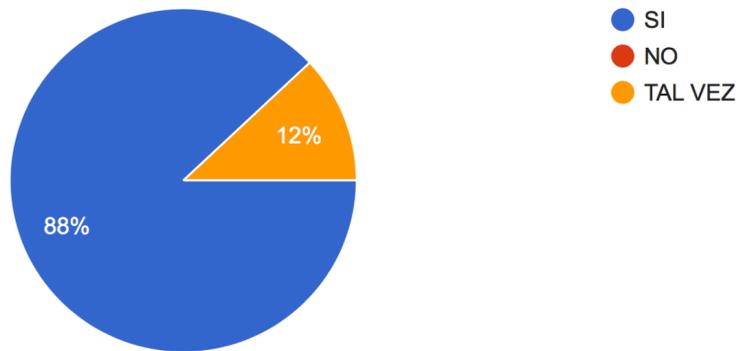


En este gráfico vemos con claridad como la gran mayoría (84%) considera de gran importancia (10) llevar una dieta equilibrada en educación infantil, mientras que el resto oscila entre el 7 y el 8 en cuanto al nivel de importancia.

9. Respuestas a la pregunta:

¿Crees que es necesario implantar cursos sobre los hábitos de alimentación en la educación infantil?

25 respuestas

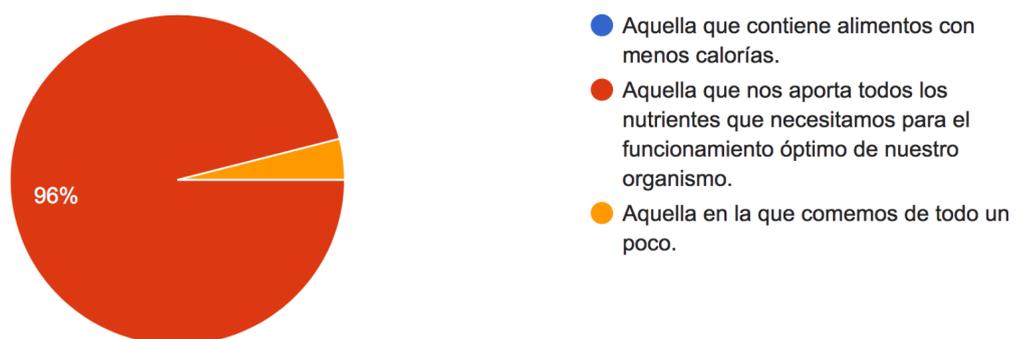


Podemos observar que el 88% de las personas encuestadas considera que si es necesario implantar cursos sobre los hábitos de alimentación en la educación infantil mientras que el resto (12%) cree que “tal vez” fuese necesario.

10. Respuestas a la pregunta:

De entre estas definiciones ¿Cuál considera usted que es la que más se acerca a lo que es una alimentación sana y equilibrada?

25 respuestas



En cuanto a este gráfico, el 96% de los encuestados considera que la definición que más se acerca a lo que es una alimentación sana y equilibrada es “aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo, mientras que el resto de los encuestados (4%) cree que la definición que más se acerca es “aquella en la que comemos de todo un poco”.

11. Respuestas a la pregunta: ¿Considera usted importante trabajar los hábitos alimentarios desde el primer año escolar? Justifique su respuesta.

-Sí, aunque le otorgaría más importancia a trabajar este tipo de hábitos saludables en casa, puesto que el centro, salvando la promoción de la alimentación saludable en el comedor, no puede ofrecer alimentos al alumnado. No obstante, considero que, en la medida de nuestras posibilidades, proveemos al alumnado de los conocimientos necesarios para que puedan conocer qué alimentos nos aportan más beneficios y cuáles hemos de ingerir con menor frecuencia.

-Si, es la base para que los niños aprendan la importancia de consumir ciertos alimentos y que hay otros que sólo en momentos puntuales. Por eso fomentamos el desayuno con fruta, ya que les cuesta mucho, pero si ven a los demás lo hacen.

-Es fundamental concienciar y sensibilizar desde edades muy tempranas.

-Si, porque la alimentación sana y hábitos saludables son fundamentales en el desarrollo físico y cognitivo del alumnado.

-Sí, porque son la base del desarrollo evolutivo del niño o niña.

-Si. Es necesario que desde pequeños entendamos la importancia de una alimentación saludable.

-Porque los buenos hábitos se crean desde edades tempranas.

-SÍ, la edad temprana es la ideal para que el alumnado a través del juego con los iguales vaya aprendiendo hábitos alimentarios.

-Muy importante, es la base y de ello depende un resultado óptimo o no.

-Si; puesto que los hábitos alimenticios, como cualquier otros se adquieren desde muy pequeños. El paladar debe educarse desde la más tierna infancia. Luego, se hace más difícil.

-Si, para que los niños vayan tomando conciencia de lo que es una dieta equilibrada.

-Si, para crear hábitos alimenticios saludables en el alumnado.

-Si. Cada momento en el aula debe tener un carácter educativo. Son hábitos saludables que incorporarán de manera rutinaria a su vida.

-Sí. Es muy complicado eliminar malos hábitos alimenticios.

-Si. Para crear hábitos.

-Si, porque ayudamos a crear unas bases en los niños y niñas para el futuro. También esto tiene que ir acompañado de unos buenos hábitos en la casa.

-Si, porque la alimentación es la base de una buena salud.

-Si, es importante trabajar y conocer los hábitos saludables.

-Si, pero creo que es algo que debe trabajarse en casa y no en los centros escolares.

-Es importante para que vayan tomando conciencia de cómo influye la alimentación en el correcto desarrollo del organismo.

-Sí, porque están en pleno desarrollo.

-Sí. Asentamos las bases de una salud futura. Importante implicar a las familias.

-Sí ya que así van creando una rutina.

Todas las respuestas han sido afirmativas pero cada persona tiene una opinión diferente y la que más destaca entre la mayoría de los encuestados es que sí consideran importante trabajar los hábitos alimentarios desde el primer año escolar ya que es necesario que desde pequeños entendamos la importancia de una alimentación saludable.

12. Respuestas a la pregunta: ¿Cree que la obesidad, tiroides, diabetes... son enfermedades cada vez más extendidas en la población infantil a causa de una mala alimentación? ¿Por qué?

-Sí. Puede que por desinformación en casa, pero mayoritariamente porque las familias cada vez compran y consumen más alimentos procesados.

-Depende un poco de todo, alimentación, deporte, genética,... Pero sí está claro que se tira más de la comida elaborada por estrés de trabajo y poco tiempo en casa.

-Por no ser equilibrada.

