

# TRABAJO FIN DE GRADO

## CONCIENCIACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN INFANTIL

Grado en Maestro/a en Educación Infantil

Proyecto de innovación

Autoras:

María González Carballo ([alu0101427263@ull.edu.es](mailto:alu0101427263@ull.edu.es))

Candelaria Judith González Dóniz ([alu0101421025@ull.edu.es](mailto:alu0101421025@ull.edu.es))

Tutor:

Daniel Álvarez Durán

([dalvarez@ull.edu.es](mailto:dalvarez@ull.edu.es))

Convocatoria:

Mayo, 2024

Universidad de La Laguna

## 1. Resumen

Las decisiones que tomamos al adquirir determinados alimentos son primordiales para el correcto desarrollo del organismo de las personas. La alimentación saludable es un motor vital en nuestra vida para poder desarrollar diferentes actividades en todos los ámbitos. Por ese motivo, es fundamental trabajar este tema desde la etapa de Educación Infantil, ya que en ella, los niños y niñas comienzan a ser autónomos y por tanto, son capaces de comprender las consecuencias de las decisiones que toman. Actuando tempranamente, evitaremos futuros problemas de salud, como son la obesidad, diabetes... Este trabajo de fin de grado se basa en la creación de un Proyecto de Innovación, en el cual se tiene como objetivo principal, concienciar la importancia de los hábitos saludables en Educación infantil.

El proyecto tendrá lugar en el mes de octubre y su duración será de tres semanas, donde se llevarán a cabo una secuencia de actividades en las cuales el alumnado aprenderá de manera lúdica y manipulativa la importancia de consumir alimentos saludables y disminuir el consumo de alimentos procesados.

**Palabras clave:** Hábitos alimenticios saludables, Educación Infantil, salud, consecuencias.

## Abstract

Choosing the right nourishment is crucial for a healthy and thorough development of the human body. A healthy diet is, essentially, the driving force of the human capability of developing a wide range of activities in various disciplines. For that matter, working on this subject during kindergarten and elementary school is a must, being at this stage the first ever occurrence of younglings showing self-efficiency and self-awareness in decision making. An early intervention is the first step on preventing future health issues, such as obesity, diabetes, etc. This thesis focuses on the creation of an 'Innovation Project', whose main goal is to raise awareness of healthy habits during early childhood.

The project is set to take place in October on the course of three weeks, on which a certain series of activities will take place to playfully and first-handedly teach the alumni to eat healthy nutrients and lower processed food intake.

**Key words:** Healthy eating habits, Early Education, health, consequences.

# ÍNDICE

<b>1. Resumen</b>	<b>1</b>
<b>2. Justificación</b>	<b>3</b>
<b>3. Marco teórico</b>	<b>3</b>
<b>3.1. Definición de salud. Relación entre salud y alimentación. La salud en la infancia.</b>	<b>3</b>
3.1.1. Educación para la salud.	3
<b>3.2. Concepto de alimentación saludable y su importancia en la primera infancia.</b>	<b>4</b>
3.2.1. Influencia familiar en la alimentación	5
3.2.2. Influencia social en la alimentación	6
<b>3.3. Consecuencia de consumir alimentos no saludables (obesidad infantil...)</b>	<b>7</b>
<b>4. Contextualización</b>	<b>8</b>
<b>5. Objetivos</b>	<b>9</b>
<b>6. Propuesta metodológica</b>	<b>9</b>
<b>7. Temporalización.</b>	<b>23</b>
<b>8. Propuesta de evaluación del proyecto.</b>	<b>23</b>
<b>9. Presupuesto</b>	<b>27</b>
<b>10. Conclusión</b>	<b>27</b>
<b>11. Bibliografía</b>	<b>28</b>
<b>12. Anexos</b>	<b>32</b>

## **2. Justificación**

El tema a abordar en este proyecto y TFG, surge tras la experiencia del Prácticum I y II de las autoras del mismo. En esta vivencia, se han encontrado dificultades relacionadas con la alimentación que involucran al profesorado, alumnado e incluso, a las familias. Existe poca coordinación entre ambos agentes, dificultando el bienestar e integración de los niños y las niñas en los hábitos de alimentación saludables en las aulas infantiles. Por este motivo, surge la necesidad de crear un proyecto de innovación que consiga abordar y conectar a los agentes de los centros educativos y que permitan al alumnado y familias conocer la importancia de la alimentación como elemento esencial en la vida del ser humano y sus funciones para el desarrollo positivo y saludable, así como generador de energía en el día a día y, de esta manera, poder lograr que desde edades tempranas los niños y niñas sean conscientes de la importancia de una alimentación saludable y que la transmitan a su entorno.

## **3. Marco teórico**

### **3.1. Definición de salud. Relación entre salud y alimentación. La salud en la infancia.**

Siguiendo el Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) la salud se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La relación entre salud y alimentación, está estrechamente vinculada. Según la OMS, tener unos buenos hábitos alimenticios es esencial para la salud.

#### **3.1.1. Educación para la salud.**

Siguiendo a Paulo Freire (1969), se entiende como educación la praxis, la reflexión y la acción del hombre sobre el mundo para transformarlo. Siendo familia o docente de niños y niñas que tratan de entender y comprender el mundo que les rodea, sería interesante partir de ese desconocimiento del mundo actual, para aportar conocimientos ricos que beneficien la calidad de vida posterior de cada uno de ellos y ellas.

Las familias tienen la labor de educar en muchos ámbitos, al igual que la escuela debe reforzar esa educación trabajando conjuntamente: familia y escuela. Sin embargo, esta colaboración se dificulta debido a diferentes ritmos personales, sociales y laborales de cada familia.

La educación para la salud (EpS) cobra importancia debido a la desinformación que existe en el hogar sobre dicho concepto. Esta idea constituye una extensión de lo propuesto en Banet et al. (2004) donde se señala que la publicidad y los programas televisivos, emiten información engañosa que favorecen las prácticas poco saludables y que socialmente han sido aceptadas. El papel de la escuela es fundamental en la educación para la salud, no solo llevando mera información al aula, sino transformando la misma en acciones que favorezcan el aprendizaje y la concienciación sobre los hábitos alimenticios saludables. Sin embargo, este trabajo no se le debe otorgar únicamente a la escuela. Es importante vincular otros agentes, como lo son las familias, pues ellos y ellas tienen contacto directo con el niño o la niña y su alimentación diaria.

Como afirma De Paz, P. (2015), cualquier persona puede beneficiarse de la EpS, pero las necesidades de los individuos no son las mismas y los objetivos serán diferentes según las necesidades de cada individuo. La escuela es un lugar en la que se debe aplicar la EpS con el fin de conseguir el autocuidado y ejercer una prevención eficaz. Es importante concienciar desde edades tempranas a los niños y niñas que, en un futuro, serán independientes y tendrán que hacerse cargo de su propia alimentación y hábitos de vida. Y, por ende, concienciar también a las familias realizando un trabajo conjunto con la escuela, viéndose favorecida la práctica de hábitos saludables para un desarrollo sano y equilibrado. Con la educación de los alumnos y alumnas conseguiremos nuevas generaciones más responsables y saludables.