-Sí, por el excesivo consumo de alimentos procesados y comida basura.

-Sí, últimamente se descuida mucho la alimentación de los niños y niñas ya que no se tiene conocimiento sobre la alimentación equilibrada y cometemos muchos errores en el proceso.

-Sí. Porque cada vez comemos más alimentos ultraprocesados, azúcares, etc...

-Cada vez más comunes.

-No.

-Estas enfermedades están en aumento debido a una mala alimentación.

- Si.

-Actualmente, los malos hábitos alimentarios que apuestan por la comida rápida favorecen el desarrollo de enfermedades preocupantes como la diabetes, colesterol, obesidad...

-Creo que los niños con problemas alimenticios son a causa de la familia. Los niños no tienen la culpa de tener una dieta poco saludable. Son los padres los que tienen que tomar conciencia y hacerse responsables.

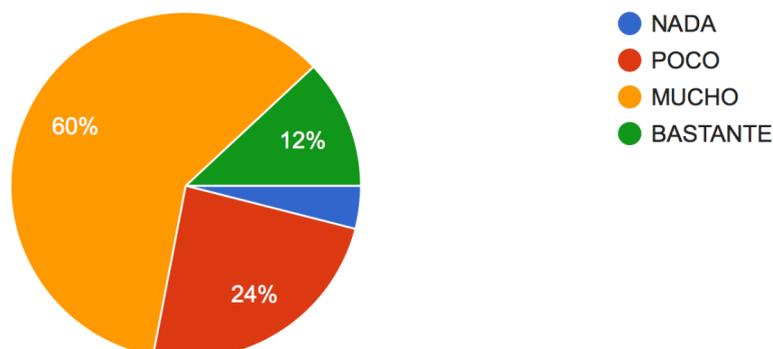
- No, porque cada vez son más frecuentes en estos tiempos.
- Si, por el alto consumo de azúcares añadidos, que casualmente, son más elevados en productos infantiles.
- Si. Malos hábitos en el hogar.
- No. Es una de las grandes epidemias, sobre todo en canarias.
- Cada vez son más frecuentes debido a los malos hábitos.
- No, porque en los índices estadísticos que recogen estas enfermedades se puede apreciar un aumento.
- Si, porque se le da a los niños mucha comida precocinada y bollería industrial.
- Si porque no se crean hábitos saludables en los niños y niñas en edades tempranas.
- Si, porque las familias no son conscientes de la importancia de una buena alimentación.
- Pienso que este tipo de enfermedades, en vez de extinguirse, se desarrollan más debido a la mala alimentación, alta en azúcares o grasas saturadas.
- Puede ser.
- No creo que estén extendidas, sino que se incrementan precisamente a causa de la mala alimentación.
- Sí porque no llevan una dieta equilibrada.

Un 80% de los encuestados considera afirmativo que la obesidad, tiroides, diabetes, etc, son enfermedades cada vez más extendidas a causa de una mala alimentación. El resto de los encuestados (20%) no está de acuerdo ya que creen que estas enfermedades pueden tener algo que ver también con problemas de salud, actividad física, genética...

13. Respuestas a la pregunta:

¿En qué medida cree que se le da importancia o se le destina tiempo para tratar el tema de la alimentación en los colegios?

25 respuestas

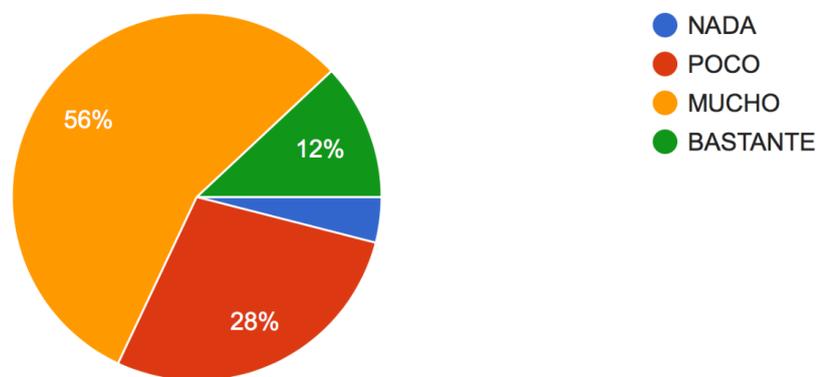


En este gráfico observamos que el 60% de los encuestados cree que se le da mucha importancia a tratar el tema de la alimentación en los colegios, el 12% cree que se le da bastante importancia, el 24% cree que se le da poca importancia, y el resto piensa que no se le da nada de importancia.

14. Respuestas a la pregunta:

¿Y concretamente en infantil?

25 respuestas



Vemos que el 56% de los encuestados cree que se le da mucha importancia a tratar el tema de la alimentación concretamente en infantil, el 12% cree que se le da bastante importancia, el 28% cree que se le da poca importancia, y el resto piensa que no se le da nada de importancia.

15. Respuestas a la pregunta: ¿Cuál es el desayuno que más les suele gustar a los niños?

-Procesados: galletas, bollería, batidos, actimel...

-Por lo que yo veo en mi clase, sándwich, actimel, tortitas, zumos, fruta.

-Muy diverso: galletas, frutas, lácteos...

-Galletas y jugos.

-Galletas de chocolate y lácteos.

-Galletas.

-Depende del tipo de educación alimentaria que reciben.

-fruta. Sándwich . Zumos.

-Leche con cereales.

-Leche con Cola Cao, los que desayunan. Algunos nada.

- Los niños suelen traer mucha fruta y bocadillos.
- Galletas de chocolate.
- Jugos, galletas y bollería industrial.
- Galletas infantiles.
- Bollería.
- Galletas y cereales.
- Sándwich, fruta y frutos secos.
- Galletas y sándwiches.
- Galletas y sandwich.
- Chocolates y golosinas.
- Galletas, bollería.
- Depende, hay familias ya concienciadas con una buena alimentación que ya han acostumbrado a sus hijos/as a comer sano y les encanta comer fruta y frutos secos a la hora del desayuno, pero hay otro porcentaje de alumnos que aún prefieren bollería o galletas muy dulces o de chocolate con un zumo para desayunar porque su familia desde muy pequeños no les ha acostumbrado a comer fruta u otro tipo de alimentos sanos.
- Dulce.
- Jugo y galletas.
- Galletas y batidos.

La gran mayoría de los encuestados dice que el desayuno que más les suele gustar a los niños son las galletas y los sándwiches, aunque también predominan otros tipos de alimentos como por ejemplo los zumos o los cereales.

16. Respuestas a la pregunta:

¿Qué tipos de alimentos suelen traer los niños en el desayuno?