### **3.2. Concepto de alimentación saludable y su importancia en la primera infancia.**

Hasta la fecha, existen miles de definiciones sobre el concepto “alimentación saludable”, sin embargo, no todas ellas son válidas debido a su poca rigurosidad y fundamentación. Es por eso que, el Ministerio de Salud y Protección Social define la alimentación saludable como aquella que proporciona los nutrientes necesarios al organismo para desarrollar un buen

funcionamiento del mismo, conservando la salud y minimizando riesgos a posibles enfermedades.

Siguiendo a Navas, V. y Sierra, C. (2015), la etapa escolar se considera un periodo estable de crecimiento y de desarrollo tanto físico como intelectual, donde la alimentación saludable es la base de una correcta educación nutricional, ya que es donde empiezan a establecerse los hábitos alimenticios. Es por este motivo que, desde edades tempranas, es importante enfatizar en un estilo de vida saludable donde se realice ejercicio, se tome agua, se varíen las dietas con frutas, verduras... y no quede en mera información. Es importante que se lleve a la práctica como rutina, adaptando el contenido a las necesidades cognitivas, madurativas y físicas del alumnado facilitando así el proceso de enseñanza - aprendizaje y la interiorización del contenido.

Una buena alimentación, permite al niño y a la niña crecer sano y fuerte favoreciendo así su evolución, mientras que, de lo contrario, se vería afectado tanto su desarrollo físico como intelectual. Cuando un infante se alimenta correctamente, se ven favorecidas diferentes habilidades como: el aprendizaje, la comunicación, el pensamiento y las adaptaciones a diferentes espacios y ambientes. Es importante entender que una buena alimentación puede influir notablemente en el futuro de ellos y ellas. Como señala García González, M (2017) la importancia de una correcta alimentación desde las edades tempranas se basa principalmente en la instauración de unas enseñanzas y hábitos que se conviertan en un recursos para su vida cotidiana.

Es fundamental tener en cuenta que también existen diversos factores que influyen en la trata e ingesta de los alimentos y en la hora de establecer las rutinas. Por ende, se explicará posteriormente aquellas influencias directas en los hábitos alimenticios en la primera infancia.

### **3.2.1. Influencia familiar en la alimentación**

Según Campbell et al (2010) y Sirasa et al (2019) los niños en edades tempranas son dependientes de sus familiares y esto tiene implicaciones en el comportamiento alimenticio. En esta fase, los comportamientos están empezando a aparecer y se pueden reforzar o no.

Brown y Ogden (2004); Ostbye et al (2014) reafirman que además los niños y las niñas observan los comportamientos de los padres y, a menudo, repiten los mismos patrones: estas experiencias iniciales muestran un impacto en el comportamiento alimenticio de los menores y, posteriormente, en la vida adulta. Por otra parte influyen los estilos parentales de comportamiento hacia sus hijos e hijas, habiendo cuatro estilos principales: autoritativo, autoritario, permisivo y el negligente. Los padres autoritativos son exigentes, atentos y controlan a los hijos, pero de una forma afectiva, mientras que los autoritarios son exigentes y controlan mucho a los hijos, pero de una forma más fría y distante. Los padres permisivos son menos exigentes, pero son muy atentos con los hijos, evitando la confrontación, mientras que los negligentes no son ni exigentes ni atentos. Los distintos estilos de padres influyen sobre el comportamiento alimenticio a través del fomento o no de disciplina, de la presión para comer (Pearson et al, 2010)

Como afirma Vereecken (2010) y López (2018) las prácticas parentales relacionadas con la alimentación se refieren a las interacciones específicas que acontecen entre padres e hijos en los momentos de ingesta del alimento. En el sentido de las comidas se ha observado que los niños y adolescentes que comparten más comidas familiares presentan una mayor ingesta de alimentos saludables (Harrison, 2015)

### **3.2.2. Influencia social en la alimentación**

Una influencia indirecta decisiva sobre la elección y el consumo de alimentos de los niños y niñas es la publicidad de los alimentos en la televisión. Muchos estudios correlacionales han demostrado una asociación entre la duración de ver la televisión y los niveles de sobrepeso y obesidad tanto en niños como en adolescentes (Andeson, Crespo, Bartlett, Cheskin y Prat, 1998). Según un estudio realizado por Kaur, Choi, Mayo y Harris (2003) prospectivo en el que se encontró el seguimiento de tres años que aquellas personas que veían dos o más horas de televisión al día tenían el doble de probabilidades de tener sobrepeso durante el transcurso de su vida.

En la sociedad actual a través de los mensajes publicitarios se ve reflejado la disponibilidad de los alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional, la mayor ingesta de alimentos precocidades y comida rápida por la falta de tiempo, el estilo de vida sedentario y

el mayor uso de dispositivos electrónicos y pantallas en general, entre otros (Boylard y Halford, 2013; Folkvord et al, 2016)

Los anuncios publicitarios destinados a la población infantil, en los cuales se ven reflejados una continua exhibición de propaganda alimentaria y de bebidas con alto contenido calórico, grasas, azúcares y sal, hacen que los niños y niñas las consuman con mayor frecuencia de la recomendada. Lo que nos revela que la publicidad influye a la hora de elegir los alimentos que van a consumir.

### **3.3. Consecuencia de consumir alimentos no saludables (obesidad infantil...)**

Kumar y Kelly (2017) argumentan que la obesidad infantil es una enfermedad de origen multifactorial, que se debe a un balance energético positivo debido al exceso de ingesta energética, que se presenta junto a una mayor predisposición genética para la acumulación de grasa. Sin embargo, la mayoría de los niños con obesidad no tienen una causa genética o endocrina única para su aumento de peso.

La Organización Mundial de la Salud (ONU) ha considerado a la obesidad como “la epidemia del siglo XXI” por el elevado incremento y su impacto en enfermedades, la calidad de vida y el gasto sanitario que supone. España es uno de los países con mayor tasa en cuanto a aspectos relacionados con el sobrepeso y la obesidad, afectando al 56% de los adultos y el 40% de los niños y adolescentes. La obesidad infantil supone una causa de riesgo en desarrollar enfermedades crónicas (colesterol, enfermedades coronarias, diabetes tipo 2, desórdenes mentales...) Es primordial la localización anticipada de posibles síntomas que nos pueden alertar que algún niño o niña está en situación de desarrollar obesidad, para poder prevenir mediante una alimentación saludable y con actividades físicas llevándolas a cabo tanto en el ámbito escolar como en el familiar.



## 4. Contextualización

El centro “Ceip Santo Domingo” se ubica en el municipio de la Victoria de Acentejo, perteneciente a la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Este pueblo presenta un paisaje eminentemente rural, dedicado al cultivo del cereal, la viña, la papa, cultivo de frutas y hortalizas.