25 respuestas

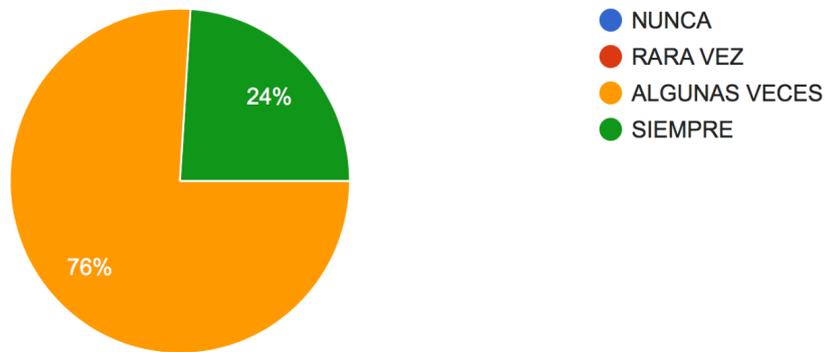


En este gráfico observamos que el 28% de los encuestados dicen que los niños suelen traer al cole como desayuno frutas/verduras. El 24% considera cereales o pan. El 20% opta por snacks o alimentos altos en grasas y azúcares. El 12% dice traer lácteos y el 8% dice bebidas azucaradas.

17. Respuestas a la pregunta:

¿Los niños consumen alimentos saludables durante el horario escolar? Siempre/ Algunas veces/ Rara vez/ Nunca

25 respuestas

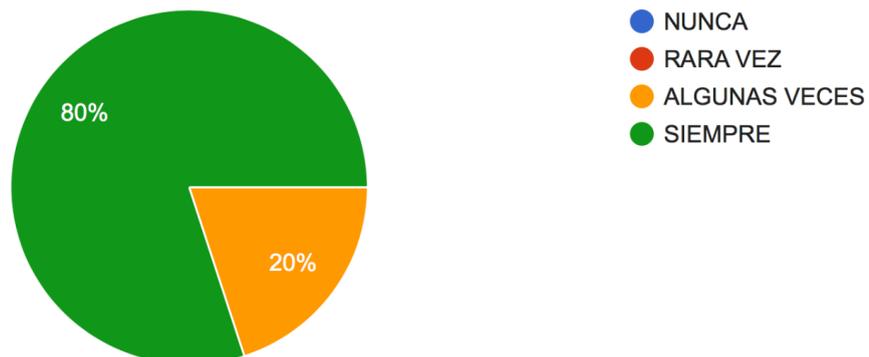


El 76% de los encuestados dicen que los niños algunas veces consumen alimentos saludables durante el horario escolar, mientras que el 24% opina que siempre se consumen.

18. Respuestas a la pregunta:

¿Se fomenta el consumo de frutas y verduras en la escuela?

25 respuestas

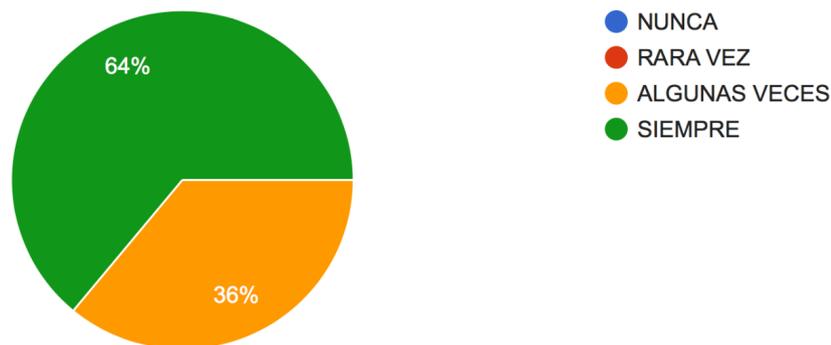


El 80% de los encuestados dicen que siempre se fomenta el consumo de frutas y verduras en la escuela y el 20% dice que algunas veces.

19. Respuestas a la pregunta:

¿La escuela ofrece opciones de alimentos saludables en los programas de comedor escolar?

25 respuestas

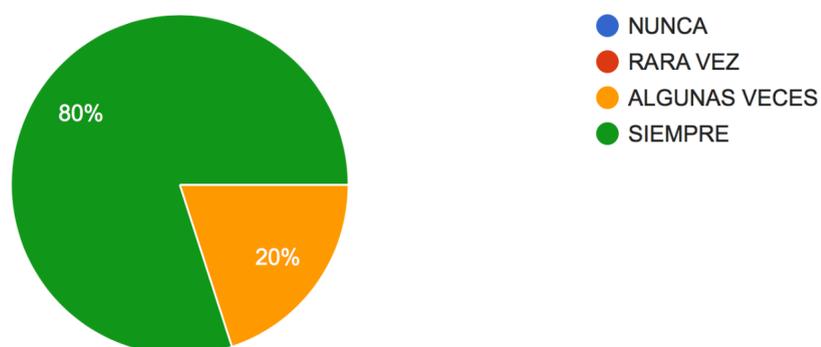


El 64% de las personas encuestadas cree que en la escuela se ofrece siempre opciones de alimentos saludables en los programas de comedor escolar mientras que el 36% cree que solo algunas veces se ofrece.

20. Respuestas a la pregunta:

¿Se promueve la hidratación adecuada entre los niños durante el horario escolar?

25 respuestas

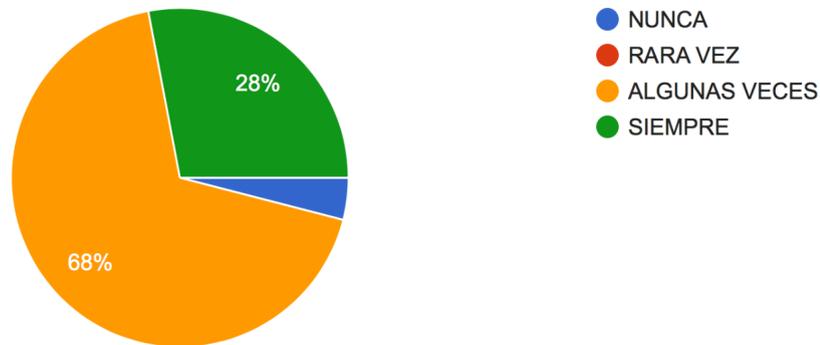


El 80% de las personas encuestadas cree que siempre se promueve la hidratación adecuada entre los niños durante el horario escolar y el 20% cree que algunas veces.

21. Respuestas a la pregunta:

¿Se llevan a cabo actividades de educación nutricional o promoción de hábitos alimentarios saludables en la escuela?

25 respuestas



El 68% de las personas considera que algunas veces se llevan a cabo actividades de educación nutricional o promoción de hábitos alimentarios saludables en la escuela, el 28% cree que siempre se llevan a cabo, mientras que el resto (4%) cree que nunca se llevan a cabo dichas actividades.

22. Respuestas a la pregunta:

¿Qué desafíos enfrenta la escuela para promover hábitos alimentarios saludables en los niños?

25 respuestas



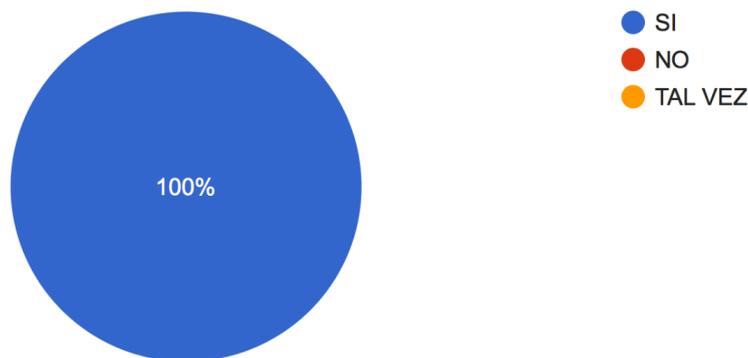
El 48% opina que los desafíos que enfrenta la escuela para promover hábitos alimentarios saludables en los niños es la falta de interés o participación de los padres. El 20% cree que es la falta de tiempo o personal. El 8% opina que es por falta de

recursos o presupuesto y el 16% dice que por resistencia o aversión de los niños a los alimentos saludables.

23. Respuestas a la pregunta:

¿Consideras que las familias son un factor clave en los hábitos de alimentación de los más pequeños?

25 respuestas



El 100% de las personas encuestadas considera que las familias son un factor clave en los hábitos de alimentación de los más pequeños.

24. Respuestas a la pregunta: Para finalizar, ¿qué idea o ideas propones para mejorar los hábitos de alimentación en la educación infantil?

-Concienciar a las familias a través de formaciones o talleres donde ellos puedan participar

-El desayuno que trae el alumnado y entre todos colocar en un aro verde los alimentos sanos y en el rojo los azucarados o que contengan grasas saturadas para que se vayan concienciando. Pero luego eso hay que trasladarlo a las familias, ya que algunas por desinformación o por falta de tiempo no les envían desayunos saludables.

-Cursos donde se expongan testimonios de mejora en la salud tras cambios en los hábitos alimenticios. Aprender las propiedades nutricionales de los alimentos e incorporar a la dieta aquellos que sean buenos para la salud. Cursos para padres/madres con este tema.

-Dar charlas sobre alimentación saludables tanto a padres como alumnado

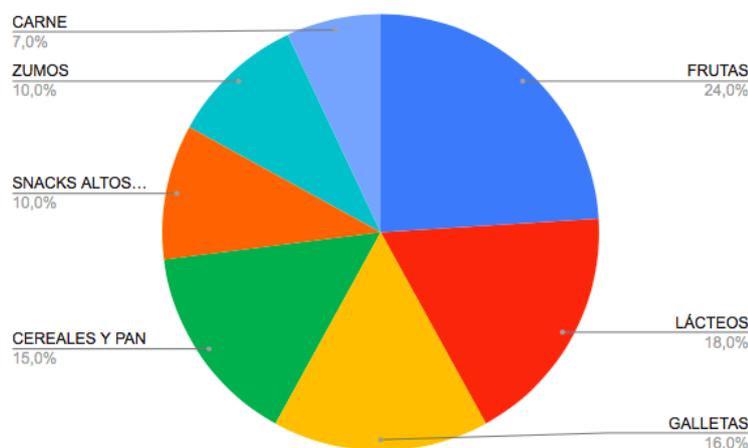
-Que el centro aporte el desayuno, dando a cada niño una pieza de fruta.

-Concienciar a los padres de una dieta equilibrada y no abusar de tanta bollería ni bebidas industriales.

- Actividades divertidas sobre el consumo de estos alimentos. Situaciones de aprendizaje sobre la alimentación. Talleres de frutas.
- Concienciar a las familias mediante la realización de talleres alimentarios
- Más recursos por parte de los organismos .
- Más formación para las familias pues sin su apoyo desde casa poco se puede hacer en la escuela
- Implicación de las familias a la hora de elaborar menús más saludables.
- Un programa de alimentación saludable que se desarrolle durante el curso, con talleres y expertos y junto a las familias.
- Talleres para las familias e implicación del profesorado
- Pues llevar una relación familia escuela para que de manera coordinadora y conjunta puedan llevar una alimentación sana y equilibrada
- Realizar los desayunos durante la jornada escolar de manera continuada.
- Escuela de padres y madres, de modo que el personal docente pueda asesorar a las familias de cómo poder mejorar la alimentación de sus hijos e hijas, si bien para ello sería clave impartir formación en la materia al profesorado.
- Formación a las familias.
- Llevar a cabo un menú escolar para el desayuno consensuado con el alumnado
- Trabajar con las familias
- Seguir trabajando en la misma línea
- Sobre todo que haya una coordinación entre la escuela y las familias.
- Formaciones tanto para el profesorado como para las familias
- Formación en los colegios con los padres y profesores
- Formación a las familias
- Talleres familiares con el claustro, niños, cocineros y pediatras

A pesar de la variedad de respuestas que nos han brindado las personas encuestadas, una mayoría cree que lo ideal sería concienciar a las familias sobre la importancia que tiene llevar una buena alimentación en educación infantil.

- Por último, se comentarán los resultados obtenidos mediante la observación directa sistemática en los desayunos que los niños/as traían al colegio:



Los desayunos que los niños/as llevaban al colegio para desayunar eran bastante variados entre sí y muy diferentes cada día. El alimento que observamos que más se traía para el desayuno era la fruta: manzanas, mandarinas, plátanos, fresas, peras y uvas fueron las más comunes. Observamos que los lácteos estaban también muy presentes pues, o bien se lo tomaban como acompañamiento a otros alimentos (yogurt) o como bebida (leche, yogurt bebible, actimel, petisui...). Las galletas, los cereales y el pan fueron los alimentos que más se repetían después de los lácteos, pues a los niños les encantaban los dos primeros y los sandwiches eran una perfecta opción para poder aprovechar cualquier embutido/cecina/mermelada/crema para untar que más les gustase a los niños. Los snacks altos en grasas y azúcares fueron también bastante observados durante la hora del recreo, pues en un colegio se podía llevar chuches, chocolates y snacks fritos/horneados todos los viernes y cada vez que hubiese una excursión. Por último, las bebidas azucaradas como los zumos se veían veces contadas al igual que la carne en forma de cecina, puesto que los sandwiches/bocadillos eran hechos la mayoría de veces de mermelada, quesos, cremas para untar, patés....