El CEIP se ubica en el barrio de Santo Domingo. Este se encuentra entre las zonas de mayor crecimiento del municipio en los últimos años. Debido a esto, ha sido necesario construir zonas para que los vecinos puedan disfrutar del ocio al aire libre, como: la plaza de Santo Domingo junto a la ermita construida en 1677, parque infantil, situado junto al colegio. El CEIP Santo Domingo se inauguró en 1985. Es un centro de línea 1 en Educación Infantil contando con 65 niños y niñas matriculados en el segundo ciclo que abarca edades de 3, 4 y 5 años y es línea 2 en Educación Primaria. El centro se encuentra en un área que podemos calificar de residencial, pues la mayor parte de la población labora en municipios cercanos, área metropolitana y capital de la isla; no existiendo área turística.

El marco socioeconómico y cultural general del barrio es variado, y, aunque podemos encontrar familias con un nivel económico medio, está constituido generalmente por familias en las cuales el padre o la madre desempeñan profesiones poco cualificadas. Además, la situación laboral de las familias, según los datos publicados en el SEPE, es mayoritariamente de desempleo con un número elevado, concretamente 1219, de los cuales 599 son hombres y 620 son mujeres. En este barrio, podemos encontrar también familias con situaciones sociales y económicas desfavorecidas, por eso el centro educativo proporciona un elevado número de ayudas (uso de libros gratis, material tecnológico, becas) A parte, el centro proporciona servicios complementarios como comedor, transporte escolar y desayunos que ayudan a compensar las desigualdades sociales.

## 5. Objetivos

El **objetivo general** de este trabajo es concienciar la importancia de los hábitos saludables en la vida diaria.

Como **objetivos específicos** se establecen los siguientes:

- Aumentar el consumo de alimentos saludables.
- Disminuir el consumo de alimentos procesados.
- Implicar a las familias en la colaboración y propuesta saludable.
- Dar a conocer la frecuencia de consumo de diversos alimentos.

## 6. Propuesta metodológica

La propuesta que se desarrolla a continuación se ha concebido considerando necesario trabajar aspectos relacionados con la alimentación y sus posibles consecuencias, debido a la poca conciencia que existe por parte de las familias, alumnado e incluso, profesorado sobre los hábitos alimenticios.

Para ello, se abordarán una serie de actividades manipulativas y lúdicas que despiertan el interés y curiosidad del alumnado, lo que ayuda a profundizar en el contenido. Se trabajarán actividades sensoriales, teatrales, expositivas... tanto grupales como individuales, además de contar con la participación de las familias, lo que favorece la integración de los niños y niñas en ser protagonistas de su propio aprendizaje.

Esta innovación se establece para el nivel de 4 años, curso correspondiente al segundo ciclo de Educación Infantil. Sin embargo, es una propuesta que se puede trabajar con alumnado de diferentes edades adaptando, si fuera necesario, las actividades al clima y nivel del grupo clase.

A continuación, se presenta la propuesta de actividades en las siguientes tablas:

## Sesión 1 “Bienvenida Juana”

**Desarrollo:** Para introducir en el aula el tema de la alimentación de una forma atractiva, se hará uso de un peluche que será el protagonista y encargado de aportar información valiosa sobre hábitos alimenticios saludables al alumnado.

En este caso, el alumnado llega a la asamblea y encuentra una caja en medio de la misma. La docente se acerca a abrir la caja y ve en ella una carta y un peluche, pero en el fondo de la misma también hay un cuento y un juego. En primer lugar saca el peluche y se dispone a leer la carta que dirá lo siguiente:

*“Hola niños y niñas, soy Juana. He venido desde muy lejos, porque me han contado que en esta clase no se lleva a cabo una alimentación muy saludable, y eso.... me preocupa mucho. Es por eso que les voy a ayudar a mejorar vuestra alimentación y así poder prevenir posibles enfermedades en el futuro. ¿Saben ustedes lo que es la alimentación saludable? Para ello, les he traído un juego y un cuento. Primero deben realizar el juego, luego leerán el cuento y finalmente, revisaremos las respuestas del juego y se harán modificaciones si fuera necesario.... así que ¡Manos a la obra!”*

Tras leer el mensaje, se realizará el juego que consiste en clasificar la comida que el alumnado considera como saludable en una caja y la no saludable en otra, percatándonos de esta forma sobre el conocimiento previo que presenta el alumnado sobre el tema a abordar. Luego, la docente leerá el cuento titulado “El vampiro Edelmiro” de Scott Emmons y Mauro Gatti, trabajando a la par el ODS 3 “Salud y bienestar”. Una vez leído el cuento, se abrirá un debate sobre lo sucedido en la historia con la alimentación: *¿creen que comer muchas hamburguesas es sano? ¿Y comer fruta y verduras? ¿Hemos hecho bien la actividad antes de leer la historia?* En ese entonces, pasan a comprobar si han clasificado correctamente los alimentos.

Agrupamiento	Temporalización	Espacio	Recursos	Evaluación	Objetivos
Gran grupo (GGRU)	1 sesión de 45 minutos	Aula infantil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuento</li> <li>- Juego</li> <li>- Carta</li> <li>- Peluche</li> </ul>	<p>- Se realizará a través de la observación directa comprobando que la clasificación en el juego, es correcta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar el consumo de alimentos saludables.</li> <li>- Comprobar el conocimiento previo del alumnado sobre el tema a abordar.</li> <li>- Ayudar al alumnado a diferenciar los alimentos saludables de los no saludables y la frecuencia adecuada para consumirlos.</li> </ul>

## Sesión 2 “Juana y su consecuencia”

**Desarrollo:** En asamblea el alumnado se encontrará al peluche Juana con una venda en la boca. Para abrir un debate, la maestra le preguntará a los niños y niñas que creen que le ha sucedido a la pobre Juana. Una vez abierto el debate, se leerá la carta que trajo Juana consigo:

*Hola de nuevo, niños y niñas... Ayer pasé por aquí para ayudarles a clasificar alimentos saludables y poco saludables. Sin embargo, cuando ví la caja de alimentos no saludables encontré muchas golosinas, galletas, dulces, hamburguesas, jugos, papas, helados... y no pude resistirme a comer un poquito de todo ¡AAAY QUE ANGUSTIA! Pasé una noche horrible, me puse muy malita de la barriga y ahora me duele mucho una muela... ¿Qué puedo hacer? ¿A quién debo acudir? Necesito vuestra ayuda.*

Se abre un debate con los niños y las niñas sobre lo sucedido: *¿Qué creen que debe hacer Juana?* De repente tocan la puerta de la clase y entra un dentista (en el caso de que algún familiar del alumnado tuviera esta titulación, se les daría la oportunidad de colaborar con el centro escolar)

Para ayudar al peluche con su dolor de muelas, el dentista se acerca a la asamblea donde están todos los niños y niñas sentados y lo observa para luego comunicarle su problema. El dentista le dice que tiene la muela picada por comer demasiadas golosinas. Posteriormente, el especialista procederá a dar una charla al alumnado sobre la importancia de consumir alimentos saludables para prevenir enfermedades y problemas dentales. Los niños y niñas podrán realizarle preguntas al especialista.

Para finalizar, el dentista nos dejará en el aula unas fichas (Ver Anexo 1) donde el alumnado deberá clasificar la comida que no genera problemas en nuestros dientes y la comida que nos puede generar algún problema dental tras consumirlos en exceso.