● **Discusión y conclusiones:**

A continuación procederemos a exponer las conclusiones generales que se han extraído de cada una de las dimensiones analizadas:

Una primera apreciación destacable con respecto a los datos demográficos, es la elevada existencia del sexo femenino entre los encuestados, siendo éstas un 96 % de los participantes. No obstante, no existen diferencias significativas en las respuestas de ambos sexos hacia la importancia que tiene llevar una dieta equilibrada en Educación Infantil.

Un dato importante a comentar es el nivel de formación que existe en los centros. Actualmente observamos cómo se sigue prestando una especial atención por parte de todo el profesorado, docentes, cuidadores y equipo directivo a la formación de hábitos de alimentación saludable y a ser implantados en la escuela. La importancia de llevar unos hábitos alimentarios saludables y la promoción de los mismos en la primera infancia, ha hecho que los maestros/as y profesionales de esta etapa no solo consideren de gran relevancia llevar una dieta equilibrada en Educación Infantil, sino que además una gran mayoría de los participantes ha recibido alguna formación sobre la nutrición y promoción de hábitos alimentarios saludables a través de charlas y cursos oficiales de la consejería de educación para poder profundizar y profesionalizarse más en el tema. Sin embargo, y aunque observamos que nuestros profesionales están formados en el tema, parte de los participantes piensa que en Educación infantil se le destina poco o nada de tiempo a tratar la alimentación, cosa de la que nos hemos percatado en nuestros meses de prácticas. Por lo que, casi la totalidad de los encuestados considera necesario implantar también cursos sobre los hábitos de alimentación en Educación Infantil para que tanto maestros como niños reciban una adecuada formación en el tema, puesto que la totalidad de los participantes considera importante trabajar conjuntamente los hábitos alimentarios desde el primer año escolar.

La obesidad infantil es una afección de salud grave que afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática, porque el sobrepeso a menudo genera que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto entre otros. Según los expertos, las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas. Se puede observar como una gran mayoría de los encuestados está de acuerdo con esto y considera que estos problemas de salud son enfermedades cada vez más extendidas en la población infantil a causa de una mala

alimentación. Un dato bastante preocupante para los centros en los que hemos estado que quieren reflejar su nivel de compromiso hacia la formación de unos buenos hábitos alimentarios a través de una dieta sana y equilibrada que pudo verse reflejada en el menú del comedor escolar donde los protagonistas de cada comida eran la fruta y los lácteos como postre, la verdura en forma de crema o potaje como primer plato y la presencia de carnes y pescados, entre otros alimentos de calidad, en diferentes recetas como segundos platos. Sin embargo, un pequeño porcentaje de encuestados piensa que las enfermedades mencionadas anteriormente no sólo son culpa de una mala alimentación, si no que tiene que ver también con otros problemas de salud, actividad física o genética. Asimismo, los datos nos indican que sólo algunas veces se llevan a cabo actividades de educación nutricional que no sólo incluyan la formación de la misma, si no actividades físicas, lúdicas o manuales para hacerla más amena y llamativa teniendo más presentes a los niños haciéndolos protagonistas de un aprendizaje significativo y propio en cuanto a la materia.

En relación a los tipos de alimentos que suelen traer los niños al desayuno escolar, tanto en los resultados obtenidos en el cuestionario hecho por los/as maestros/as como en los resultados de nuestra observación sistemática, los más llevados son las frutas y los menos las bebidas azucaradas como los zumos que suelen ser sustituidos por opciones más sanas como el agua, la leche o yogures bebibles. Sin embargo, diferimos en los siguientes alimentos: lácteos, cereales y pan; y snacks y alimentos altos en grasas. Según los resultados de la encuesta, después de las frutas el orden sería: cereales y pan, snacks y alimentos altos en grasas y lácteos. Sin embargo, lo que nosotras pudimos observar durante el tiempo de prácticas fue que los alimentos más consumidos en el desayuno después de las frutas son los lácteos, los cereales y el pan y por último los snacks y alimentos altos en grasas, una opción más sana que la que los maestros/as señalaban en el cuestionario. Por el contrario, algo que nos llamó mucho la atención es que los alimentos que más suelen traer (frutas) no se corresponden con los favoritos de los niños, puesto que éstos prefieren las galletas, los cereales, los sándwiches y los zumos, por encima de las frutas. Esto nos sugiere que, aunque los niños prefieran este tipo de comidas por encima de alimentos sanos y ricos en nutrientes como las frutas y los lácteos, existe un gran compromiso por parte de las familias, los centros y los maestros/as por fomentar el consumo de estos tipos de alimentos, porque así se ha visto reflejado con el consumo diario de los mismos, tanto en los desayunos como en el

comedor escolar, aunque en este segundo servicio podría promoverse aún más, según resultados obtenidos en la encuesta. Asimismo, se ha comprobado que existe una correcta hidratación casi siempre para los niños mientras desayunan, están en clase, vienen del recreo y durante el almuerzo, estando siempre presentes maestros y docentes para asegurar que beban agua y teniendo al alcance fuentes en varias zonas de los colegios para proporcionarla si se acaba o en caso de olvido.

Por último, otro dato que nos ha llamado la atención y creemos importante comentar es que la mitad de los participantes opina que el mayor desafío que enfrenta la escuela para promover hábitos alimentarios saludables en los niños es la falta de interés o participación de las familias. Un dato que creemos que se puede cambiar si aquellos cursos y charlas de carácter informativo, formativo, a modo de taller o actividades que se plantean para maestros y alumnos fuesen también planteados para las familias concienciándoles así un poquito más sobre la importancia de este tema y haciéndoles partícipes del mismo, ya que todos los encuestados coinciden en que las familias son cruciales y un factor clave en la alimentación de los más pequeños. Por otra parte, la otra mitad de los participantes opina que son la falta de tiempo o personal y la resistencia o aversión de los niños a los alimentos saludables los mayores desafíos para la escuela a la hora de promover una alimentación sana, algo con lo que estamos de acuerdo según lo que hemos podido observar porque, aunque puntualmente se dedique tiempo a hablar sobre una buena alimentación, éste no es suficiente para concienciar al alumnado, deber ser un tema que se trabaje diariamente y de forma cooperativa entre alumnos, maestros y familias.