Agrupamiento	Temporalización	Espacio	Recursos	Evaluación	Objetivos
Gran grupo (GGRU ) Pequeño grupo (PGRU)	50 minutos	- Asamblea  - Aula de infantil	- Carta - Peluche - Tarjetas - Alimentos saludables / procesados.	-Observación sistemática examinado si el alumnado presta atención en la charla y participa en ella. Por otra parte, comprobar si saben adivinar los alimentos y si pueden decir si son saludables o procesados.	-Conocer las consecuencias de los abusos en alimentos poco saludables.  - Disminuir el consumo de alimentos procesados

### Sesión 3 “Los rincones alimenticios”

**Desarrollo:** En esta sesión, realizaremos un taller sensorial. Este consistirá en dividir el aula por diferentes rincones: olfato, gusto, tacto, vista y oído. En cada uno de estos rincones, se encontrarán diferentes alimentos:

- Rincón del olfato: café, vinagre, naranja, limón, chocolate...
- Rincón del gusto: chocolate, naranja, limón, plátano, sal, azúcar... (galletas caseras con ingredientes saludables)
- Rincón del tacto: plátano verde/plátano maduro, galletas crujientes/blandas, agua fría/caliente, ...
- Rincón del oído: pan crujiente/pan de molde, naranja/granada, agua con hielo/agua sin hielo, ...
- Rincón de la vista: naranja sin cortar/trozo de naranja, plátano sin pelar/plátano pelado, papaya sin pelar/papaya pelada...

Con estos rincones se pretende que el alumnado integre nuevas texturas y alimentos a su vida diaria. Generalmente, solemos juzgar, en este caso, la comida por su aspecto, sin antes haberlo probado. Es por ello, que los niños y las niñas, van a tener la oportunidad de ir indagando sobre los alimentos de una manera lúdica y divertida, mientras se va trabajando de manera sensorial cada uno de ellos. Los niños y las niñas, en pequeños grupos, pasarán por los 5 rincones establecidos.

Una vez finalizado, nos reuniremos en la asamblea y se abrirá un debate sobre lo ocurrido. Para ello la docente realizará preguntas específicas de cada rincón e incluso, puede llevar los ejemplos a la asamblea, explicándolo de una manera más visual “¿Qué diferencia hay entre el plátano y el limón?” “¿Cuál es más dulce?” “¿Cuál les gustó más?” “¿Esperaban que la papaya fuera así por dentro?” “¿Por qué el agua con hielo hace más ruido que el agua sin hielo al revolverlo?” Luego la docente, irá aportando información sobre cada uno de los alimentos vistos en los rincones (azúcares, comerlos en exceso, cuantas piezas de frutas es recomendable comer al día...)

Agrupamiento	Temporalización	Espacio	Recursos	Evaluación	Objetivos
Gran grupo (GGRU) Individualmente (TIND)	60 minutos	Asamblea Aula	Diferentes alimentos como: café, vinagre, naranja, limón, chocolate, plátano, sal, azúcar, galletas, pan, granada, agua, hielo, papaya...	- Observación sistemática comprobando cómo los niños y niñas van pasando por los rincones y cuales son sus actitudes en ellos , también cómo responden a las cuestiones que les realiza la docente .	- Trabajar lo sensorial facilitando la entrada de nuevos alimentos en la vida diaria del alumnado.  - Aumentar el consumo de alimentos saludables.



## Sesión 4 “El semáforo de los alimentos”

**Desarrollo:** “El semáforo de los alimentos” (Ver Anexo 2), aportará al alumnado mucha más información sobre los alimentos y su clasificación. Para ello, la docente presentará en un papel continuo un semáforo señalando cada uno de sus respectivos colores en los siguientes grupos:

- **Color rojo:** ocasional (pizzas, golosinas, refrescos, galletas, ...)
- **Color amarillo:** semanal (pan, queso, huevos...)
- **Color verde:** diario (frutas y verduras, leche, carnes, pescado, ...)

Con estos tres grupos, se pretende que el alumnado tome conciencia sobre aquellos alimentos que pueden comer y su frecuencia. Es por ello, que la docente en un primer lugar, les irá preguntando sobre el conocimiento previo que presentan sobre esas palabras: *“Este semáforo dice, que las chuches se pueden comer de manera ocasional, ¿que será ocasional?” “¿y semanal... cuántas veces podríamos comerlo?” “¿Y a diario?”* Tras conocer lo que sabe el alumnado sobre ello, pasará la docente a explicarlo más detalladamente, siendo **ocasional** algo que podemos comer los fin de semanas, los días de cumpleaños...; **semanal** alimentos que podemos comer 3 o 4 días a la semana y, **diario**, comerlos diariamente e introducirlos en nuestra dieta habitual.

Posteriormente, se le dará a cada grupo una cesta y, deberán dirigirse a una pequeña venta (formada por la docente en algún rincón) y “comprar” los alimentos para comer durante una semana. Es importante remarcar que deben ser equilibrados y que deben tener en cuenta el semáforo. Cuando todos los grupos terminen, el portavoz del grupo deberá ir sacando los alimentos de la cesta y explicando a sus compañeros y compañeras por qué han elegido todos esos alimentos y clasificarlos en el semáforo que les dará la docente por grupos. Al colocarlos encima de cada color, se darán cuenta de si han sido equilibrados en la compra, o no.

Para finalizar, se reunirá el alumnado en la asamblea y, en gran grupo, realizarán una ficha para comprobar que la información ha quedado consolidada. Se trata de una presentación en la PDI (Ver Anexo 3) donde aparecerá un alimento y el alumnado deberá indicar de qué color debe estar el semáforo.

Agrupamiento	Temporalización	Espacio	Recursos	Evaluación	Objetivos
Gran grupo (GGRU)	60 minutos	Aula	Diferentes alimentos como: pizza, golosina, refresco, galletas, pan, queso, huevos, frutas, verduras Semáforo, cesta, venta, ficha.	- Observación sistemática, a través de la cual se comprueba si los alumnos y alumnas saben clasificar correctamente la frecuencia de consumo de ciertos alimentos.	- Dar a conocer la frecuencia de consumo de diversos alimentos.

## Sesión 5 “Juana y sus adivinanzas”

**Desarrollo:** En la asamblea, conoceremos un nuevo juego que nos ha traído Juana. En la carta, se explican las condiciones del juego y se les dan a conocer al alumnado. En esta actividad se jugará al “quién es quién” adaptado al tema del proyecto, en este caso, a los alimentos, aprovechando que en la anterior sesión conocimos mejor las particularidades de los alimentos, de una forma vivida. Es por ello que, se realizará en un primer momento en la asamblea, donde se elegirá un voluntario y se le dará aleatoriamente un pictograma de un alimento. Se colocará en medio de la asamblea, y debe dar datos/pistas sobre ese alimento para que los compañeros y compañeras adivinen de cuál se trata. Para ello puede decir su color, si es dulce o salado, ácido o amargo, si es una fruta, verdura... Luego lo realizan en pequeños grupos y finalmente, en parejas.

Para finalizar, en asamblea, la maestra tendrá unas adivinanzas (Ver Anexo 4) y las irá leyendo en voz alta. El niño o la niña que sepa de qué alimento se trata, levanta la mano y lo dice. En el caso de que algunas sean complicadas, la docente dará pistas para facilitarles la comprensión de la adivinanza.

Agrupamiento	Temporalización	Espacio	Recursos	Evaluación	Objetivos
Gran grupo (GGRU )	60 minutos	Aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pictogramas</li> <li>- Adivinanzas</li> </ul>	<p>- Observación sistemática.</p> <p>Con ella se pretende comprobar si el alumnado es capaz de describir los alimentos y adivinarlos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundizar en las características de los alimentos.</li> <li>- Aumentar el consumo de alimentos saludables.</li> </ul>

## Sesión 6 “Creamos animales comestibles ”

**Desarrollo:** En esta sesión, se realizará un taller con las familias (avisadas previamente). Este consistirá en, bajar al huerto y coger diferentes alimentos como: plátanos, naranjas, fresas, uvas, manzanas, ... para subirlos al aula en unas cestas. Una vez esté el alumnado y las familias en el aula, la docente leerá la carta que ha mandado Juana para ese día.

*“Hola, niños, niñas y familiares. Hoy me dirijo a todos ustedes porque vamos a hacer una actividad muy divertida juntos. Pero para ello, necesito saber si... ¿van a trabajar en grupo y compartir con los demás? Espero que sí, porque es un poco complicado. Para ello, les he traído unos ejemplos en el pendrive. Vamos a verlos”*

La docente coloca el pendrive en la PDI y se ven las imágenes (Ver Anexo 5) La actividad consistirá en realizar, con los alimentos que han cogido del huerto, unas figuras de animales para tomarlos en el desayuno. De esta manera, motivamos al alumnado a tomar alimentos ecológicos y saludables de una manera atractiva y las familias aprenderán estrategias para seguir trabajando estos hábitos en casa.

Cada niño o niña, con la visualización del adulto, elegirá unos de los ejemplos que hay en la pizarra digital y deberá coger los alimentos que necesita para su elaboración. Las familias se distribuirán en pequeños grupos y ayudarán a cortar las frutas y verduras en formas necesarias para que los más pequeños puedan realizar su figura de animal comestible y saludable.

Agrupamiento	Temporalización	Espacio	Recursos	Evaluación	Objetivos
Pequeños grupos (PGRU)	60 minutos	Huerto escolar  Aula	- Pendrive - Pizarra digital - Alimentos.	- Observación sistemática comprobando cómo el alumnado y su familia se implica en el huerto escolar y la creatividad de estos en la elaboración de su pieza de fruta.	- Implicar a las familias en la colaboración y propuesta saludable.

						- Hacer partícipes a los niños y niñas en pequeñas decisiones sobre su alimentación.
--	--	--	--	--	--	--

## Sesión 7 “Mural saludable”

**Desarrollo:** El alumnado realizará un mural donde se plasmarán los contenidos que han ido aprendiendo en las sesiones anteriores. En este mural clasificaremos alimentos saludables y no saludables en gran grupo en el semáforo. Con recortables reciclados de revistas, periódicos... irán pegando las imágenes en su correspondiente color. Una vez finalizado, irán pasando por las diferentes aulas del centro y explicarán a los demás todo lo que saben sobre la alimentación saludable, no saludable y sus consecuencias.

Se realizará también, un pequeño juego con cada grupo, donde se repartirá pictogramas de diferentes alimentos y, los niños y niñas irán cambiando el color del semáforo y los compañeros y compañeras que lo tengan, deben levantarse y enseñarlo a los demás *“el semáforo se pone de color rojo” “ahora verde” “ahora amarillo”...* De esta manera se estaría realizando un aprendizaje conjunto y visual, ya que se pueden ir fijando en el mural.

Agrupamiento	Temporalización	Espacio	Recursos	Evaluación	Objetivos
Gran grupo (GGRU) Individual (TIND)	60 minutos	Aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mural</li> <li>- Recortables reciclados</li> <li>- Pegamento</li> <li>- Pictogramas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará mediante una observación sistemática, comprobando lo que han aprendido los niños y niñas en su manera de exponerlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprobar el conocimiento adquirido de los alumnos y alumnas.</li> <li>- Disminuir el consumo de alimentos procesados.</li> </ul>

## Sesión 8 “Obra teatral: Ana y el semáforo alimenticio”

**Desarrollo:** En esta última sesión se realizará una obra teatral (Ver Anexo 6) donde el alumnado será el protagonista de la historia y los familiares, receptores de la información.

Agrupamiento	Temporalización	Espacio	Recursos	Evaluación	Objetivos
Gran grupo (GGRU) Pequeño grupo (PGRU) Individual (TIND)	30 minutos la realización.  Preparación de seis días previos a la obra teatral.	Salón de actos del centro.	- Material reciclado (disfraces) para uso exclusivo en la obra teatral.	Observación sistemática, en la dramatización de la obra teatral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer e interpretar los conocimientos adquiridos a través de una obra teatral.</li> <li>- Implicar a las familias en la colaboración y propuesta saludable.</li> <li>- Dar a conocer la frecuencia de consumo de diversos alimentos.</li> </ul>

## 7. Temporalización.

Para la realización de las actividades planteadas en el proyecto, se tendrá en cuenta el siguiente cronograma:

MES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
OCTUBRE	30	1 Act. 1	2	3 Act. 2	4
	7 Act. 3	8	9 Act. 4	10	11
	14	15 Act. 5	16	17 Act. 6	18 Act. 7
	21 Ensayo	22 Ensayo	23 Ensayo	24 Ensayo	25 Ensayo
	28 Ensayo	29	30 Ensayo	31 Act. 8	1

## 8. Propuesta de evaluación del proyecto.

La evaluación de este proyecto será individual y colectiva verificando los conocimientos previos e intereses de los alumnos y alumnas sobre el tema a tratar en el proyecto, respetando el ritmo y evolución del aprendizaje. Se emplearán las técnicas de observación sistemática y rúbrica para examinar y valorar los procesos de obtención del aprendizaje, también se tendrán en cuenta actitudes como la participación y el comportamiento del alumnado durante las actividades que se van a plantear. Además, se desarrollará una evaluación inicial, formativa y final en las cuales estará implícito el proceso de enseñanza - aprendizaje.

En la **evaluación inicial**, para comprobar si el alumnado posee conocimientos previos sobre el tema, se llevará a cabo una pequeña actividad para ver el nivel del cual se parte. La docente tendrá unos pictogramas de alimentos saludables y alimentos no saludables. En asamblea, la docente levantará dos pictogramas y realizará las preguntas, el alumnado deberá señalar el que ellos y ellas consideran, mientras la docente, va cambiando de pictogramas:

- ¿Cuál de estos dos alimentos creen que es más sano? ¿Este o este?
- ¿Y entre estos dos, cuál piensan que es más sano?