A través de esta investigación nos hemos dado cuenta de que existe una preocupación real hacia el tema de la alimentación de los más pequeños por parte del profesorado que no sólo considera crucial trabajar el tema conjuntamente con el alumnado de la etapa de infantil, sino que además se ha formado en el mismo y desea que se destine más tiempo y recursos para tratar y trabajar el tema en mayor medida con las familias también, ya que, como el 100% de los encuestados ha respondido, la familia es crucial cuando estamos hablando de los hábitos alimentarios de un niño. Nos hemos dado cuenta también, de que, aunque en general la fruta no sea la comida favorita de los niños, sí que es la más encontrada en los desayunos de los mismos. Esto se ha conseguido gracias al compromiso del profesorado y de los centros por conseguir unos

hábitos alimentarios más saludables y si lo han conseguido a pesar de las preferencias de los más pequeños, eso nos hace entender que emplear más tiempo, recursos y contar con el apoyo por parte de las familias sería más que suficiente para lograr un gran cambio en la alimentación de los niños/as españoles y cambiar los preocupantes resultados obtenidos en los estudios realizados en los últimos años en España sobre esta cuestión que analizamos al empezar este Trabajo de Fin de Grado.

● **Referencias bibliográficas:**

¿Qué son los hábitos? (s.f). Recuperado de:
https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-virtual/Modulos/modulo2/1Inicial/m2_inicial/qu_son_los_hbitos.html

Collados, F. (1992). Manual teórico práctico de nutrición y dietética. Ed Universidad de Granada. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7889.pdf>

Leis Trabaxo, R., Moreno Villares, J. M., Varela-Moreiras, G., & Gil Hernández, Á. (2021). Nutritional study in Spanish pediatric population (EsNuPI). Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parental. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600002

García Ruiz, Mº.D. (2017). Hábitos y rutinas en la etapa de educación infantil. Recuperado de:
https://www.afapna.com/aristadigital/archivos_revista/2017_mayo_0.pdf

Zabalza, M.A. (1996) Calidad en la Educación Infantil. Madrid. Recuperado de:
<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/aarmor/files/2013/05/LOS-DIEZ-ASPECTOS-CLAVES-DE-LA-EDUCACION-INFANTIL-DE-CALID1.pdf>

Infantil, R. P. E. (2019, noviembre 26). Los Hábitos y rutinas en Educación Infantil. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja; EOEP Rioja Baja. Recuperado de:
<https://www.orientacionriojabaja.info/los-habitos-y-rutinas-en-educacion-infantil/>

Frontera, P. Y Gimeno, M. (2015). Niños bien alimentados. Menús saludables y nutritivos. Madrid. Editorial Síntesis. Recuperado de:
<https://www.casadellibro.com/libro-ninos-bien-alimentados-menus-saludables-y-nutritivos/9788490771570/2577045>

Infantil., L. A. S. en. (s/f). TRABAJO FIN DE GRADO: Uva.es. Recuperado de:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49063/TFG-G4881.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Costa, M. y López, E. (2008). Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables. Madrid. Ediciones Pirámide. Recuperado de: <https://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=1411645>

Ma, J.P., Jarauta, M.E., Ozcoidi, E., Ancizu, I., Jesús, C., Miqueo, P., Soco, M., Iribarren, E., Sesma, C.E., Vilches, C., Martín, C., Ma, B., Azagra, J., Lázaro, R., Soto, E., Goya, Á., Pilar, A., Castellano, G., Urtiaga Domínguez, M., Ferrari, A. (2006). Navarra. Recuperado de : <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/A7EBFCE1-89F0-4406-81A7-7786919A25F7/260756/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>

Barrio Álvaro, A. (2020). Hábitos alimentarios saludables. Propuesta de intervención para prevenir la obesidad en Educación Infantil. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/40554>

Cabria Corral, E. (2012). La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en educación infantil. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/1735>

Polanco Allué, I. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Canales de pediatría (Barcelona, Spain: 2003). Recuperado de: <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>

Contento, I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18296331/>

FEN. 1 OCTUBRE, 2014 Hábitos alimentarios. Org.es. Recuperado de <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

RTVE. es / EUROPA PRESS. (2022, noviembre 8). España, tercer país europeo con mayor sobrepeso infantil según la OMS. RTVE.es. Recuperado de: <https://www.rtve.es/noticias/20221108/espana-tercer-pais-europeo-mayor-sobrepeso-infantil-oms/2408346.shtml>

Castrillón, I. C., & Roldán, O. I. G. (2014). Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿Existe información suficiente para el abordaje de los

problemas de alimentación? Revista de Psicología Universidad de Antioquia.
Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/21617>

Ramos. M. (s/f). Unicef.org. Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes.
México. Recuperado de:
<https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-niños-niñas-y-adolescentes#:~:text=Las%20causas%20principales%20de%20la,su%20promoción%20en%20medios%20masivos.>

Obesidad infantil. (2022, noviembre 16). Mayo clinic.org. Recuperado de:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827#:~:text=La%20obesidad%20infantil%20es%20una,alta%20y%20el%20colesterol%20alto.>

- **Anexos:**

I. Cuestionario

El presente cuestionario ha sido elaborado por dos alumnas del Grado de Maestro de Educación Infantil de la Universidad de La Laguna para el Trabajo de Fin de Grado (TFG) con el fin de conocer los hábitos alimentarios de los más pequeños. Más concretamente estamos realizando un estudio para conocer el impacto de la alimentación en los alumnos de Infantil y la importancia de una dieta sana y equilibrada además de la percepción y el conocimiento de las familias y docentes sobre el tema y su forma de responder a esta necesidad dentro y fuera del aula.

La información recibida gracias a este cuestionario será utilizada para la realización de un Trabajo de Fin de Grado. Todas sus respuestas se registrarán de forma anónima y únicamente se utilizarán para dicho fin.

Agradecemos de antemano su paciencia para responder a todas las preguntas con sinceridad y contribuir con su conocimiento y experiencia.

Datos personales e información como personal docente

1. Género:

- Mujer
- Hombre
- Prefiero no decirlo
- Otro

2. Edad:

3. Años de docencia:

4. Cursos que imparte:

5. Tipo de centro:

- Público
- Privado
- Concertado
- Otro

6. ¿Has recibido alguna formación sobre la nutrición y promoción de hábitos alimentarios saludables?

- Si
- No

7. En caso de responder “Si” a la pregunta anterior, especificar que tipo de formación.

Hábitos alimentarios y su importancia

8. Del 1 al 10, ¿Qué nivel de importancia le otorgas a llevar una dieta equilibrada en educación infantil?

1/ 2/ 3/ 4/ 5/ 6/ 7/ 8/ 9/ 10

9. ¿Crees que es necesario implantar cursos sobre hábitos alimentarios y una correcta alimentación en la educación infantil?

- Si
- No
- Tal vez

10. De entre estas definiciones, ¿cuál considera usted que es la que más se acerca a lo que es una alimentación sana y equilibrada?

- Aquella que contiene alimentos con menos calorías.
- Aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.
- Aquella en la que comemos de todo un poco.

11. ¿Considera usted importante trabajar los hábitos alimentarios desde el primer año escolar? Justifique su respuesta.

12. Cree que la obesidad, tiroides, diabetes... ¿Son enfermedades cada vez más extendidas en la población infantil a causa de una mala alimentación?

- Si
- No

¿Por qué?

13. ¿En qué medida cree que se le da importancia o se le destina tiempo para tratar el tema de la alimentación en los colegios?

- Nada
- Poco
- Mucho
- Bastante

14. ¿Y concretamente en infantil?

- Nada
- Poco
- Mucho
- Bastante

15. ¿Cuál cree usted que es el desayuno que más les suele gustar a los niños?

16. ¿Qué tipos de alimentos suelen traer los niños en el desayuno?

- Frutas y verduras
- Carnes o proteínas como la chacina
- Lácteos
- Cereales/ pan
- Snacks/ alimentos altos en grasas y azúcares
- Bebidas azucaradas
- Otros (especificar) _____

17. ¿Los niños consumen alimentos saludables durante el horario escolar?

- Siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

18. ¿Se fomenta el consumo de frutas y verduras en la escuela?

- Siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

19. ¿La escuela ofrece opciones de alimentos saludables en los programas de comedor escolar?

- Siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

20. ¿Se promueve la hidratación adecuada entre los niños durante el horario escolar?

- Siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

21. ¿Se llevan a cabo actividades de educación nutricional o promoción de hábitos alimentarios saludables en la escuela?

- Siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

22. ¿Qué desafíos enfrenta la escuela para promover hábitos alimentarios saludables en los niños?

- Falta de recursos o presupuesto
- Falta de tiempo o personal
- Falta de interés o participación de los padres
- Resistencia o aversión de los niños a los alimentos saludables
- Otros (especificar)_____

23. ¿Consideras que las familias son un factor clave en los hábitos de alimentación de los más pequeños?

- Si
- No
- Tal vez

24. Para finalizar, ¿qué idea o ideas propones para mejorar los hábitos de alimentación en la educación infantil?

II. Menú del comedor escolar

DÍA DE CANARIAS

LUNES 29 DE MAYO
(30 DE MAYO, DÍA DE CANARIAS)

1º PLATO: POTAJE DE BERROS Y JUDÍAS,
PELLA DE GOFÍO

2º PLATO: CARNE FIESTA

POSTRE: PLÁTANO DE CANARIAS /
TARTA DE LA ABUELA



COLEGIO HISPANO INGLÉS

Menú escolar 2022 - 2023

DESDE EL 10 DE ABRIL AL 23 DE JUNIO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
SEMANA 1*																			
10-abr	15-may	19-jun		11-abr	16-may	20-jun		12-abr	17-may	21-jun		13-abr	18-may	22-jun		14-abr	19-may	23-jun	
E:10,2	HC:51	P:16	L:31	E:50,6	HC:55	P:15	L:27	E:40,9	HC:38	P:16	L:46	E:20,5	HC:40	P:31	L:34	E:50,9	HC:51	P:5	L:30
CREMA DE ZANAHORIAS ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y TACOS DE JAMÓN FRUTA DE TEMPORADA				PURÉ DE ESPINACAS Y JUDÍAS FILETES DE MERLUZA A LA GALLEGA AL HORNO CON PAPAS GUIADAS LÁCTEOS				CREMA DE BUBANGOS ARROZ BLANCO CON LENTEJAS FRUTA DE TEMPORADA				SOPA DE FIDEOS PECHUGA DE POLLO DE CORRAL EMPANADA CON ENSALADA TROPICAL FRUTA DE TEMPORADA				PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS Y CEBOLLAS CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA DE TEMPORADA			
SEMANA 2*																			
17-abr	22-may			18-abr	23-may			19-abr	24-may			20-abr	25-may	29-jun		21-abr	26-may		
E:41,1	HC:64	P:11	L:27	E:30,8	HC:50	P:23	L:36	E:60,3	HC:62	P:16	L:27	E:50,5	HC:50	P:23	L:23	E:50,2	HC:31	P:5	L:19
CREMA DE ACELGAS CON GARBANZOS ESTOFADO DE SALCHICHAS FRUTA DE TEMPORADA				POTAJE DE LENTEJAS MACARRONES CON SALSA DE ESPINACAS, BEACON Y QUESO LÁCTEOS				CREMA DE CALABAZA ATÚN GUISADO EN ADOBADO CON PAPAS ARRUGADAS FRUTA DE TEMPORADA				SOPA DE PESCADO (MERLUZA) FILETE DE TERNERA AL HORNO CON PAPAS GUIADAS FRUTA DE TEMPORADA				CREMA DE CALABACINES Y BRÓCOLIS EMPANADILLAS CASERAS DE ATÚN CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA			
SEMANA 3*																			
24-abr	29-may			25-abr	30-may			26-abr	31-may			27-abr		01-jun		28-abr		02-jun	
E:70,3	HC:55	P:17	L:34	E:40,2	HC:43	P:5	L:41	E:50	HC:41	P:25	L:31	E:40,6	HC:47	P:22	L:25	E:50,6	HC:40	P:23	L:27
CREMA DE BERROS FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON SALSA TROPICAL FRUTA DE TEMPORADA				CREMA DE ZANAHORIAS ARROZ BLANCO CON FABADA LÁCTEOS				SOPA DE LETRAS CARNE ESTOFADA CON PAPAS FRUTA DE TEMPORADA				PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍAS TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLAS Y TOMATES ALIÑADOS FRUTA DE TEMPORADA				CREMA DE PUERROS ESPIRALES TRICOLOR AL AJILLO CON ACEITE DE OLIVA Y TACOS DE PAVO FRUTA DE TEMPORADA			
SEMANA 4*																			
	01-may	05-jun			02-may	06-jun			03-may	07-jun			04-may	08-jun			05-may	09-jun	
E:90,4	HC:36	P:25	L:36	E:40,5	HC:41	P:34	L:36	E:70,5	HC:65	P:24	L:5	E:50,8	HC:40	P:33	L:19	E:50	HC:34	P:14	L:16
PURÉ DE CALABACINES FILETE DE FOGONERO GUISADO EN SALSA VERDE CON PAPAS GUIADAS FRUTA DE TEMPORADA				CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS MACARRONES BOLONESA (TERNERA) LÁCTEOS				SOPA DE TERNERA CON GARBANZOS PAELLA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA				PURÉ DE ESPINACAS Y JUDÍAS PECHUGAS DE POLLO DE CORRAL EMPANADAS CON PAPAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA				CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CROQUETAS CASERAS DE PESCADO Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y HUEVO DURO FRUTA DE TEMPORADA			
SEMANA 5*																			
		08-may	12-jun			09-may	13-jun			10-may	14-jun			11-may	15-jun			12-may	16-jun
E:91,4	HC:44	P:40	L:36	E:50,1	HC:30	P:5	L:36	E:70,7	HC:61	P:27	L:27	E:57	HC:34	P:30	L:32	E:40,3	HC:38	P:9	L:36
CREMA DE BERROS CON JUDÍAS MACARRONES AL AJILLO CON PIMENTOS Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA				CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS CASERAS (TERNERA) CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE LÁCTEOS				LENTEJAS COMPLETAS CON PICATOSTES FILETE DE MERLUZA CON CEBOLLAS, PIMENTOS Y PAPAS GUIADAS FRUTA DE TEMPORADA				SOPA DE PICADILLO MEDALLONES DE SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON TOMATES ALIÑADOS Y TACOS DE QUESO AMARILLO FRUTA DE TEMPORADA				CALDO VERDE ARROZ TRES DELICIAS FRUTA DE TEMPORADA			