Para la **evaluación formativa** la maestra durante la realización de las actividades observará y evaluará al alumnado, considerando su participación y las actitudes que tengan mientras se desarrollan las actividades. Con esta evaluación se pretende valorar el desempeño de los alumnos y alumnas en cada una de las actividades propuestas percatandonos así de que los objetivos de las mismas se han ido consiguiendo. En caso de lo contrario, tener tiempo suficiente para modificar o eliminar la actividad si no ha cumplido su finalidad. Por otra parte, cerciorarnos si las actividades que se están realizando son las adecuadas para que el alumnado obtengan los conocimientos previstos sobre el tema a tratar. Pretendemos también dar oportunidad aquellos alumnos y alumnas con dificultades en su proceso de aprendizaje sean ayudados buscando opciones para que alcancen un aprendizaje adecuado.

Para ello, se realiza la siguiente tabla donde se plasma la evaluación individual de cada una de las actividades estipuladas en el punto 4 “Propuesta metodológica”:

ACTIVIDADES	EVALUACIÓN
<p><b>ACTIVIDAD 1.</b> <b>“Bienvenida Juana”</b></p>	<p>En esta actividad, veremos que el alumnado ha adquirido el objetivo previsto a través del juego, comprobando si son capaces de clasificar los alimentos en saludables y no saludables correctamente. También se llevará a cabo una evaluación a través del conocimiento previo que tienen sobre el tema al inicio.</p>
<p><b>ACTIVIDAD 2 “Juana y sus consecuencia”</b></p>	<p>En esta actividad, veremos si el alumnado ha adquirido el contenido a través de las respuestas que los propios niños y niñas den y, por otra parte, se tendrá en cuenta las preguntas que le hagan al especialista sanitario. Además, verificar si saben clasificar correctamente los alimentos en la ficha , en saludables y perjudiciales para la salud dental.</p>
<p><b>ACTIVIDAD 3 “Los rincones alimenticios”</b></p>	<p>En esta actividad, veremos que el alumnado ha adquirido el objetivo previsto a través del debate en el cual la maestra realizará una serie de preguntas, se verificará si son capaces de responderlas de manera correcta.</p>

<p><b>ACTIVIDAD 4 “El semáforo de los alimentos”</b></p>	<p>En esta actividad, veremos que el alumnado es capaz de clasificar correctamente los alimentos en su color correspondiente tras haber conocido el semáforo con antelación.</p>
<p><b>ACTIVIDAD 5 “Juana y sus adivinanzas”</b></p>	<p>En esta actividad, veremos que el alumnado ha adquirido el objetivo a través de las adivinanzas, pues se confirmará si los propios niños y niñas son capaces de describir y adivinar cada uno de los alimentos teniendo como punto de partida, las particularidades de las mismas.</p>
<p><b>ACTIVIDAD 6 “Creamos animales comestibles”</b></p>	<p>En esta actividad, veremos que el alumnado ha adquirido el objetivo a través de las creaciones. Se valora la participación de la familia y la creatividad de los alumnos y alumnas, además de la colaboración en grupo.</p>
<p><b>ACTIVIDAD 7 “El mural saludable”</b></p>	<p>En esta actividad, veremos que el alumnado ha adquirido el objetivo a través del mural, los alumnos y alumnas han de explicar al resto de compañeros y compañeras datos importantes e interesantes han adquirido previamente en otras sesiones.</p>
<p><b>ACTIVIDAD 8 “Obra teatral: Ana y el semáforo alimenticio”</b></p>	<p>En esta actividad, veremos que el alumnado ha adquirido el objetivo a través de la obra de teatro, verificando la capacidad de transmitir los conocimientos que han obtenido a los espectadores de una forma divertida y vivida.</p>

En la **evaluación final**, se revisará si el alumnado ha alcanzado los conocimientos previstos, con la realización de una obra de teatro en la cual los propios niños y niñas interpretarán unos personajes. Con esta obra lo que pretendemos es que los propios alumnos y alumnas, después de haber adquirido conocimientos sobre la alimentación saludable y su importancia, trasladen a las familias información acerca de la importancia y necesidades de consumir alimentos saludables y tener una dieta sana a la par de equilibrada.

Además, en asamblea, se realizará la misma pequeña actividad que se hizo en la evaluación inicial. En este caso, para conocer el conocimiento que tiene en ese momento el alumnado tras la realización de la propuesta. La docente levantará dos pictogramas y realizará las preguntas, el alumnado deberá señalar el que ellos y ellas consideran, mientras la docente, va cambiando de pictogramas:

- ¿Cuál de estos dos alimentos creen que es más sano? ¿Este o este? ¿Por qué?
- ¿Y entre estos dos, cuál piensan que es más sano? ¿Por qué?

También se usará una pequeña rúbrica donde se recogen aquellos aspectos globales considerados a evaluar tras finalizar la secuencia de actividades. Se utilizará la técnica del semáforo donde el **rojo** refiere “no sabe nada o prácticamente nada del tema”; el **amarillo** “sabe algo pero necesita repasar el tema”; y el **verde** “sabe del tema, lo domina bastante bien”

Rúbrica evaluativa			
	ROJO	AMARILLO	VERDE
1. Clasifica los alimentos en saludables y procesados			
2. Conoce las consecuencias de abusar de alimentos procesados (no saludables)			
3. Conoce la frecuencia de consumo de diversos alimentos (semáforo alimenticio)			
4. Transmite a los demás información valiosa y acertada sobre el tema.			
5. Colabora y participa en las actividades propuestas.			

## EVALUACIÓN DIFERIDA

Tras terminar las actividades programadas y sus respectivas evaluaciones, se realizará una evaluación diferida mantenida en el tiempo antes de concluir el proyecto para ver las potencialidades de cada uno de los alumnos y alumnas y para comprobar si han adquirido correctamente los conocimientos previstos y si lo están aplicando a su vida cotidiana.

Para este tipo de evaluación, se trabajará el “ABEALIMENTOS” (Ver Anexo 7) Este material consiste en un abecedario de alimentos donde el alumnado descubrirá las letras, los alimentos que comienzan por esas letras y se familiarizarán con la poesía. Primeramente, se le comunica al alumnado que la primera letra del abecedario es la “A” y que, por tanto, tienen que buscar en casa alimentos que empiecen por esa letra (se les informa a las familias previamente de este suceso, para que acompañen al menor en la búsqueda de información) Se trabajará todos los lunes de cada semana durante 45 minutos. Por eso, se les da una semana de búsqueda, y el siguiente lunes, los niños y niñas que hayan buscado alimentos por la A, los van diciendo y se van apuntando, pues en el abealimentos sólo habrá uno de los que ellos y ellas van diciendo. Es importante que aporten información sobre el alimento que han buscado, para ello, la docente preguntará sobre su posición en el semáforo y lo apuntará en la pizarra del color que los niños y niñas indiquen (verde, amarillo o rojo). Una vez todos y todas hayan dicho su alimento, la docente lee el poema.

Tras leer el poema, ya se sabe cuál ha sido el alimento ganador y nos reuniremos en la asamblea para buscar en la PDI más información sobre ese tipo de alimento (origen, comidas típicas con ese alimento, ...) En gran grupo, iremos colocando los alimentos que vamos descubriendo del abealimentos en un gran semáforo de elaboración propia, para dejar constancia en el aula de cada uno de ellos.

## **9. Presupuesto**

La financiación de los recursos materiales para la elaboración de este proyecto, correrán a cargo del centro educativo.

Sin embargo, por lo que refiere a los recursos humanos profesionales, se solicitará al centro educativo un presupuesto de 50 euros por hora. Por tanto, se acudirá al centro 15 días, con un total de 15 horas al mes, por lo se requiere un salario de 750 €/por persona. Sin embargo, al ser dos maestras las que acudirán al centro, se fija un presupuesto de 1500€ por la elaboración del proyecto.

## 10. Conclusión

Con este proyecto de innovación, se pretende visibilizar los problemas existentes en las aulas de Educación Infantil sobre los hábitos alimenticios. A día de hoy, en los centros existen diversos programas que fomentan el consumo de alimentos saludables, pero ¿están bien enfocados? ¿Creen que un calendario donde está estipulado el desayuno que debe traer el alumnado diariamente, ayuda a los niños y niñas a ser conscientes de lo que comen?

Consideramos que debemos buscar nuevos métodos para concienciar a los niños, a las niñas, y a las familias sobre la importancia de consumir alimentos saludables como método de prevención de enfermedades y aumento de la calidad de vida del menor.

A través de las actividades que han sido plasmadas en este proyecto, consideramos que nuestros alumnos y alumnas junto a su familia se formarán de manera adecuada y aumentarán los cambios de sus hábitos alimenticios. Esto se verá reflejado en los resultados finales de las actividades.

## 11. Bibliografía

- Banet, Enrique; Buiza, Carmen; Luis, Carmen; Febrel, Mercedes; Ferrer, José María; Fuentes, María; Gallego, Javier; Gavidia, Valentín; Gómez, Carmina; Granizo, Cristina, Muños, M Adela; Nuñez, Francisco; Quer, Josepa; Rambla, Alegría; Ríos, Isabel; Rodes, María José; Sala, M.Ángeles, Tro, Lledó; Yus, Rafael. (2004). *Educación para la salud: la alimentación*. Laboratorio educativo [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=b9zLmP5--RYC&oi=fnd&pg=PA88&dq=Banet+et+al.++\(2004\).+Educaci%C3%B3n+para+la+salud:+la+alimentaci%C3%B3n.+Barcelona.+Grao.&ots=3g1riTyvdx&sig=pBzH4wcN\\_d87rXTFy9A4xi5X1mA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=b9zLmP5--RYC&oi=fnd&pg=PA88&dq=Banet+et+al.++(2004).+Educaci%C3%B3n+para+la+salud:+la+alimentaci%C3%B3n.+Barcelona.+Grao.&ots=3g1riTyvdx&sig=pBzH4wcN_d87rXTFy9A4xi5X1mA#v=onepage&q&f=false)
- Boyland, Emma J, y Halford, Jason, C.G. (2013) Publicidad televisiva y branding. Efectos sobre la conducta alimentaria y las preferencias alimentarias en los niños. *Appetit*,62(4),236–241 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666312000980?via%3Dihub>
- Brown , Raquel y Ogden, Jane (2004) Actitudes y comportamientos alimentarios de los

niños: un estudio de las teorías de modelado y control de la influencia de los padres. *Investigación sobre la educación sanitaria* 19, 261-271.  
<https://doi.org/10.1093/her/cyg040>

Campbell, Karen; Andrianopoulos, Nick; Hesketh, Kylie; Ball, Kylie; Crawford, David; Brennan, Leah; Corsini, Nadia, y Timperio, Anna. (2010) Uso por parte de los padres de prácticas de alimentación restrictivas y puntuación z del IMC del niño. Un estudio de cohorte prospectivo de 3 años *Appetite*,55 (1), 84–88  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.04.006>

*Constitución.* (s. f.). <https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution>

De Paz Lugo , Patricia . (2015). *Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros.* Unir  
[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4811/Alimentacion\\_Higiene\\_Salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4811/Alimentacion_Higiene_Salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Folkvord, Frans; Anschütz, Doeschka; J, Boyland, Emma; Kelly, Bridget, y Buijzen, Moniek. (2016) Publicidad de alimentos y conducta alimentaria en niños. *Current Opinion in Behavioral Sciences*,9, 26–31.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154615001564>

Freire, Paulo. (1969 ) La educación como práctica de la libertad. *Instituto superior de formación docente JUANA MANSO*, 32  
[https://isfd801-chu.infed.edu.ar/sitio/upload/Freire\\_Educacion\\_2.pdf](https://isfd801-chu.infed.edu.ar/sitio/upload/Freire_Educacion_2.pdf)

García González, María. (2017). Importancia de la alimentación en la infancia. *Trances*, 9(5),813-820.  
[https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1\\_ab0e274b37904d359abb87fe3f8dc061.pdf](https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1_ab0e274b37904d359abb87fe3f8dc061.pdf)

Gordillo Gordillo, María Dolores; Sánchez Herrera, Susana; y Bermejo García, María Luisa. (2019). La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, INFAD 1 (2)  
<https://dehesa.unex.es/handle/10662/10943>

- Halford, Jason; C.G Gillespie Jane; Brown Victoria; Pontin Eleanor; E, Terence M Dovey; Terence M, (1998) Efecto de los anuncios televisivos de alimentos sobre el consumo de alimentos en lo niños *Appetite* 42 (2), 221-225 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666303001910>
- Harrison, Megan E; Norris, Mark; Obeid, Nicole; Fu, Maeghan; Weinstangel, Hannah y Simpson, Margarita. (2015) Revisión sistemática de los efectos de la frecuencia de las comidas familiares sobre los resultados psicosociales en los jóvenes *Canadian Family Physician*, 6 (2), 96- 106. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25676655>
- Kumar, Sema y Kelly Aaron (2017) Revisión de la obesidad infantil: de la epidemiología, la etiología y las comorbilidades a la evaluación clínica y el tratamiento *Mayo Clinic Proceedings*, 92 (2), 251–265 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28065514/>
- Lestebanp. (2019, 3 octubre). [video].: *JUEGO «FRUTIFAUNIA»*. Solidaridad Intergeneracional. <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/frutifaunia/>
- Lopez, Nanette V; Schembre Susan; Belcher Britni R; O'Connor Sydney; Maher Jaclyn P; Arbel Reout, R; Margolin Gayla y Dunton Genevieve F. (2018) Estilos de crianza, prácticas de crianza relacionadas con la alimentación y alimentación saludable de los niños: un análisis de mediación para examinar las relaciones entre la crianza de los hijos y la dieta infantil *Appetite*, 128 (8), 205–213. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.06.021>
- Macias, Adriana; Guadalupe, Gordillo; Lucero Guadalupe y Camacho Esteban Jaime. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Chilena Nutrición*, 39, 40-43 [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006)
- Navas, Víctor Manuel y Sierra Salinas, Carlos. (2015). *Libro blanco de la nutrición infantil en España*. Errores y mitos en la alimentación infantil, Ciencias Geológicas [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro\\_blanco\\_de\\_la\\_nutricion\\_infantil.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf)
- Østbye, Truls; Malhotra, Rahul; Stroo, Marissa; Lovelady, Cheryl; Brouwer, Roy y Zucker,