The food is prepared in the kitchen of the College.
Nutritional advice and preparation of quarterly menu by Eurest.
Menu supervised by Eurest, authorized nutritionists and dietitians.

DIETA BASAL

CEIP LA ERA

Mayo y Junio 2023

Aporte cal. 35-40% CDR



LUNES 01-MAY - 07-MAY	MARTES 02-MAY - 08-MAY	MIÉRCOLES 03-MAY - 09-MAY	JUEVES 04-MAY - 10-MAY	VIERNES 05-MAY - 11-MAY
CREMA DE BERROS JAMONCITOS DE POLLO EN ADOBIO PAPAS ARRUGADAS PAN FRUTA DE TEMPORADA	RANCHO DE JUDIAS PINTAS LÓMITOS DE TONGIFRO CON MOJO VERDE VERDURAS DE LA HUERTA PAN GELATINA	PURE DE VERDURAS RISOTTO A LA MILANESA PAN FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACIN ESPAQUETIS CON SALSA DE TOMATE CASERA QUESO RALLADO PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE LENTISAS CROQUETAS DE ATUN ENSALADA MEDITERRANEA PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 820 H.C.: 25 Gr.: 54 Pr.: 30	Kcal: 808 H.C.: 21 Gr.: 52 Pr.: 30	Kcal: 780 H.C.: 30 Gr.: 32 Pr.: 23	Kcal: 824 H.C.: 35 Gr.: 37 Pr.: 33	Kcal: 808 H.C.: 34 Gr.: 34 Pr.: 32
LUNES 08-MAY - 14-JUN	MARTES 09-MAY - 15-JUN	MIÉRCOLES 10-MAY - 16-JUN	JUEVES 11-MAY - 17-JUN	VIERNES 12-MAY - 18-JUN
POTAJE DE HABICHUELAS ARROZ A LA MARINERA PAN FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESAS EN SALSA ESPANOLA MENESTRA PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES TORTILLA DE JAMÓN PAN YOGUR DE SABORES	PURE DE PUERROS ROPAVEJIA MIXTA PAN FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO ENSALADA DE PASTA CON VERDURAS Y QUESO PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 659 H.C.: 26 Gr.: 23 Pr.: 25	Kcal: 681 H.C.: 32 Gr.: 22 Pr.: 26	Kcal: 832 H.C.: 32 Gr.: 25 Pr.: 29	Kcal: 657 H.C.: 30 Gr.: 22 Pr.: 36	Kcal: 652 H.C.: 30 Gr.: 24 Pr.: 29
LUNES 15-MAY - 21-JUN	MARTES 16-MAY - 22-JUN	MIÉRCOLES 17-MAY - 23-JUN	JUEVES 18-MAY - 24-JUN	VIERNES 19-MAY - 25-JUN
CREMA DE HORTALIZAS POLLO A LA CAZADORA VERDURAS DE PRIMAVERA PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE BUBANGO Y ZANAHORIAS ARROZ AMARILLO PAN GELATINA	RANCHO CANARIO CHURROS DE PESCADO ENSALADA DIVERTIDA PAN FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PESCADO LOMO EN SALSA DE MELOCOTON PAPAS ASADAS PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE JUDIAS BLANCAS CON ESPINACAS PIZZA TROPICAL PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 788 H.C.: 35 Gr.: 48 Pr.: 36	Kcal: 780 H.C.: 38 Gr.: 5 Pr.: 33	Kcal: 836 H.C.: 33 Gr.: 36 Pr.: 30	Kcal: 681 H.C.: 32 Gr.: 27 Pr.: 43	Kcal: 752 H.C.: 35 Gr.: 28 Pr.: 30
LUNES 22-MAY - 28-JUN	MARTES 23-MAY - 29-JUN	MIÉRCOLES 24-MAY - 30-JUN	JUEVES 25-MAY - 31-JUN	VIERNES 26-MAY - 01-JUN
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS SALPICÓN DE ATUN PAPAS GUISADAS PAN FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA FRIOLES CON ARROZ AL ESTILO CANARIO PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS TORTILLA DE PAPAS Y CALABACIN PAN FRUTA DE TEMPORADA	PURE DE ZANAHORIAS MACARRONES A LA CASTELLANA PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE BERROS Y CALABACIN ALBONDIGAS EN SALSA GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS PAN INTEGRAL HELADO
Kcal: 75 H.C.: 25 Gr.: 30 Pr.: 34	Kcal: 798 H.C.: 32 Gr.: 21 Pr.: 33	Kcal: 743 H.C.: 33 Gr.: 24 Pr.: 21	Kcal: 607 H.C.: 36 Gr.: 21 Pr.: 21	Kcal: 694 H.C.: 34 Gr.: 37 Pr.: 42

La información contenida en esta programación, elaborada en el Centro de Dietética y Nutrición de la Universidad de Zaragoza, se basa en el Control Alimentario. El contenido energético de los alimentos (KJ) es (Kcal/100g).

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN
RESPONSABLE: ANA GOYA (T. ESP. EN DIETÉTICA)



EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO
A HORNO/VAPOR
G GUISADO/QUESTIFADO
F FRITO