Nancy; Fuemmeler, Bernard. (2013). El efecto del ambiente hogareño sobre la actividad física y la ingesta dietética en niños en edad preescolar.. *International Journal of Obesity*, 37(10), 1314–1321. <https://www.nature.com/articles/ijo201376>

Pearson Natalie; Atkin Andrew; Biddle Stuart J. H., Gorely Trish y Edwardson Charlotte. (2009) Estilos de crianza, estructura familiar y comportamiento alimentario adolescente. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1245–1253. <https://doi.org/10.1017/S1368980009992217>

¿Qué es una alimentación saludable? (s.f.). Colombia Potencia de la Vida. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Sirasa, Fathima; Mitchell, Lana J; Rigby, Roshan y Harris, Neil, (2019) Factores familiares y comunitarios que influyen en la conducta alimentaria de niños en edad preescolar en países de ingresos bajos y medios: una revisión sistemática de las intervenciones *Preventive Medicine*, 129(8), <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105827>

Vereecken Carine; Rovner Alisha y Maes Leas (2010). Asociaciones de estilos de crianza, prácticas de alimentación de los padres y características de los niños con el consumo de frutas y verduras de los niños pequeños. *Appetite*, 55 (3), 589–596 <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.09.009>



## 12. Anexos

### Anexo 1. Sesión 2 “Ficha del dentista”

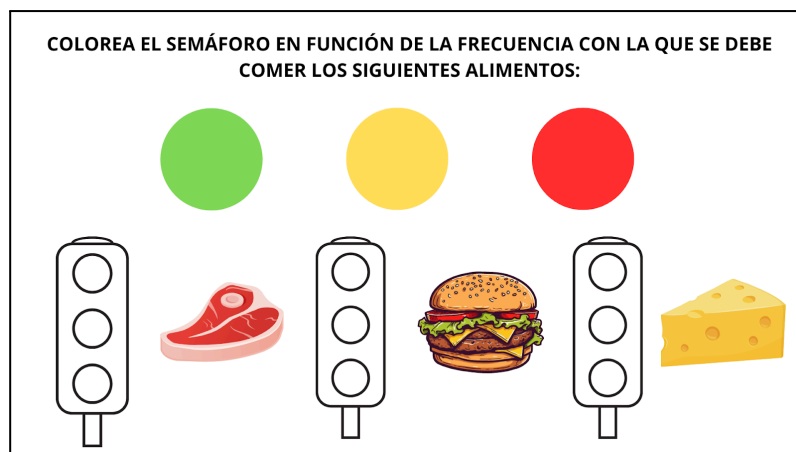


### Anexo 2. Sesión 4 “El semáforo de los alimentos”

#### El semáforo de los alimentos



### Anexo 3. Sesión 4 “Ficha de repaso”



#### Anexo 4. Sesión 5 “Adivinanzas”

1. Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres te lo digo, espera. **PERA**
2. Amarillo por fuera, blanco por dentro, tienes que pelarlo para comerlo. **PLÁTANO**
3. Una señorita muy señoreada, lleva sombrero verde y blusa colorada. **FRESA**
4. No soy de plata, plata no soy. Ya te he dicho quién soy. **PLÁTANO**
5. Me abrigo con paños blancos, luzco blanca cabellera y por causa mía llora hasta la misma cocinera. **CEBOLLA**
6. Es alargada y naranja, se la comen los conejos para así llegar a viejos. **ZANAHORIAS**
7. Somos verdes y amarillos o rojas. Redonda es nuestra forma, y Blancanieves se comió una de nosotras. ¿Qué fruta somos? **MANZANA**
8. No toma té, ni toma café, y está colorado, ¿sabes quién es? **TOMATE**

#### Anexo 5. Sesión 6 “Ejemplos de figuras de animales comestibles”



#### Anexo 6. Sesión 8 “Guión de la obra de teatro”

**Narrador (1):** Ana era una niña de 4 años a la que solo le gustaba comer pizzas, hamburguesas, galletas, golosinas.. Siempre guardaba la fruta y a escondidas de su mamá, se comía muchas galletas.

**Ana:** ¡Ni de broma me voy a comer ese plátano amarillento y asqueroso!

**Mamá de Ana:** Ana, ¿ya te comiste la fruta?

**Ana:** Sí mamá, me encanta la fruta...

**Narrador (1):** Pero eso no era verdad. No se había comido el plátano, pero si unos bizcochos de chocolate a escondidas.

**Plátano:** ¿Por qué le daré tanto asco a los niños y a las niñas? Si soy tan dulce como el chocolate pero mucho más saludable.

**Manzana:** no te preocupes plátano, a mí me pasa lo mismo. Estos niños y niñas de hoy en día no quieren darme ni un bocado.

**Narrador (2):** El plátano y la manzana que Ana había estado escondiendo durante el día, se pudrieron y comenzaron a dar mal olor... y eso hizo generar sospechas en su mamá.

**Mamá de Ana:** ¡Ay! que pena que la fruta esté podrida, no recuerdo haberla guardado aquí... Voy a tener que ir a hacer la compra.

**Ana:** ¿Te puedo acompañar mamá?

**Mamá de Ana:** sí Ana, por supuesto.

**Narrador (2):** Y Ana y su mamá, se van al supermercado. Al inicio, Ana comienza a meter golosinas en el carro y de repente...

**Semáforo rojo:** Hola, Ana. Sé que no me conocerás de nada, pero no estoy de acuerdo con la cantidad de golosinas que estas metiendo en el carro. Me presento, soy el semáforo rojo y me encargo de representar aquellos alimentos que se comen de manera ocasional.

**Ana :** ¿Ocasional? Pero las golosinas están bastante ricas ¿Qué daño pueden hacer?

**Semáforo rojo:** Si, pueden hacer muchísimo daño. Las golosinas, el exceso de galletas, los refrescos, hamburguesas... deben ser alimentos que comamos en ocasiones especiales, como los fines de semana o en cumpleaños, por ejemplo. Si abusas de estos alimentos, puedes enfermarte con frecuencia... y eso no es bueno para tu organismo.

**Ana:** mmm, bueno, quitaré unas cuantas golosinas y cogeré muchas galletas, panes, ....

**Semáforo amarillo:** ¡Alto, Ana! No cojas esa cantidad de galletas y de panes. Soy el semáforo amarillo, y me encargo de representar aquellos alimentos que son saludables si se usan en cantidades moderadas y no todos los días, como el pan, las galletas, las aceites... ¿Cuándo piensas comerte todos estos paquetes de galletas? ¿Y esos panes?

**Ana:** Pues los llevo al cole, para desayunar.

**Semáforo verde:** Hola, Ana. Soy el semáforo verde y me encargo de representar aquellos alimentos se pueden consumir todos los días, incluso 2 o 3 veces al día. ¿Y si sustituimos los panes o galletas por fruta para el desayuno? Es fundamental para tu salud hacer un equilibrio entre la comida del semáforo amarillo y la comida del semáforo verde.... ¿Te animas?

**Ana:** ¡¡¡Mamá mamá!!!, vamos mejor al pasillo de la fruta... (y se va corriendo)

## Anexo 7. Evaluación Diferida “Abealimentos”:

